

Le **TENNIS**, UN SPORT QUI FRAPPE!



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Le tennis est un sport de plus en plus pratiqué. Il faut dire que les prouesses de Rafael Nadal en poussent plusieurs à sauter sur le terrain et à attaquer la balle, parfois sans s'échauffer.

Les blessures

Votre chiropraticien vous a-t-il déjà dit que le tennis entraîne un grand stress sur l'épaule et sur le coude? Lors de la frappe, l'épaule doit stabiliser le bras puisque souvent le corps n'est plus en contact avec le sol. La coiffe des rotateurs, un ensemble de muscles stabilisant l'omoplate, est responsable de ce travail. Lorsque son travail est inadéquat ou qu'on note la présence d'un déséquilibre de l'un des muscles la composant, la coiffe des rotateurs provoque un mouvement indésirable de l'omoplate. Ce mauvais mouvement peut mener à un syndrome d'accrochage, où un muscle se retrouve coincé entre deux os. Ce phénomène provoque alors de l'inflammation et de la douleur. Si l'on continue d'utiliser le bras malgré l'irritation, on peut se retrouver avec un affaiblissement du muscle. Si on ne cherche pas à régler le problème, cela peut même mener jusqu'à la rupture du tendon du muscle. Une blessure de cet ordre ne tarderait pas à vous mener directement chez votre chiropraticien.

Le coude et les extenseurs du poignet sont également des articulations vulnérables à la pratique du tennis. Une technique inappropriée lors

du revers ou encore ne pas frapper la balle en plein centre du cadre de la raquette sont deux exemples pouvant affecter ces régions. Pour prévenir l'apparition de douleur à l'articulation, il est essentiel de revoir la technique du revers et la façon de prendre la poignée ou la raquette. C'est lorsque l'on omet la douleur, signal d'alarme du corps, que l'on peut développer graduellement une tendinite à cette région.

La tendinite se manifeste par une douleur et une diminution des amplitudes de mouvement de l'articulation touchée. La douleur augmente à la contraction du muscle et au mouvement actif de l'articulation. Le « tennis elbow » est un type de tendinite courant chez le joueur de tennis, et est fréquemment rapporté dans les cliniques chiropratiques.

Les conseils de votre chiropraticien

Pour protéger le coude, on peut réduire la force transmise lors de l'impact de la balle. On peut arriver à cette technique en :

- réduisant la tension des cordes ;
- trouvant une raquette plus flexible comme celle en bois ;
- se procurant une raquette ayant une tête de plus grande dimension ;

- augmentant le diamètre de la poignée à l'aide de ruban antidérapant ;
- plaçant un ruban plombé sur le cadre de la raquette et sur la poignée pour en augmenter le poids.

Certaines de ces astuces peuvent réduire la force de la frappe. Cependant, elles peuvent être utilisées de façon temporaire afin de permettre aux muscles de guérir. L'important c'est de pouvoir effectuer l'activité sans avoir de douleur.

Les traitements

Lorsque des douleurs aiguës apparaissent au niveau de l'épaule ou du coude, il est important de minimiser le travail effectué par le bras. La meilleure solution est le repos. Il faut aussi appliquer de la glace sur les régions afin de diminuer l'inflammation. Ensuite, il est nécessaire de restaurer la flexibilité et la force au niveau des muscles, plus spécifiquement au niveau de la coiffe des rotateurs et des extenseurs des poignets. Les thérapies manuelles sur les articulations du cou et du coude et le travail musculaire sont efficaces pour traiter ces conditions. Si le problème tend à persister ou à revenir avec l'effort, il est important de consulter votre chiropraticien. Il pourra trouver la meilleure façon de corriger votre problème tout en donnant des conseils personnalisés à votre condition.

On peut également prévenir l'apparition du problème en effectuant des étirements avant et après l'activité. Aussi, il est important d'entreprendre sa saison de façon plus lente et augmenter graduellement la durée et la fréquence des matchs. Rafael Nadal n'a pas commencé champion. Allez-y donc tranquillement!

Quelques trucs utiles

- Buvez beaucoup d'eau afin de ne pas vous déshydrater ;
- Portez des chaussures adaptées pour le tennis ;
- Si vous vous blessez ou si la douleur persiste plus longtemps que vos courbatures habituelles, appliquez de la glace pour réduire l'enflure et l'inflammation.