

une once de prévention...

Sports et activités récréatives exigent de la prudence

Debbie Friedman
Directrice administrative,
Programme de traumatologie et de prévention
des blessures

La pratique des sports et des activités récréatives contribue à rester en santé et elle est importante pour le développement physique, psychologique et social des enfants et des adolescents. La popularité accrue des sports d'équipe et de contact, et des sports extrêmes entraîne parfois des blessures. Environ 30 % des blessures associées à un traumatisme observées au Children chaque année surviennent lors de la pratique d'un sport ou d'une activité récréative. La plupart d'entre elles sont évitables. Le défi consiste à promouvoir l'activité physique en veillant à la sécurité. Il est important d'être

conscient des risques, de suivre les recommandations de sécurité particulières à chaque sport et activité, et faire des choix judicieux. Parents, enseignants et entraîneurs peuvent donner l'exemple en appliquant eux-mêmes ces mesures. Personne n'est invincible; les traumatismes sont la principale cause de mortalité et d'invalidité chez les enfants et les adolescents. La meilleure forme de traitement demeure donc la prévention!

À cette période de l'année, beaucoup d'enfants et d'adolescents essaient avec enthousiasme un sport d'équipe ou de contact. Quel que soit le sport – football, basket-ball, rugby ou hockey – il faut garder en tête certaines recommandations fondamentales. Il faut toujours se réchauffer et s'étirer avant de jouer, et s'imposer une récupération par la suite. L'équipement doit être correctement ajusté et satisfaire les normes approuvées dans le but d'offrir une protection maximale. Développer les habiletés nécessaires est essentiel pour éviter les blessures; ces habiletés ne doivent pas être sous-estimées. Joueurs, entraîneurs et parents doivent toujours respecter les règles et faire preuve d'esprit sportif et d'esprit d'équipe. Les sports et les activités récréatives offrent une merveilleuse occasion de croissance, de développement et de plaisir organisé. Faites-en une expérience positive en appliquant la tolérance zéro envers la violence gratuite.



Reconnaître une blessure sans délai et ne pas tenter de jouer si l'on est blessé est primordial. Les joueurs doivent être encouragés à faire part de tout symptôme immédiatement et avec précision. Consulter rapidement un médecin évitera une nouvelle blessure ou la création d'un problème chronique, et constitue la clé d'une guérison complète.

Environ 30 % des blessures associées à un traumatisme observées au Children chaque année surviennent lors de la pratique d'un sport ou d'une activité récréative. La plupart d'entre elles sont évitables.

Les spécialistes de la traumatologie du Children ont mis au point un plan de « retour au sport » adapté aux besoins de chaque enfant ou adolescent. Le plan comprend, pour chaque sport, entraînement général, travail des habiletés, exercices avec des coéquipiers, exercices en équipe, jeux dirigés et retour au jeu. Il faut se rappeler qu'on ne doit reprendre un sport de contact ou d'équipe que si les symptômes ont complètement disparu, que la guérison est complète et que toutes les étapes du plan ont été bien suivies.

Pour obtenir un exemplaire du dépliant intitulé la *Reprise graduelle des activités sportives après une blessure* de l'Hôpital de Montréal pour enfants, veuillez communiquer avec le service des communications de la Fondation à info@fhme.com. ■