

Les blessures en boxe

Jean-Jacques Menuet médecin de la Ligue de Bretagne

Ancien médecin Equipe de France boxe anglaise

3 règles essentielles pour le « médical » :

- **Toute infection et toute blessure non ou mal soignée ou tardivement prise en charge peut entraîner un problème de santé et une baisse de la performance**
- **Une blessure même « légère » justifie toujours un avis médical.**
- **Le boxeur doit accepter les périodes de repos conseillées ; mieux vaut s'arrêter une semaine que de passer à côté d'une partie de la saison.**

3 pathologies fréquentes

- 1. le saignement de nez (« épistaxis »),**
- 2. la pathologie de la main,**
- 3. l'entorse de cheville**

Surveilles sa gauche !

JJ
DOK

épistaxis



Le saignement de nez ("épistaxis")

--- L'avis sur la poursuite du combat relève de l'analyse du coach, de l'arbitre, et du médecin de ring.

--- Priorité à la santé du boxeur ; même s'il faut bien sûr prendre en compte l'aspect sportif ; en effet la décision n'est pas la même :

- s'il reste 30 secondes de combat et que le boxeur mène aux points, ou s'il reste plusieurs rounds et que le boxeur est mené largement ...
- s'il s'agit d'un cadet ou d'un boxeur pro ...

--- Ce qui doit amener à arrêter le combat : saignement en jet, suspicion de fracture du nez, le saignement persiste malgré plusieurs compressions.

--- Les soins dans le coin : faire moucher doucement (pour évacuer l'éventuel caillot), comprimer fortement la narine ; puis appliquer un mélange vaseline-pommade HEC

--- Puis le médecin de ring gère les suites

--- Un **avis ORL** sera conseillé, car la réalisation d'une cautérisation amène souvent la disparition des saignements de nez.

--- Je conseille vivement au soigneur et à l'arbitre de porter des gants.

Les pathologies de la main

- Être très exigeant sur la qualité des **bandes**, la technique de pose, le port éventuel de mitaines, la qualité des **gants** (gants individuels, bonne marque, aération et séchage des gants)
- Cures régulières de « CURCUMA » (plusieurs laboratoires commercialisent ce produit, voir avec le pharmacien)
- Parfois **geste technique à corriger**.
- **Consulter un médecin au moindre doute** ; le boxeur n'a pas la même perception de la douleur qu'un pianiste, du coup il néglige trop souvent une « petite » douleur qui correspond à un problème qui doit être pris en charge ...
- Pour en savoir plus, voici un document complet : <http://www.medecinedusportconseils.com/main-boxeur-menuet.pdf>

L'entorse de cheville

❑ Prévention +++ (= comment limiter le risque de survenue) :

- exercices de proprioception [plus d'infos sur:](http://www.medecinedusportconseils.com/2014/06/04/interet-majeur-du-travail-de-la-proprioception-foot-hand-basket-volley-rugby-tennis-boxe-cyclisme-gym-etc/)
<http://www.medecinedusportconseils.com/2014/06/04/interet-majeur-du-travail-de-la-proprioception-foot-hand-basket-volley-rugby-tennis-boxe-cyclisme-gym-etc/> ET: <http://www.medecinedusportconseils.com/2014/09/21/10-conseils-efficaces-pour-bien-soigner-une-entorse-de-la-cheville-et-conseils-pour-eviter-davoir-des-entorses/> avant et après l'entraînement;
- qualité du chaussage (semelle, tenue chaussure, adhérence) et du laçage
- Bonne hydratation avant et pendant l'effort
- Attention aux footings sur des surfaces accidentées; bonnes chaussures de running.

❑ Consulter rapidement son médecin, respecter la période d'inaptitude au sport conseillée par le médecin et/ou le kiné

« Trousse pharmacie »

(entraînements et combats)

- Une boîte de **sticks d'Efferalgan 1g** (mal de tête, douleur; NE PAS dépasser 3g/jour) : en pharmacie
- 2 tubes-granules d'**Arnica 5CH** : en pharmacie
 - 5 granules avant échauffement,
 - 5 granules dès la fin du combat (laisser FONDRE les granules sous la langue)
 - 5 granules si ecchymoses, béquille, hématome, saignement, etc.
- **Glaçons** dans un thermos (dès la fin du combat si ecchymose, hématome)
- Épistaxis: **pommade HEC** : en pharmacie