

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année le foot. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

### Au foot, plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :

#### ◆ Le genou

Rupture du ligament croisé antérieur dans la situation la plus grave.

#### ◆ La cheville

Entorse, principale pathologie, souvent négligée, banalisée et mal soignée. Elle peut être responsable de conséquences graves et rapidement d'arrêts sportifs très longs. La vigilance doit être extrême chez un enfant d'éviter à l'âge adulte l'apparition d'une arthrose précoce de cheville.

#### ◆ La cuisse sur un plan musculaire

Choc direct (« béquille ») dans 19% des cas provoquant un hématome.

Traumatisme indirecte : déchirures ou élongations par un défaut d'échauffement ou d'étirements.

Le froid immédiat et répété, la surélévation de votre jambe, la prise d'arnica, anti-œdémateux et de relaxant musculaire ainsi que la contention circulaire peuvent vous permettre de limiter en urgence les dégâts. En dehors de ces conseils évitez

#### ◆ Le gardien de but

Attention aux traumatismes crâniens, luxation des épaules, entorse ou luxation des doigts et aux lombalgies !

### La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

Contre-indications temporaires possibles : maladies de croissance au niveau du genou. Ne négligez donc pas votre préparation physique au dépend de l'aspect technique et ludique !

#### ◆ Echauffez-vous bien !

#### ◆ Hydratez-vous bien !

#### ◆ Ne négligez pas les étirements !

