

# Conseils et solutions pour les blessures sportives ...



La pratique d'un sport n'est pas sans risque. Pour prévenir les problèmes fréquents et avoir les produits à disposition en cas d'urgence, l'équipe officinale saura conseiller les indispensables à glisser dans le sac de sport. Parmi ceux-ci, une réponse efficace aux contusions et petites entorses.

## Quels sont les signes d'une blessure sportive ?

La blessure est en général de type inflammatoire. Quatre signes d'appel sont décrits par le patient :

- La chaleur
- Le gonflement
- La douleur
- La rougeur

## Quels sont les premiers gestes ?

Qu'il s'agisse d'une entorse ou d'une contusion, c'est la règle GREC qui s'applique :

- Glace
- Repos
- élévation
- Compression

Ces différents gestes permettent notamment de calmer la douleur et de limiter l'œdème, en attendant si nécessaire une consultation médicale. Aucun spray rubéfiant ne sera appliqué, la chaleur est tout à fait contre-indiquée sur ce type de blessure. L'application d'un spray rubéfiant sur une inflammation se traduit par un gonflement supplémentaire, une chaleur et une rougeur plus intenses.

## Quel anti-inflammatoire conseiller ?

La voie topique sera généralement privilégiée, elle présente moins d'effets indésirables. Selon une étude, les médicaments AINS (les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens - AINS - représente une classe très vaste qui contient entre autres l'aspirine, l'ibuprofène et beaucoup d'autres molécules)

appliqués localement régulièrement et à la bonne posologie ont la même efficacité thérapeutique dans certaines indications que la voie orale.

Dans le choix de la molécule, il y a peu de différence d'efficacité, on choisira une molécule à la posologie la moins contraignante (le moins d'application possible avec un long plateau thérapeutique) et on veillera aussi à conseiller des molécules avec le moins de risque de photosensibilité.

## L'indométacine, une molécule de référence

L'indométacine exerce une activité anti-inflammatoire et analgésique locale puissante. Cette substance est absorbée par la peau après application externe et, ensuite, ses effets anti-inflammatoire et analgésique se manifestent à l'endroit même de l'application. Il s'agit d'un traitement local qui n'entraîne qu'un minimum d'effets indésirables vu les taux plasmatiques très faibles qui sont atteints.

En plus par rapport aux autres AINS topiques, l'indométacine ne provoque presque pas de réactions de photosensibilité. Les formules spray sont une ganéque facile à l'emploi, qui ne nécessite pas de massage, et qui ont montré une efficacité comparable (voire légèrement supérieure dans certaines indications) aux formes gels et crèmes.

## La prévention au quotidien ...

Elle pourrait se résumer comme suit dans la plupart des cas :

- S'échauffer avant toute activité sportive
- Utiliser des moyens de protection dans les sports à risques (par exemple, des genouillères pour les jeux de ballon, etc)
- Porter de bonnes chaussures, qui soutiennent bien les pieds et empêchent les chevilles de se tordre

## En conclusion ...

Le traitement d'une contusion ou d'une entorse bénigne est fonctionnel. Il associe un traitement physique (décharge du membre, glaçage et contention par bandage élastique) à la prise de médicaments antalgiques et anti-inflammatoires locaux ou par voie orale ! N'hésitez jamais à solliciter votre Pharmacien ! Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



**POUR VOTRE FACILITÉ D'ACCÈS ET / OU POUR UN STATIONNEMENT PLUS AISÉ, PROFITEZ, SI NÉCESSAIRE, DE NOTRE 2<sup>e</sup> ENTRÉE RUE GODELET, FACE AUX PARKINGS CHAMPION ET BATA.**

### La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

### La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- [www.pharmacieduchene-colinet.be](http://www.pharmacieduchene-colinet.be)