

Par **Franck LE GALL**
Médecin du LOSC

Adducteurs : comment agir en prévention ?

Pathologie récurrente. La période hivernale, avec son lot de terrains gras et détériorés, est propice à l'émergence de blessures aux adducteurs. Mais il est possible de limiter les risques.

Le football est, sans aucun doute, le sport où le risque de blessures aux adducteurs est le plus élevé. D'une part à cause des appuis verticaux et latéraux, illustrés par les courses dans l'axe, les courses de blocage et les changements de direction, qui sollicitent abondamment cette région complexe et fragile du corps humain. Et d'autre part en raison de l'emploi récurrent de frappes de l'intérieur du pied et la fréquence des duels au sol, qui sont autant d'éléments à prendre ici en considération. De plus, la période hivernale accentue les probabilités de blessures. L'état des terrains, qui change

très fréquemment en fonction des conditions climatiques, fait varier la qualité des appuis. Sur pelouse grasse ou gelée, par exemple, les adducteurs sont véritablement malmenés. Cela dit, point de fatalité. Il est possible d'agir en prévention, à condition de respecter les conseils suivants. Dans un premier temps, il y a ce qu'on appelle les facteurs extrinsèques : veiller à ce que les joueurs utilisent des chaussures adaptées à l'état du terrain (crampons longs sur terrain gras, crampons crantés sur surface gelée). Ensuite, il y a les facteurs intrinsèques, propres au corps, à l'organisme. A com-

mencer par l'importance de l'échauffement bien sûr, mais encore la pratique régulière du gainage. Celle-ci impactera sur la tenue de la ceinture abdominale, permettant de soulager le travail des adducteurs à l'effort. Les exercices de renforcement musculaire de type excentrique apparaissent également essentiels (voir encadré). Enfin, pensez aux étirements passifs des adducteurs (qui ont une tendance naturelle à se raidir), du psoas et du grand antérieur, afin d'obtenir un maximum de mobilité. A réaliser après l'échauffement ou au cours de la séance, lorsque l'organisme est chaud, mais aussi après, à un moment où le muscle, qui a bien travaillé, a tendance à se contracter. ■

Facteurs extrinsèques et intrinsèques

Renforcement musculaire de type excentrique

Renforcer le muscle en même temps qu'on l'étire. Tel est l'objectif des exercices de renforcement musculaire de type excentrique présentés ci-dessous (étirer et freiner le mouvement). Ils ne concernent pas seulement les adducteurs, car potentiellement d'autres groupes musculaires sont à risque, comme les ischio-jambiers et les mollets. C'est l'ensemble qui permettra à vos joueurs d'être solides sur leurs bases et de se prémunir, en partie, contre ce type de pathologie. A réaliser deux fois par semaine (3 séries de 4 à 10 répétitions pour chaque muscle à mesure que la saison avance). Ils sont donc à débiter dès la phase de préparation en juillet-août.

Ischio-jambiers. Le joueur se met à genou au sol, le buste bien droit. Pendant qu'un coéquipier lui tient les chevilles, il se penche en avant.

Mollets. Le joueur se met sur la pointe des pieds et freine le mouvement quand il redescend sur les talons.

Adducteurs. Un peu plus compliqué à mettre en place puisque l'exercice nécessite d'avoir du matériel à roulettes, des patins par exemple, ou des planches de skate. Il s'agit ici de freiner un grand écart en retenant petit à petit le geste.

