

Le sport peut il entraîner des pathologies chez mon enfant ?

Le site du Docteur Bertrand ELIET

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.eliet



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

La pratique de certains sports peut entraîner des douleurs et des pathologies chez l'enfant. Il s'agit, la plupart du temps, de traumatismes dus à une pratique intensive d'une ou plusieurs activités sportives.

Comment déceler une pathologie due au sport ?

La douleur est la première manifestation que votre enfant ressent lors d'efforts répétés. La plupart du temps, cette douleur disparaît au repos. Il est donc important de rester à l'écoute de l'enfant s'il fait état d'une gêne au cours d'une activité ou d'un entraînement sportif. En cas de plainte de votre enfant, n'hésitez pas à consulter son médecin traitant. Plus l'affection sera découverte précocement, moins il y aura de risques de développer une pathologie.

□

Quelles sont les pathologies provoquées ?

La pathologie la plus courante chez l'enfant est l'ostéochondrite. C'est une affection qui touche le cartilage. Ce cartilage participe à la construction de l'os pendant la période de croissance. L'ostéochondrite est due à des efforts excessifs et répétés au cours d'activités. C'est une affection bénigne qui concerne particulièrement les garçons entre 6 et 15 ans. Certains sports, comme le football ou la course, peuvent déclencher des pathologies inflammatoires du genou, fréquentes chez l'enfant (maladie d'Osgood-Schlater). Les autres manifestations sont essentiellement des fractures de fatigue de certains os particulièrement sollicités (rotule du genou, talon, haut du tibia) et les hyperlordoses (cambrure exagérée du bas du dos).

□

Quelles sont les causes de ces pathologies ?

Les causes sont, dans la plupart des cas, dues à des mouvements ou à des efforts répétés. Une surcharge pondérale (surpoids) ou une croissance accélérée peuvent en être également responsables. Au contraire, il peut s'agir d'un retard de croissance qui entraîne un retard de la formation du cartilage de l'os.

□

Quelles précautions doit-on prendre ?

La première précaution à prendre chez les jeunes enfants est l'hygiène de vie (repos, périodes de sommeil, alimentation équilibrée). La seconde est d'éviter de multiplier les sports ou les entraînements trop fréquents. Enfin, le port de charges lourdes (comme le cartable) ou des sauts répétés peuvent favoriser ces pathologies.

□

Faut-il consulter avant de faire faire une activité sportive à mon enfant ?

Toute activité physique ou sportive de votre enfant doit être évoquée avec votre médecin. En cas de sport intensif ou de compétition, vous pouvez vous adresser à un médecin généraliste ayant une compétence (diplôme) en médecine du sport. Il évaluera une contre-indication éventuelle, momentanée ou définitive à la pratique de cette activité. Il pourra vous donner des conseils et assurer le suivi de votre enfant. Votre médecin généraliste a peut-être cette compétence. N'hésitez pas à le lui demander.

□

Faut-il faire faire un certificat d'aptitude aux sports ?

Les activités d'éducation physique et sportive (EPS) dans les établissements scolaires ainsi que les activités sportives facultatives proposées dans les collèges et les lycées ne nécessitent plus de certificats médicaux. La pratique d'un sport ou d'une activité physique est toujours bénéfique pour un enfant. Elle fait partie de son équilibre. Elle doit être progressive et doit tenir compte de son âge et de sa maturité. Un enfant

pratiquant une activité sportive intensive doit être surveillé.

La pratique d'un sport ou d'une activité physique est toujours bénéfique pour un enfant. Elle fait partie de son équilibre. Elle doit être progressive et doit tenir compte de son âge et de sa maturité. Un enfant pratiquant une activité sportive intensive doit être surveillé.

□