

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

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

◆ L'épaule

Luxation de l'épaule par une chute sur la paume de la main.
Fracture de la clavicule par choc direct sur le moignon de l'épaule.
Atteinte de l'articulation acromio-claviculaire (entre omoplate et clavicule) par une chute mal maîtrisée.

◆ Le coude

Entorses ou fractures par les techniques et prises visant à mettre le coude en position forcée parfois brutalement.

◆ Le poignet et la main (1 accident / 10)

Lésions des doigts qui peuvent être à l'origine de déformation, douleur installée et d'arthrose à long terme.

◆ Le rachis lombaire

Anomalies de croissance fréquentes liées à l'âge précoce des pratiquants.
Lombalgies fréquentes chez les pratiquants intensifs.

◆ Le rachis cervical

Plus rare lors des chutes et des combats au sol

◆ Le genou, fortement sollicité

Atteintes ligamentaires par des mouvements rapides et violents de rotation pied fixé au sol.

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

Surveillance particulière de façon obligatoire pour les anomalies de croissance.

◆ Insister sur votre préparation musculaire !

Avec un bon gainage du tronc, muscles oblique abdominaux et des para-vertébraux toniques du cou au bas de dos, mais également de réguliers étirements des muscles autour du bassin et des membres.

◆ Echauffez-vous bien !

◆ Hydratez-vous bien !

