



LES JEUNES ATHLÈTES ONT AUSSI BESOIN DE SOINS PROFESSIONNELS



SAVIEZ-VOUS QUE.....

C'est un fait, les enfants adorent les sports. Peut-être pas tous les enfants, mais ceux qui pratiquent les sports tendent à être de grands amateurs. Mais tout comme leurs idoles professionnelles, les enfants aussi peuvent se blesser en pratiquant le sport qu'ils ou elles adorent.

Parce que vous aimez vos enfants, vous désirez leur offrir les meilleurs soins possibles lors d'une blessure sportive. Les physiothérapeutes jouent un rôle important au niveau de la prestation des soins et de l'éducation au sujet des blessures sportives chez les enfants.

Les parents qui ont aussi été de jeunes athlètes sont d'habitude familiers avec les concepts de la physiothérapie sportive. Cependant, les parents avec peu d'expérience dans le domaine du sport peuvent moins connaître le rôle que joue le physiothérapeute dans tous les domaines du sport, qu'il s'agisse de sport amateur ou professionnel.

Vous ne savez peut-être pas que vous pouvez consulter un physiothérapeute pour une évaluation et recevoir un traitement sans ordonnance du médecin. De plus, vous obtiendrez un rendez-vous dans les moindres délais, sûrement plus rapidement que chez un spécialiste puisqu'il y a plus de cabinets de physiothérapeutes que de



spécialistes. Sachez qu'une intervention rapide peut être cruciale en raison des horaires des joutes sportives et si on considère qu'une blessure non traitée peut laisser des séquelles à long terme chez votre enfant. Une évaluation assidue et complète permettra la mise sur pied rapide d'un plan de traitement, ce qui peut réduire considérablement le temps nécessaire pour un retour en toute sécurité aux sports. Il faut aussi mettre en évidence que cette intervention peut également réduire les risques de récurrences ou de blessures associées.

Puisque les enfants adorent jouer leur sport préféré, il est difficile de les empêcher d'effectuer un retour précoce au jeu. Un retour qui pourrait forcément ne pas être sécuritaire. Le physiothérapeute peut aider les parents, les entraîneurs et les jeunes athlètes à fixer des objectifs judicieux pour le retour au jeu.

Les physiothérapeutes ont aussi de bonnes ressources sur lesquelles puiser, par exemple "Physiothérapie sportive Canada". Dans les cas appropriés, ce réseau permet de jumeler l'athlète à un physiothérapeute spécialiste dans le domaine prescrit.

Mais est-ce que les plaintes de douleurs de ces jeunes athlètes sont bien fondées? C'est un fait, les physiothérapeutes reconnaissent que la majorité des douleurs sont authentiques. Il est donc important d'écouter nos



enfants lorsqu'ils se plaignent de douleurs. .../

En général, les physiothérapeutes trouvent que les enfants sont de bons bénéficiaires de services puisqu'ils souhaitent un retour rapide au jeu. Cette motivation fait d'eux, des patients assidus et appliqués, suivant les programmes d'interventions à la lettre. Il en résulte un retour rapide aux sports, une journée très heureuse pour ces jeunes blessés. Pour des résultats ultimes, le programme nécessite une implication des parents à toutes les étapes de la réadaptation. Par exemple, les parents peuvent servir de rappel pour effectuer une série d'exercices ou pour vérifier que les exercices soient bien fait. La quantité et le type d'aide nécessaire dépend évidemment de l'âge du jeune ou de la jeune sportive. Il est donc recommandé que les parents accompagnent leurs enfants lors de la visite initiale et aussi lors des visites subséquentes afin d'être au courant des consignes pour être en mesure de mieux les guider.

Les parents et les entraîneurs ont un rôle important à jouer dans la prévention des blessures sportives. Les physiothérapeutes croient fermement qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Par exemple, on recommande que tous les enfants invariablement s'étirent et s'échauffent avant d'aller sur la glace ou sur le terrain de balle molle. Ce sont des principes de base de l'entraînement, mais en raison de leur enthousiasme, les enfants et même les



adultes, oublient cette tâche parfois laborieuse. Cependant, en oubliant de s'étirer, les enfants augmentent leur risque de blessures; des blessures qui peuvent prendre des semaines ou même des mois à guérir.

Si vous êtes un entraîneur, il en ressort de vos responsabilités de vous informer du rôle de la physiothérapie au sein du sport. Une visite rapide dans une clinique de physiothérapie vous aidera à comprendre les principes de base afin de prévenir les blessures des enfants dont vous avez la charge. Tout cela fait partie des démarches nécessaires pour créer un environnement plaisant et propice à la croissance pour nos jeunes athlètes.

Pour prendre connaissance des cliniques de physiothérapie près de chez vous, vous pouvez communiquer avec l'Association ontarienne de physiothérapie (A.O.P) au 416-322-6866 ou au site web : www.opa.on.ca

Cet article a été préparé grâce au Regroupement des physiothérapeutes francophones de l'Ontario (RPFO) et de l'A.O.P.

