

# Les points vulnérables en judo



Le judo est un sport de combat qui requière souplesse et technique. Même si une part de l'enseignement du judo est d'apprendre à tomber, les chutes sont souvent en cause lors de problèmes médicaux liés à cette discipline.

Voici quelques points vulnérables :



**Les os** : des fractures peuvent affecter la clavicule, les coudes, les poignets, les mains, les chevilles et les orteils. Parfois, on observe des traumatismes au niveau du cou.

**Les articulations** : des entorses et des luxations peuvent toucher l'épaule, le genou (rupture des ligaments croisés) et le coude, mais aussi le poignet, les doigts, la cheville et les orteils. Une mauvaise réception est souvent à l'origine d'entorses ou de luxations.

**La peau** : les frottements sur les tapis peuvent provoquer des brûlures.

**Les bronches** : des allergies respiratoires se manifestent parfois chez les personnes sensibles à la poussière des tapis.

**Les blessures** :

**L'épaule** est une articulation largement sollicitée. Les causes sont, en général, une chute mal maîtrisée et qui entraîne des conséquences plus ou moins graves :

- Un traumatisme direct lié au choc,
- Douleurs à la palpations sans déformations,
- Douleurs mais cette fois avec tuméfaction, mobilité anormale et déformation,
- Luxation complète,

**Le coude** est une articulation très sollicitée lors de la pratique du judo notamment lors des techniques mettant en position forcée l'articulation (clefs de bras) provoque des lésions à la fois intra et extra articulaires.

*Lésions extra articulaires :*

Un arrachement du ligament latéral interne avec douleur aiguë et hématome

Une épitrochléite avec une douleur reproductible lors de la mise en tension des muscles qui s'insèrent sur l'épitrochlée.

Un hygroma du coude : tuméfaction molle à la face postérieure du coude secondaire à la répétition de mini traumatismes et nécessitant une ponction.

Une compression du nerf cubital avec des fourmillements des doigts et une sensation d'engourdissement.

#### *Lésions intra articulaires :*

Arthrose en particulier à la suite de mouvements trop souvent répétés.

#### **La main et les poignets :**

Environ un accident sur 10 survenant au judo concerne la main et le poignet. La prise pratiquée (prise de grade ou garde cassée), en est le principal responsable. Les occasions de se coincer les doigts sont nombreuses avec différentes possibilités de luxations, arrachements ligamentaires ou même fracture.

Ces lésions doivent être traitées, leur récurrence sans traitement pouvant être à l'origine de déformation osseuse ou d'arthrose.

#### **Le genou :**

Au niveau des membres inférieurs, le genou est fortement sollicité lors de la pratique du judo : c'est l'articulation la plus souvent atteinte.

De nombreuses prises se font en prenant le genou comme pivot central : le corps tourne autour du genou alors que le pied reste à la même place, comme enfoncé dans le sol. Il en résulte des atteintes ligamentaires.

#### **Les blessures : le rachis**

Le rachis lombaire mis à contribution dans la pratique du judo. Que ce soit la réalisation des différents gestes techniques ou les chutes, tout concourt à développer des lésions du rachis. Elles nécessitent la mise au repos, en commençant par l'arrêt momentané de la pratique.

Compte tenu de l'âge précoce des pratiquants, les anomalies rachidiennes dites de croissance sont fréquentes. Elles ne sont pas graves et ne semblent pas devoir évoluer mais elles nécessitent une surveillance régulière.

Les lombalgies sont d'autant plus fréquentes que d'autres sports sont pratiqués en parallèle et que l'entraînement est intensif.

La surveillance du rachis, en particulier chez les enfants est obligatoire et ce même en l'absence de troubles préexistants.

## **Les conseils de prévention en judo**

Ces sports ne se pratiquant qu'en club, le judoka bénéficie de l'enseignement d'un entraîneur, premier garant contre les traumatismes.

**L'apprentissage est essentiel.** L'un des premiers éléments inculqués aux nouveaux judokas est l'art de tomber. En évitant de se raidir et de tendre les mains pour se protéger, le judoka va accompagner sa chute en roulant sur le tapis. Les judokas apprennent aussi à saisir l'autre sans provoquer de blessures.

**L'échauffement et les étirements** complètent l'apprentissage de la prévention des accidents. Sautillements et petite course mettent en train les systèmes cardiovasculaire et respiratoire. Les étirements et les assouplissements préparent les muscles, tendons et articulations. Des prises effectuées en douceur avec un équipier terminent un échauffement réussi.

Même si les combats sont brefs, les compétitions durent parfois de nombreuses heures. Le judoka doit prévoir de **se réhydrater suffisamment** et de prendre des boissons ou des barres énergétiques pour maintenir un niveau correct de sucre dans le sang. Entre les combats, il est recommandé de maintenir ses muscles au chaud avec des vêtements couvrants et notamment de porter des chaussettes.

En judo, il existe des **protections** : protège-tibias en mousse, bandes élastiques adhésives pour protéger les articulations, bandes sur les doigts et poignets, etc.

**Ne tentez pas de perdre des kilos** en vous déshydratant au dernier moment (pour être inscrit dans la catégorie inférieure à celle de votre poids de forme). Si votre club (ou celui de votre enfant) pratique ce type de stratégie, il est préférable d'en changer rapidement.

