

# PUBALGIE EN FOOTBALL : Prévention

## Préambule

Ce document complète l'article du Docteur Dominique Garcia et présente quelques données élémentaires de prévention de la pubalgie.

Après l'analyse de plusieurs études scientifiques basées sur les traumatismes relatifs au football et sur l'évolution de la force musculaire d'après une étude longitudinale, il ressort que la pubalgie est l'une des blessures des plus courantes chez le footballeur. C'est également une blessure qui peut immobiliser le joueur très longtemps hors des terrains. Elle apparaît comme étant la hantise du footballeur de nos jours car la récurrence est bien présente.

## Introduction

La pubalgie, syndrome de surmenage fréquent rencontrée en pratique sportive, touche tous les sports et en premier lieu le football. De connaissance ancienne, ce syndrome a été démantelé dans les dernières années et on reconnaît maintenant trois formes (atteinte des adducteurs, abdominale ou arthropathie pubienne microtraumatique) susceptibles d'être associées. Si le mode d'apparition est le plus souvent progressif, on constate plus fréquemment un

début brutal lors de l'atteinte isolée ou associée des adducteurs ou du canal inguinal. Les indications thérapeutiques et le pronostic dépendront des constatations cliniques et des examens complémentaires notamment la radiographie, dans certains cas la scintigraphie au Technium 99m, voire l'IRM. Une meilleure connaissance de la biomécanique du carrefour pubien permettra par ailleurs de proposer un programme de prévention qui a maintenant fait preuve de son efficacité.

### Prévention

Une meilleure connaissance des diverses formes de pubalgie, des facteurs biomécaniques responsables a permis de proposer un programme de prévention contre ce syndrome utilisé notamment dans les clubs de football de haut niveau et les centres de formation.

#### **Musculation abdominale**

Elle doit être débutée précocement dans la carrière sportive (de manière éducative à partir de 14 ans) et effectuée régulièrement. Associée à un travail proprioceptif du rachis lombaire elle visera à lutter contre l'hyperlordose et l'antéversion du bassin. Les exercices seront avant tout statique (type gainage) ou à défaut effectués à vitesse lente, en privilégiant le travail en rotation (travail centré sur les muscles obliques).

### Entretien de la souplesse

Il faudra principalement veiller au maintien des amplitudes de l'articulation coxo-fémorale, notamment après les entraînements intenses et les compétitions. Un programme d'étirement des groupes musculaires sera systématiquement élaboré. Il concerne bien sûr les sites d'apparition de la pubalgie à savoir les muscles adducteurs et les ischiosjambiers, mais aussi le muscle psoas iliaque fréquemment rétracté chez le footballeur et facteur d'hyperlordose souvent accompagné de lombalgies mécaniques. Le psoas étant un des muscles les plus importants de l'organisme puisque étant en contraction constante et intervenant dans la stabilité du rachis.

### Facteurs liés à l'entraînement

On veillera tout particulièrement à doser les entraînements et quantifier l'intensité (qui reste très délicat notamment en football). Bien souvent les syndromes pubalgiques apparaissent chez des sujets jeunes ayant augmenté brutalement leur quantités d'entraînement (c'est souvent le cas des jeunes intégrant des centres de formation) ou chez des athlètes arrêtés pour blessure pendant plusieurs semaines, lors de la reprise.

De la même manière, l'entraîneur devra surveiller le matériel utilisé. Par exemple en football, la dimension des crampons devra toujours être adaptée à la qualité du sol et il faudra toujours veiller à utiliser des chaussures évitant les blocages sur sols synthétiques. Enfin on déconseillera chez les jeunes des ballons trop lourds, usagés, facteurs aggravant des microtraumatismes.

## Renforcement des muscles ischiojambiers

De nombreuses études ont démontrés d'après un suivi longitudinale de sportifs et notamment de footballeur, que le déficit antagoniste entre les muscles quadriceps et ischiojambiers était précurseur de blessures graves et notamment la pubalgie. En effet, les footballeurs présentent très souvent une dysharmonie musculaire avec des quadriceps très développés ce qui entraîne des traumatismes aggravant sur l'organisme. C'est pourquoi par prévention des blessures graves liées à ce déficit, il est important d'intégrer quelques séances de musculation spécifique au niveau des ischiojambiers afin de prévenir ces blessures.

Ce déséquilibre entre quadriceps et ischiojambiers est à l'origine également des ruptures du Ligament Croisé Antérieur (LCA) puisque plusieurs études démontrent que le quadriceps tend à rompre le LCA alors que les ischiojambiers présentent plus un effet protecteur sur l'articulation du genou.

## CONCLUSION

La pubalgie du sportif est maintenant une entité bien connue. Un diagnostic précoce permet un traitement adapté et le plus souvent efficace. Dans certains cas le traitement devra être chirurgical mais les indications parfaitement posées. Les programmes de prévention appliqués avec rigueur doivent permettre dans les années à venir de voir baisser la fréquence de cette pathologie. Il reste toutefois beaucoup à faire notamment auprès des jeunes athlètes qui ne bénéficient pas tous de la même qualité d'encadrement médical et technique.

