

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

Le handball est un sport ludique mais aussi de contact, plusieurs risques de traumatismes sont prendre en compte :

♦ **La Cheville et les genoux**

Entorses par les déplacements et changement de direction brutaux ou des sauts et réceptions rendues difficiles par des contacts plus ou moins illicites.

♦ **Le pied**

Pathologies liées à des troubles de la statique de la voûte plantaire due à une hyper sollicitation des appuis.

♦ **L'épaule**

Atteinte micro-traumatique due au geste de l'armé dans des amplitudes extrêmes avant le shoot qui crée des contraintes sur l'articulation située entre omoplate et humérus. Ce geste peut également être à l'origine d'étirement de nerf (sub-scapulaire) qui amène parfois simplement à une perte de précision ou une fatigabilité de l'épaule sans douleur obligatoirement.

Traumatismes par les chocs directs sur le bras au moment du shoot.

♦ **Les doigts (pouce ou 3ème et 4ème doigt)**

Entorse, doivent être prises au sérieux car à l'origine de déformation, douleur installée, de perte de force lors du serrage de main et d'arthrose à long terme.

Strapping en syndactilie (deux doigts ensemble) pour éviter les récives.

♦ **Le gardien de but !**

Soyez vigilant ! Différents traumatismes possibles !



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

♦ **Bien dans ses baskets !**

♦ **Echauffez-vous bien !**