

De l'actualité avec l'EURO de foot : Le rôle du staff médical, la récupération après des matchs à répétition.

Sujet d'actualité, récemment illustré par l'interview de Dr Franck Le Gall, médecin des Bleus, effectuée par FREQUENCE MEDICALE, journal audio d'informations médicales.

Mais avant tout il faut signaler à nos jeunes footballeurs que les consignes médicales élémentaires bien reprises dans le PEF vont déjà dans le sens de la prévention avec les mêmes principes que pour les pros de CLAIREFONTAINE ... l'hydratation régulière adaptée aux efforts et à la chaleur, l'alimentation variée avec les collations d'attente et les rations de récupération, l'importance du sommeil et les bienfaits de la douche.

Revenons à nos pratiques d'experts chez les footballeurs de haut niveau.

En dehors des pathologies aiguës cardiorespiratoires heureusement très rares, l'équipe médicale est face à des lésions traumatiques graves immédiates prises en charge sur le terrain pendant le match, fractures luxations entorses sévères ruptures musculo-tendineuses. Mais ce qui concentre le plus d'énergie ce sont les lésions musculaires plus modérées moins préoccupantes mais très récidivantes comme les contractures et élongations, suite au surmenage et aussi les suites de contusions béquilles et hématomes, sans oublier les douleurs tendineuses.

Le match terminé il y a compensation immédiate des pertes hydriques, des apports de glucides, acides aminés essentiels et protéines pour compenser les pertes. L'apport de féculents pour reconstituer les réserves de sucres complexes ne débute qu'ensuite.

L'équipe de kinésithérapie intervient également tout de suite pour favoriser la récupération, après avoir étudié conjointement avec le médecin les données « GPS » et les enregistrements cardiologiques pour déterminer la distance de course parcourue, et dans quelle zone d'effort a travaillé le cœur. Les préoccupations sont alors musculaires pour traiter notamment les lésions causées par des efforts dits excentriques comme les freinages

La bonne prise en charge de ces lésions bénignes permet un retour à la normale en 4 jours, si ce n'est pas le cas c'est que l'on a à faire à des lésions musculaires structurelles plus sérieuses qui vont probablement nécessiter 2 semaines de repos et de soins

Les techniques reposent sur des assouplissements, l'entretien des amplitudes articulaires, les compressions veineuses pour favoriser le retour sanguin, avec éventuellement l'usage de stimulateurs Veinoplus, le port de bas de contention

La cryothérapie est utilisée mais elle se réduit souvent à des bains à 10° pendant 10 mn apportant un certain confort et permettant de réduire plus vite la fréquence cardiaque, là c'est une question d'habitude d'autant plus utilisée que le joueur ressent du bien-être mais c'est empirique, l'unité de recherche de l'INSEP n'a aucune étude objective sur les résultats d'une cryothérapie en phase de récupération, même en ce qui concerne le froid beaucoup plus important dans des cabines de cryothérapie corps entier.

La cryothérapie locale sur des blessures récentes avec œdème et inflammation garde bien sûr toute sa place.

Le froid miracle sur les muscles a une autre utilité : il favorise l'endormissement. « La nuit qui suit un match, les joueurs ne dorment souvent pas très bien, et les siestes ne suffisent pas à remplacer des cycles de sommeil. Les bains servent aussi à cela » souligne le préparateur physique Sébastien Lopez-Guia, président de l'association des préparateurs physiques des footballeurs professionnels (PFP)

« Le froid provoque un choc thermique et nerveux lorsqu'on descend à basse température, poursuit-il. La réaction qui s'ensuit, c'est un relâchement important au niveau nerveux et des fonctions d'éveil, qui permet d'avoir une nuit de meilleure qualité. »

Le sommeil est l'élément récupérateur le plus efficace sur le plan musculaire, pour l'améliorer les bains froids sont alliés à la relaxation apportée par les soins kiné et ostéopathiques et à la prise en charge des composantes psychologiques de la fatigue

Enfin il est bien reconnu qu'une fois le diagnostic lésionnel fait le programme de récupération et de remise à la compétition s'organise très rapidement et à la carte, joueur par joueur : Sébastien Lopez-Guia précise « Il y a une consultation entre le préparateur physique, le kiné et le médecin pour élaborer le programme des jours qui suivent les matchs...»

Source : interview du Dr Frank LEGAL par FREQUENCE MEDICALE

On en retrouve des éléments sur le site

<http://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/15607-Euro-2016-recuperer-pour-mieux-gagner>