

# UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE AU SERVICE DES HOCKEYEURS



## TRAITEMENT DES LÉSIONS

**Lésions directes :** coups directs (balle, stick, adversaire, ...) Risque de fractures ou lésions au niveau du visage, mains, genoux, pieds, ...

**Lésions indirectes :** entorses genoux, entorses chevilles, contractures/déchirures musculaires, cervico-dorso-lombalgies, séquelles douloureuses de croissance, fractures, tendinites, ...

### Interventions "préventives"

Si, juste après la lésion, des signes persistent et la pratique reste douloureuse il est conseillé d'arrêter celle-ci et de procéder à une évaluation médicale.

### Interventions directes

Estimation de la lésion + mécanisme lésionnel, trousse 1<sup>er</sup> secours complète, défibrillateur.

## URGENCES

L'équipe médicale est constituée de deux médecins spécialistes urgentistes et de cinq médecins expérimentés brevetés en médecine aiguë.

Ils assurent le bon fonctionnement du service 24h/24 et 7j/7, à savoir une prise en charge et un diagnostic rapide des patients avec un traitement médical adéquat.

## ORTHOPÉDIE-TRAUMATOLOGIE

L'orthopédie est la discipline médicale traitant les affections des os, des articulations, des tendons et des muscles permettant le mouvement.

## IMAGERIE MÉDICALE (Radiographie, CT-Scan, Echographie, Résonance Magnétique)

L'imagerie médicale permet de visualiser la physiologie ou le métabolisme du corps humain. Si une partie de votre corps présente une affection, le médecin établira ainsi plus facilement un diagnostic.

## CARDIOLOGIE

Le département de cardiologie est un service intégré de cardiologues orienté vers la prise en charge de l'ensemble de la pathologie cardiovasculaire (maladie coronarienne,

hypertension, insuffisance cardiaque, troubles du rythme, valvulopathie ...). Il s'articule autour de 4 grands axes : la prévention, le diagnostic, le traitement, la révalidation.

## MÉDECINE PHYSIQUE & RÉÉDUCATION

Pour les hockeyeurs, la Médecine physique & Rééducation coordonne et assure les programmes de rééducation établis pour des patients présentant une affection locomotrice (traumatique, orthopédique). L'objectif du programme de rééducation est une récupération rapide de la capacité fonctionnelle et/ou une amélioration de l'autonomie.

**Rééducation :** ondes de choc radiales extracorporelles (ESWT), rééducation Isocinétique (Cybex®), renforcement sur appareils spécifiques (travail en chaîne fermée), proprioception (concept ARKE™), thérapie par chaînes myofasciales et taping.

Sur nos 2 sites, le service est équipé d'une piscine de rééducation à 32°C.

Notre "11 de base pluridisciplinaire" au service des hockeyeurs, en collaboration avec nos services des Urgences.

	Ste-Elisabeth	St-Michel
Orthopédie-Traumatologie	Dr P. Leijssen	Dr J. Chappuis
Imagerie Médicale	Dr P. Matthys	Dr V. Deblay
	Dr V. Haven	Dr E. Fouarge
Cardiologie	Dr E. Haine	Dr P. Vandergoten
Médecine physique & Rééducation	Dr E. Camerman	Dr D. Lemaître
Chirurgie plastique		Dr P. Castus

Des paramédicaux spécialisés (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, ostéopathes, micro-kinés, ...) complètent notre équipe.

Renseignements complémentaires : contactez notre "Team Manager Hockey" Baudouin Peeters au 02-614 20 89.

COMPÉTENCE  
EFFICACITÉ  
ACCUEIL PERSONNALISÉ  
CONFORT

TELS SONT NOS ENGAGEMENTS



CLINIQUES DE L'EUROPE  
EUROPA ZIEKENHUIZEN

[www.cliniquesdeleurope.be](http://www.cliniquesdeleurope.be)

### SITE STE-ELISABETH

avenue De Fré 206  
1180 Bruxelles  
Tél. : 02-614 20 00

Urgences 24 h/24  
Tél. : 02-614 29 00



### SITE ST-MICHEL

rue de Linthout 150  
1040 Bruxelles  
Tél. : 02-614 30 00

Urgences 24 h/24  
Tél. : 02-614 39 00



LE HOCKEY EN  
TOUTE SÉCURITÉ



P H Y S I C A R E

[www.cliniquesdeleurope.be](http://www.cliniquesdeleurope.be)

SITE STE-ELISABETH

SITE ST-MICHEL

Urgences Tél. : 02-614 29 00  
 Orthopédie-Traumatologie Tél. : 02-614 27 20  
 Imagerie Médicale Tél. : 02-614 27 70  
 Cardiologie Tél. : 02-614 27 10  
 Médecine physique & Rééducation Tél. : 02-614 27 60



## HOCKEY LINE

02-614 41 41

hockey@cliniquesdeleurope.be



Urgences Tél. : 02-614 39 00  
 Orthopédie-Traumatologie Tél. : 02-614 37 20  
 Imagerie Médicale Tél. : 02-614 37 70  
 Cardiologie Tél. : 02-614 37 10  
 Médecine physique & Rééducation Tél. : 02-614 37 60



## PRÉVENTION

La pratique du hockey s'accompagne de règles élémentaires de prudence pour exercer son sport sans risque.

Ainsi, d'un point de vue **physique**,

- en début de saison, faire réellement vérifier ses aptitudes à pratiquer ce sport par un médecin et, au besoin, effectuer des tests d'aptitudes physiques et de résistance à l'effort (cardio, BMI, statique, orthopédie, ...)
- arriver bien à temps (minimum 30 minutes avant le match) pour faire un échauffement correct : ne jamais débuter une rencontre sans s'échauffer
- veiller à ce que le club dispose d'un défibrillateur cardiaque et d'un frigo exclusif santé
- désigner au sein de l'équipe un responsable santé qui vient aux entraînements et aux matchs avec le "Health bag" et qui sait utiliser le défibrillateur
- ne jamais forcer si une douleur/un blocage apparaît. Il est plus prudent de solliciter un remplacement, quel que soit l'enjeu
- sur terrain mouillé, ne jamais jouer si le sol est dur ou gelé (seuil température extérieure à 2°C). Sur terrain sablé, le seuil est à -2°C.

Côté **matériel**, votre sport doit se pratiquer dans de bonnes conditions pour réduire le risque d'accidents :

- port du protège-dents et d'un gant de protection conseillé
- jambières obligatoires
- porter des chaussures appropriées (pas de chaussures de jogging)
- arriver couvert en hiver (veste, training, gants)
- retirer les bijoux (alliance, boucles d'oreilles, piercing, ...)
- tenir compte de la croissance de l'enfant pour adapter le matériel (chaussures, stick, jambières, protège-dents, ...)

Contactez notre service MEDICARE, Dr J. Geurts, pour un check-up et bilan annuel.  
 Ste-Elisabeth : 02-373 49 82 - St-Michel : 02-614 35 37

## PRÉPARATION

La préparation est primordiale : l'importance d'un échauffement correct avant chaque période d'entraînement et match est à ce titre un facteur clé qui vous permettra de profiter pleinement du jeu.

### AVANT UN MATCH

Il est inutile de réaliser un échauffement de trop longue durée car l'énergie dépensée durant l'échauffement ne sera plus disponible pour le match.



## UNE ALIMENTATION SAIN

Il faut bien entendu respecter les règles d'hygiène de base selon l'adage *mens sana in corpore sano* et ainsi :

- éviter une consommation excessive d'alcool la veille d'un match
- dormir suffisamment la veille d'un match
- manger 3h avant l'effort, de préférence des sucres lents (pâtes, ...)
- s'hydrater suffisamment avant et pendant l'effort (2l d'eau avant chaque match et boissons sportives à la mi-temps)
- ne pas négliger un apport énergétique en sucre et vitamines à la mi-temps : les traditionnels quartiers d'orange, une barre céréale, un coupe-faim qui redonne du punch, ... sont vivement recommandés

Plus le niveau de hockey pratiqué est élevé, plus les règles énoncées ci-dessus doivent être respectées et appliquées de façon rigoureuse.

## TROIS PRINCIPES DE BASE À RESPECTER

- 1) Débuter tout échauffement de manière globale** afin de mettre en activité les membres supérieurs et les membres inférieurs : trotter 5 minutes autour du terrain, réaliser quelques techniques de courses sans trop d'amplitudes (pas chassés, "tape-fesses", flexions de jambes, ...), rotations des bras et des poignets, ... Pour les catégories jeunes, on peut envisager l'échauffement sous forme d'exercices ludiques (jeu du chasseur, épervier, ...).
- 2) Prévoir ensuite des étirements balistiques** (= en mouvement) à privilégier par rapport aux étirements statiques pour éviter de refroidir les muscles déjà échauffés. Les étirements balistiques auront pour avantage d'être dynamiques et de préparer aux mouvements de grandes amplitudes.
- 3) Echauffement plus spécifique :**
  - Techniques de courses de plus grande amplitude : pas chassés bas sur les appuis, changements de direction, déboulés, sprint sur courtes distances, ...
  - Hockey : passes par deux, une-deux rapides, shoot, ... + échauffement plus spécifique en fonction de sa place sur le terrain + possession de balle sur surface réduite.

## LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement peut être plus long (20 à 30 minutes) car l'objectif de ce dernier est différent dans le cadre d'un entraînement.

## PENDANT LE MATCH

En cas de sortie (remplacement) au cours d'un match, ne pas oublier de se couvrir (veste, training, pull).

En cas de montée au jeu, s'échauffer 5 minutes (trotter, pas chassés, rotation des membres supérieurs/inférieurs, petits sprints, "tape-fesses", skipping, ...).

## APRÈS UN MATCH

Il est également important de conscientiser les joueurs quant à l'importance d'un décrassage et d'un stretching. Il est déconseillé de s'étirer juste après un match pour ne pas aggraver les microtraumatismes encourus durant la pratique sportive. On préconisera donc des exercices spécifiques de stretching à réaliser en groupe une vingtaine de minutes après la fin du match. 2 tours de terrain à allure très modérée constitueront un parfait "cooling down".

## UN HEALTH BAG DE BASE

- Gel désinfectant pour le kiné après les soins
- Gants de protection pour le dispensateur de soins
- Une ou deux bandes velpeau
- Quate hémostatique
- Solution pour pulvérisation cutanée (Reflex Spray)
- Flapules de sérum physiologique
- Désinfectant (Iso-Bétadine 4%)
- Pansement imperméable (Omnifix)
- Ciseaux pour tape et autres
- Steri-strip
- Crème de massage chauffante
- Vessie[s] à glace en néoprène
- Spray froid
- Tapes 4 cm de large (1 caisse = 24 pièces)
- Bande adhésive 8 cm et 4 cm de large (Tensoplast)
- Bande grip 6 cm de large
- Compresses tampons et compresses plates
- Pansements de différentes dimensions
- Arnica sous forme de gel et de granules



Veillez à remettre votre Health Bag à jour avant ou après chaque utilisation.