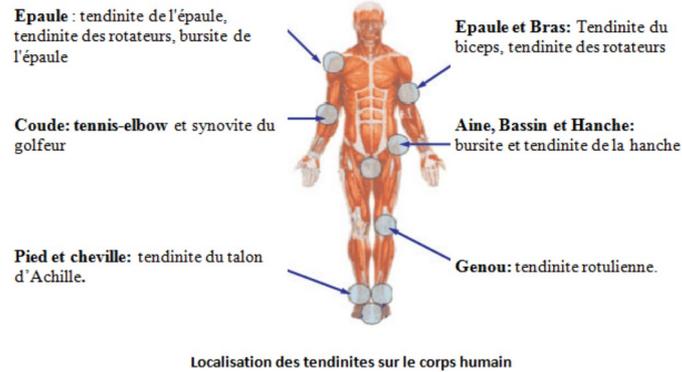


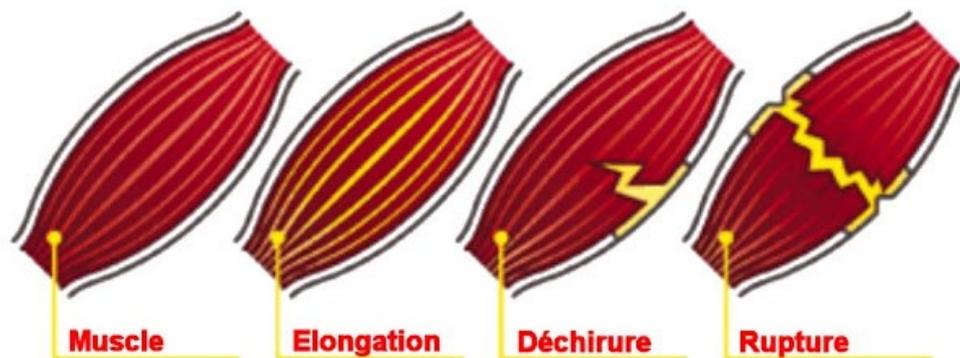
## Document 1 : Les tendinites



Les tendinites, ou tendinopathies, sont des maladies douloureuses des tendons, ces structures fibreuses qui relient les muscles aux os. Ces douleurs peuvent être intenses, au point de gêner les gestes de la vie quotidienne.

Les tendinites sont essentiellement provoquées par des gestes répétitifs qui exercent une sollicitation excessive sur des tendons peu entraînés, mal échauffés ou fragilisés par une maladie ou des médicaments. Toutes les parties du tendon peuvent être atteintes : le tendon lui-même, la partie reliée à l'os ou les gaines qui l'entourent.

## Document 2 : Les claquages et déchirures

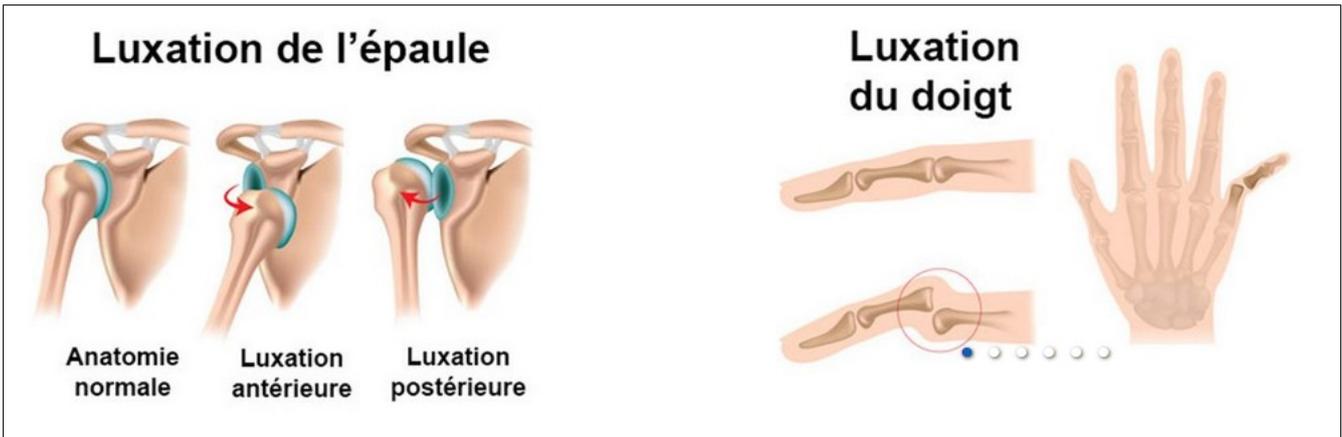


La déchirure et/ou claquage désigne la rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires, voire d'un ou plusieurs faisceaux du muscle, avec une hémorragie à l'endroit de la lésion.

Les claquages et les déchirures sont dus à un effort trop violent et trop rapide ou un choc sur un muscle contracté, un manque de souplesse, une blessure mal soignée, telles qu'une elongation, voire une ancienne déchirure.

La douleur présente même au repos, souvent assimilée à un coup de poignard, est soudaine et violente, pendant l'activité physique qui impose l'arrêt immédiat de l'exercice. Très souvent, s'est fait entendre un bruit de claquage musculaire.

### Document 3 : Les luxations



Les luxations se traduisent par un déboîtement complet d'une articulation et es os qui forment l'articulation sont totalement séparés. Ces lésions sont dues à des blessures ou à une sollicitation excessive. Les traumatismes incluent ainsi une force directe comme en cas de chute ou d'accident, une usure répétée, ou l'entraînement intensif. Les luxations Se produisent essentiellement à l'épaule, aux genoux mais aussi au coude, aux os de la main, aux hanches et aux phalanges des doigts et peuvent aussi être accompagnées d'autres lésions comme les fractures, les entorses, les déchirures ou les ruptures des tendons. La cause la plus fréquente de luxation est un choc important subi au niveau de l'articulation

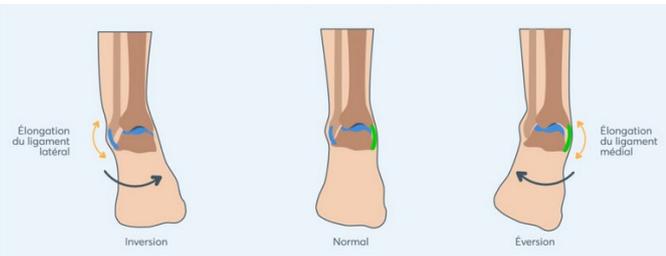
### Document 4 : Les crampes



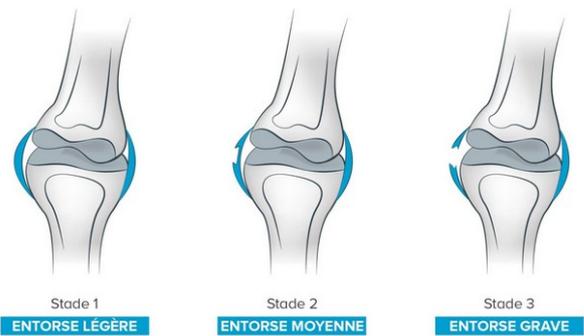
Les crampes musculaires sont des contractions soudaines, intenses, involontaires et passagères d'une partie ou de la totalité d'un muscle. La durée est variable, généralement brève. Lorsque la crampe survient, elle est généralement visible et palpable et cesse en général lors de l'élongation du muscle. Elles concernent souvent les muscles des membres inférieurs. Les crampes peuvent survenir de façon inopinée ou être déclenchées par une contraction musculaire à l'occasion d'un effort comportant un raccourcissement musculaire ou à un état de déshydratation.

## Document 5 : Les entorses

### Entorse de la cheville

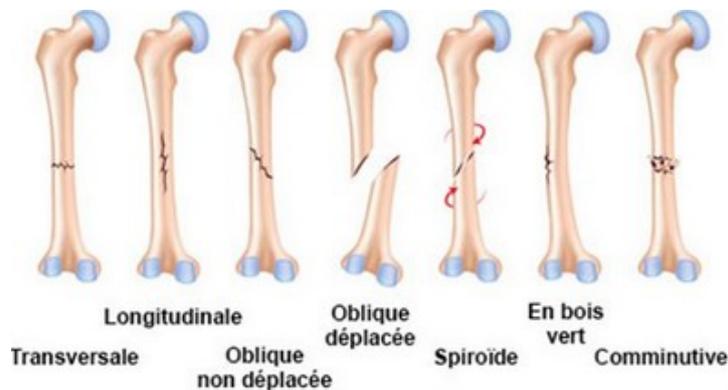


### Entorse du genou



L'entorse est un traumatisme des ligaments qui soutiennent une articulation, provoqué par un mouvement brusque et violent, accompagné d'une torsion. L'entorse bénigne est un simple étirement des ligaments, également appelé foulure. Lors d'une entorse moyenne, les ligaments sont distendus et une partie de ceux-ci peut être rompue. Dans le cas d'une entorse grave, le ligament est entièrement rompu et des arrachements osseux peuvent s'être produits. Dans certains cas, la rupture des ligaments rend l'articulation instable et il est impossible de s'en servir. Une entorse peut parfois s'accompagner du déboîtement de l'articulation (luxation) ou d'une fracture.

## Document 6 : Les fractures



Les os servent de leviers aux muscles pour permettre les mouvements des membres. Les fractures sont des ruptures brutales d'un os ou d'un cartilage suite à un choc violent, d'une chute, d'une torsion.

Elles sont plus fréquentes sur les os longs des membres (jambes, bras, doigts), mais tous les os peuvent subir une fracture, y compris le crâne et les os du visage.

Il existe plusieurs types de fractures : un seul trait de fracture sans déplacement, plusieurs traits de fracture sans déplacement, un trait de fracture avec déplacement, multiples fractures avec déplacement.

Soit il existe une ou des fractures ouvertes avec une lésion de la peau (fracture ouverte, parfois souillée par la terre, les vêtements, etc.).

