

Les tendinites chez le basketteur : exemple d'un basketteur professionnel

Bonjour Florent, peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

Florent Tortosa : j'ai 24 ans et je suis basketteur pro depuis 5 ans maintenant. Je joue actuellement au Champagne Chalons Reims Basket (CCRB) en pro B. J'ai été formé à Hyères Toulon en pro A où j'ai signé mon premier contrat pro, coaché par Alain Weisz, je suis ensuite allé au Saint Vallier Basket Drome (SVBD) pendant 3 ans. Sinon j'ai été en équipe de France U20 avec qui nous avons été vice champion d'Europe 2009.

As-tu déjà subi des tendinites ? Si oui où ? Comment as-tu fait pour les traiter ?

F.T. : La tendinite et moi, c'est une histoire d'amour !!! J'en ai une depuis quatre ans sur le tendon rotulien et elle ne me quitte pas ! Je la traite efficacement depuis cette année avec de la mésothérapie, et un travail de renforcement musculaire (Stanish) sur du Biodex. Elle a fortement diminué mais n'est toujours pas guérie puisqu'il me semble qu'il faut plusieurs mois d'arrêt pour la guérir entièrement.

LES BASKETTEURS SONT SOUVENT CONFRONTÉS AUX BLESSURES

En effet, le basket est un sport qui, de part ses spécificités, peut entraîner différents accidents musculaires, tendineux ou articulaires. Ces traumatismes sont le plus souvent localisés au niveau des pieds et des genoux, mais aussi au niveau des doigts et des poignets.

L'entorse de la cheville est, par exemple, selon la fédération de basket, la blessure la plus fréquente chez le basketteur. Ceci est compréhensible quand on voit en match le nombre des sauts, des contre-appuis, des changements de direction brusques que réalise un basketteur.

Nous avons aussi les tendinites du tendon d'Achille et du quadriceps qui sont des lésions que l'on doit prendre en compte car leur apparition limite au maximum la performance de l'athlète et peut entraîner des lésions plus graves comme des ruptures partielles ou totales du tendon.

La tendinite est une inflammation douloureuse causée en général par des cristaux d'acide urique formés dans les tendons et qui viennent les "abîmer". Sans remplacer le travail du médecin ou du kiné, le préparateur ou l'entraîneur, qui sont directement au contact du sportif à l'entraînement, pourront identifier la tendinite et ainsi orienter le sportif sur des exercices de prévention. **La tendinite s'identifie de 3 manières simples :**

- ✓ une douleur à la palpation
- ✓ une douleur à la contraction
- ✓ une douleur à l'étirement



Exemple d'exercices avec Florent Tortosa (basketteur professionnel)

photo 1 – travail excentrique pour le tendon d'Achille - photo 2 & 3 – travail excentrique pour le tendon rotulien

Cette douleur peut s'estomper lors de l'effort. Le kiné fera un travail de rééducation (cryothérapie, ultrasons, massages transversaux profonds, excentriques...)

Florent, intègres-tu de l'excentrique dans tes programmes en pré-saison?

F.T. : Je fais beaucoup d'excentrique sur le quadriceps en leg-press, que cela soit en prépa de pré-saison ou même en saison, et grâce au travail du kiné, la douleur est moins perceptible.

QUELLE PLACE A LA PRÉPARATION PHYSIQUE DANS LEUR PRÉVENTION ?

La préparation physique a un rôle important dans la prévention de ces blessures. Afin d'éviter leur apparition en cours de saison, l'athlète devra faire attention à respecter différents points de prévention décrits ci-dessous. Au niveau de l'entraînement voici quelques conseils simples pour prévenir ces traumatismes :

1. Réalisez des exercices généraux en pré-saison de type proprioception, développer la flexibilité, faire de la musculation de "protection" type excentrique en charge très légère (poids de corps). L'excentrique correspond à une contraction du muscle pour freiner un mouvement avec éloignement des insertions musculaires.
2. Pensez à bien vous échauffer avant l'entraînement et les matchs.
3. Buvez (1,5 à 2 L/j) pendant la journée et pendant les entraînements.

4. Évitez les aliments trop acides (viandes rouges, alcool, sucres).

5. Étirez-vous régulièrement sur des séances dissociées pour limiter les raideurs musculaires.

6. Évitez les accélérations brusques, la vitesse explosive en début de saison sans travail de préparation musculaire adéquat en amont.

7. Faites attention à la prise trop importante de protéines (chimiques ou non) qui, par leur dégradation peuvent accentuer le risque de tendinites.

CONCLUSION

Une des problématiques rencontrées chez le basketteur est de pouvoir à la fois gérer l'ensemble des entraînements et des matchs de la saison et sa récupération lorsqu'il a subi une blessure. C'est pourquoi le travail de pré-saison en prévention est primordial pour assurer une bonne année sur le plan physique.

La tendinite n'arrivant jamais par hasard, le sportif doit être à l'écoute de ses sensations et ne pas hésiter à en parler à son entraîneur/préparateur afin d'adapter, si nécessaire, les charges d'entraînement, d'inclure des exercices excentriques, de travailler sur des raideurs à l'aide de techniques de stretching spécifiques (contracté-relâché, stretching passif), ou encore, de remplacer des sauts par un travail technique de shoot.

Pour plus d'informations : www.cippSPORT.com

Jean-Romain Foy est préparateur physique & manager du CIPPSPORT, il a collaboré avec Alain Weisz (ex coach de l'équipe de France de basket) dans le suivi de basketteurs professionnels (HTV pro A).

Florent Tortosa est un ancien basketteur du HTV pro A et de l'équipe de France espoir coaché par le CIPPSPORT.

Voici quelques conseils supplémentaires pour un traitement intégratif des tendinites :

Micronutrition : il existe souvent des déséquilibres en acides gras polyinsaturés qui favorisent l'inflammation chronique. Cette perturbation sera diagnostiquée en dosant les acides gras dans les membranes érythrocytaires. Des carences en antioxydants favorisent le stress oxydatif et le mauvais fonctionnement des muscles ; à vérifier biologiquement (sélénium, zinc, SOD, GPX, vitamine E. . .).

Psychologie : un blocage souvent secondaire à des traumatismes plus ou moins ancien peut favoriser des troubles de tensions musculaires.

Les troubles posturaux, les blocages ostéopathiques, les mauvaises attitudes ou habitudes doivent aussi être corrigées.

La myothérapie est une technique très efficace pour faire disparaître une contracture musculaire post-traumatique.

Docteur Philippe Tourmesac