

LA FICHE SANTÉ

LES PATHOLOGIES DE CROISSANCE

SI LE TENNIS EST UN EXCELLENT SPORT POUR LA SANTÉ DES ENFANTS (DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE, DE LA MOTRICITÉ ET DE L'ÉQUILIBRE...) QUELQUES CONSEILS S'IMPOSENT POUR PRÉVENIR LES BLESSURES DITES «DE CROISSANCE». PRINCIPALEMENT AU NIVEAU DU PIED, DU GENOU ET DU DOS.

Le point faible du jeune joueur se situe au niveau des zones d'insertion des tendons sur l'os. Plus précisément, au niveau des « cartilages de croissance », qui permettent à l'os de grandir. **Ces cartilages, n'étant pas soudés avant la fin de la puberté, sont donc très fragiles.** Conséquence directe, là où un adulte contractera une tendinite ou une entorse, un jeune risquera, lui, une souffrance, un décollement voire un arrachement de cette zone de croissance dans les cas les plus extrêmes.

PATHOLOGIES CHRONIQUES (Microtraumatismes)

⇒ PIED

Maladie de Sever (vers 8/10 ans)

Douleur au talon – au niveau de l'insertion du tendon d'Achille sur l'os (*calcaneum*) – pendant ou après la pratique. Elle est causée par la répétition des courses et impulsions.

⇒ GENOU

Maladie d'Osgood-Schlatter (vers 12/14 ans)

Souffrance localisée sur l'insertion basse du tendon rotulien sur le tibia. Elle est favorisée par les impulsions et réceptions de sauts.

Maladie de Sinding-Larsen (vers 11/12 ans)

Moins fréquente, elle se manifeste par une douleur à l'insertion haute du tendon rotulien (la pointe de la rotule).

⇒ DOS

Maladie de Scheuermann

Déviations dans le sens frontal de la colonne vertébrale (*au niveau lombaire ou dorsal*). Accentuation des courbures, « dos rond ». Attention : les signes peuvent passer inaperçus (absence de douleur).

Facteurs aggravants : les mouvements d'hyperextension, comme le service ou le smash.



TRAITEMENT

Repos sportif : un à plusieurs mois

Rééducation et séances de kiné : physiothérapie, étirements ... Utilisation de talonnettes ou semelles orthopédiques.

Pose d'une attelle d'extension, voire d'un plâtre (pour les problèmes de genou). Port d'un corset (rare), pour certains cas de maladies de Scheuermann.

Intervention chirurgicale (très rare)

PATHOLOGIES AIGÜES

Décollements et déplacements du cartilage de croissance - liés à un choc ou une torsion. (appelés « fractures-décollements épiphysaires »)

Traitement équivalent à celui d'une fracture : immobilisation plâtrée de 3 à 4 semaines (intervention chirurgicale très rare)

PRÉVENTIONS

- **Soigner l'échauffement** et les étirements.
- **Gare aux surcharges d'entraînement.**
- **Corriger son geste.** Notamment au service, pour réduire l'hyperextension du dos. Utiliser ses jambes !
- **Choisir un matériel approprié** (*chaussures dotées d'un bon amorti, balles adaptées au niveau de jeu*). Proscrire les raquettes trop lourdes, les cordages trop tendus et monofilaments.
- **Éviter les surfaces dures.**
- **Glacer !** Le glaçage systématique d'une articulation douloureuse après une activité sportive doit être une habitude à prendre. Consulter un spécialiste en cas de persistance des douleurs.
- **Important : la visite médicale d'aptitude** doit comprendre un interrogatoire et un examen clinique poussés (*voire des radios*), pour détecter les pathologies de croissance. Les signes sont parfois peu visibles et les douleurs insidieuses.
- **Rappel : S'hydrater le mieux possible**, pour limiter fatigue et blessures. Enfants et ados perdent plus d'eau qu'un adulte !