

LES BLESSURES AU BASKET BALL

La pratique du basketball est source de blessures, de par la rapidité du jeu, les courses, les sauts et les mouvements à répétition au niveau des bras lors des tirs. De plus, l'aspect défensif du jeu est synonyme de nombreux contacts physiques. Il n'est pas possible de prévenir toutes les blessures, mais il y a des moyens efficaces pour les minimiser

- Il faut d'abord répertorier les zones du corps susceptibles d'être atteintes. La pratique du basketball implique beaucoup de pression au niveau des pieds et des chevilles, mais les genoux et les doigts sont aussi vulnérables.
- Un bon échauffement musculaire et de bons étirements au niveau des tendons et muscles sollicités durant le jeu sont nécessaires. Concentrez-vous sur les chevilles, les jambes, les hanches, l'aine et le bas du dos. Étirez aussi les bras et le haut du dos. Tous ces étirements peuvent aider dans la prévention des blessures.
- Portez les chaussures adéquates. Les chaussures de basketball absorbent l'impact lors des sauts et des courses, ainsi que les mouvements utilisés lors de la défense et du dribble. Une bonne chaussure possède aussi un support au niveau de la cheville.
- Choisissez les bonnes chaussettes. Celles-ci ne doivent pas permettre au pied de glisser trop à l'intérieur de la chaussure et ne doivent pas interférer avec la forme de la chaussure.

