

## "QUELQU'UN PEUT M'AIDER?"

Réf. Édition Hockey, 2005-06-01

Un accident arrive souvent quand on s'y attend le moins et toujours à un bien mauvais moment. C'est d'autant plus vrai chez le joueur de hockey qui se blesse en fin de saison, alors que les séries éliminatoires sont sur le point de commencer. Il n'a qu'une idée en tête, revenir au jeu et est donc prêt à tout pour que ce retour se fasse le plus rapidement possible. Mais qui peut l'aider? Vers quel professionnel de la santé peut-il se tourner pour avoir de l'aide et accélérer la guérison? Je vous ai dressé une liste décrivant brièvement les différents professionnels de la santé qu'il est possible de consulter pour s'assurer un retour au jeu rapide et sécuritaire.

Tout d'abord, au risque d'en surprendre plus d'un, commençons par les thérapeutes du sport. Ils sont des spécialistes en prévention et en soins de problèmes musculaires, osseux et articulaires d'origine sportive. Ils deviennent à cet effet, un maillon important entre le sport et le domaine médical. Ils oeuvrent donc dans différentes sphères d'activité telles que la prévention, les soins immédiats, l'évaluation clinique et la rééducation de blessures sportives. Pour ce faire, il utilisera de la thérapie manuelle, des modalités thérapeutiques (ultrasons, TENS...) et une succession d'exercices spécifiques au sport du blessé. Le but premier d'un thérapeute du sport est de remettre l'athlète sur pied, mais également de le ramener à un niveau de forme physique optimal pour la pratique de son sport. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site [www.athletictherapy.org](http://www.athletictherapy.org).

Un autre professionnel de la santé qui peut être utile en cas de blessures est le physiothérapeute. La pratique d'un physiothérapeute est beaucoup plus générale puisque celui-ci traite principalement des personnes souffrant de problèmes musculosquelettiques (os, muscles et articulations), de problèmes neurologiques ou encore de problèmes cardiorespiratoires. Il peut donc travailler avec une clientèle très vaste (sportifs, accidentés de la route, amputés, cardiaques, grands brûlés...). Il aide ainsi les personnes blessées à retrouver un rendement fonctionnel avec l'aide d'exercices physiques, de thérapie manuelle et/ou de moyens physiques tels que l'électrothérapie, l'hydrothérapie... Le physiothérapeute travaillera ainsi dans le but de ramener ou de garder ses patients actifs dans la vie quotidienne. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca).

La massothérapie est également une solution qui peut être envisagée pour se remettre sur pied rapidement. Il existe par contre différents types de massage (suédois, shiatsu, californien...) et il faut bien se renseigner avant un traitement pour s'assurer que la méthode choisie est la meilleure. Habituellement, dans les cliniques de médecine sportive, les massages offerts seront des massages thérapeutiques. Le massage comporte de nombreux effets positifs tel un relâchement des tensions musculaires; il redonne une souplesse aux muscles, améliore la circulation sanguine et lymphatique... Donc, selon la blessure et l'expertise du massothérapeute, un massage peut apporter certains bienfaits chez les athlètes blessés. Il faut toutefois s'assurer que le massage n'est pas une contre-indication à la condition présente chez le blessé (infection, plaies ouvertes, fractures...) avant de faire des démarches pour fixer un rendez-vous. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site <http://www.fqm.qc.ca>.

D'autres auront plutôt tendance à utiliser les services d'un chiropraticien lors de blessures. Celui-ci apportera en fait des corrections sur les différentes articulations du corps humain avec l'aide de ses mains. Selon l'article 7 de la Loi sur la chiropratique, "Un chiropraticien est autorisé à déterminer, par l'examen clinique et radiologique de la colonne vertébrale, des os du bassin et des autres articulations du corps humain, l'indication du traitement chiropratique. Toutefois, un chiropraticien ne peut procéder à des examens radiologiques que s'il détient un permis de radiologie délivré conformément à l'article 187 du Code des professions." Il peut donc devenir un allier efficace dans le traitement de certaines douleurs et/ou de blessures connues. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site <http://www.chiropratique.com>.

Les ostéopathes, pour leur part, se serviront principalement de leurs mains pour traiter un patient. L'ostéopathie, plus souvent appelée "approche ostéopathique", est une science qui traite le patient comme un tout et non pas seulement sur les signes et symptômes. Elle s'adresse à une clientèle très vague, soit du nourrisson aux personnes âgées. Elle permet également le traitement du corps à tous ses niveaux par l'utilisation de techniques manuelles (articulaire, viscérale, crânienne et faciale). La clé de cette approche est de trouver la cause de la pathologie pour la traiter et s'assurer ensuite que toutes les composantes du corps sont mobiles et en harmonie afin de rétablir l'équilibre du corps. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter différents sites traitant sur la profession d'ostéopathie au Québec.

Finalement, mais non les moindres, les médecins. Fait important, il en existe différents types et tous ne sont pas nécessairement spécialistes dans les blessures sportives. Mais peu importe, en cas de doute, il vaut toujours mieux consulter un médecin afin que celui-ci diagnostique la blessure de manière appropriée (référence à un

médecin spécialiste, radiologie, examens plus approfondis...). Dépendamment de la blessure et de la gravité de celle-ci, il peut être intéressant de "magasiner" son médecin pour en trouver un qui se spécialise dans le sport et qui sera en mesure de comprendre tout le chemin que l'athlète aura à parcourir pour recouvrer la santé. Les médecins sportifs se spécialisent au niveau de l'examen et de la prise en charge des blessures sportives. Ils se distinguent par leur connaissance de tous les aspects de l'activité physique.

Malheureusement, comme vous pouvez le constater, il n'y a pas de grands sorciers ou de faiseurs de miracles que l'on peut consulter en cas de blessures. L'important est de toujours garder en tête que pour accélérer le processus de guérison d'une blessure, les principes de base d'intervention d'urgence demeurent un outil fiable et efficace : pression, élévation, repos et glace (15 minutes aux heures). Ensuite, la décision d'aller consulter un professionnel de la santé vous revient. Tous, à leur façon, ne demandent pas mieux que de vous venir en aide!