

## Cas 1 :

### Témoignage de Julie F. 30 ans :

« Je jouais au tennis depuis 1 heure. Je commençais à avoir soif. On a commencé à faire des volées, donc des démarrages en sprint. Et en démarrant, d'un coup j'ai eu la sensation qu'on venait de me lancer une raquette sur le tendon et j'ai entendu un "clac".

Je ne m'étais peut-être pas assez échauffée car il faisait froid. Direction les urgences et opération en anesthésie locale dans la semaine. Trois mois d'arrêt de travail, il me semble que j'ai eu un plâtre pendant 6 semaines.

Rééducation chez le kinésithérapeute (massages pour enlever les adhérences, puis réapprentissage de l'usage de la cheville, musculation du mollet...)

Je n'ai repris le sport que 5 ou 6 mois après.

Les médecins n'avaient pas d'explication, les causes de cet accident sont un mystère pour moi. »

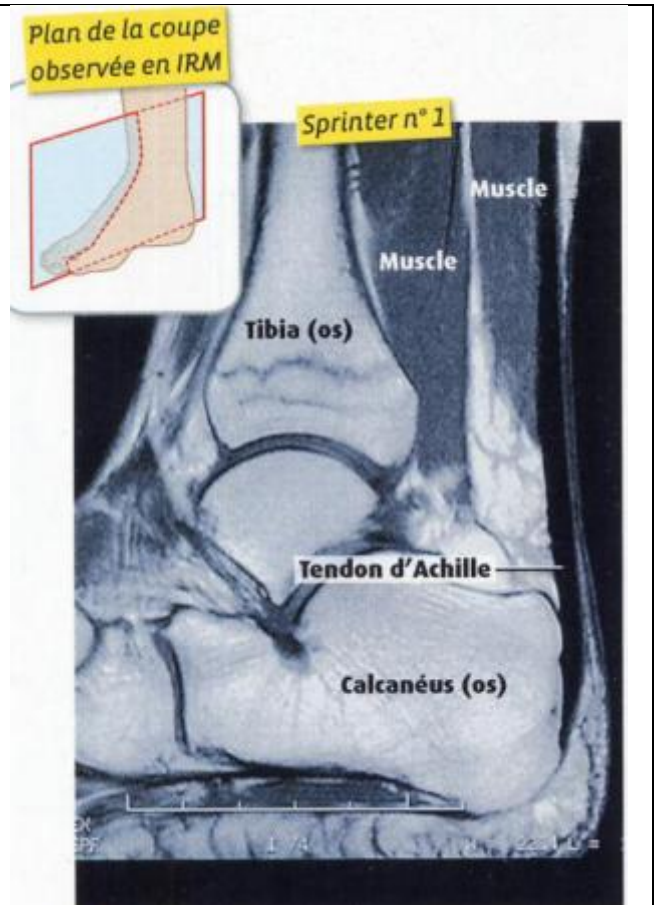
### Document 1 : IRM de la cheville de Julie et IRM normale.

IRM de Julie

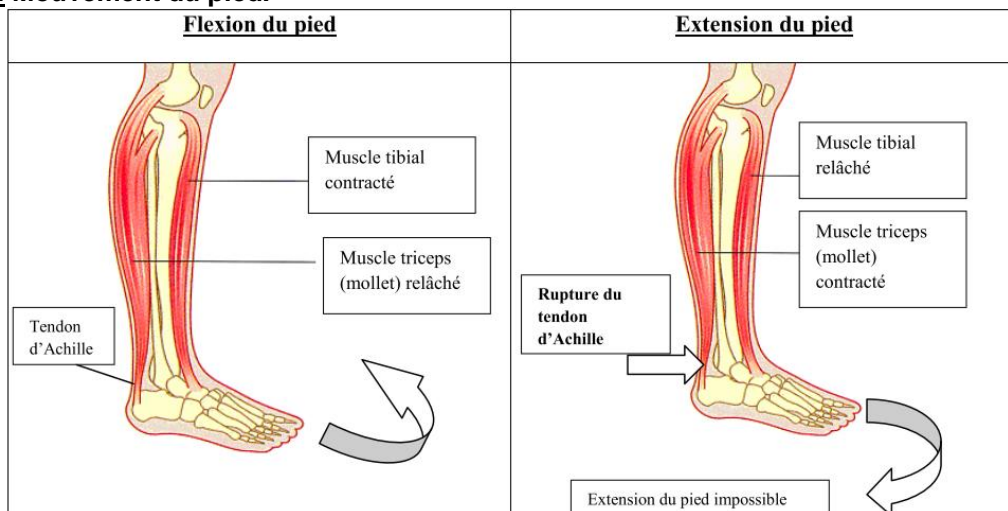


1 = os (tibia) ; 2 et 3 = os de la cheville ; 4 = tendon d'Achille.

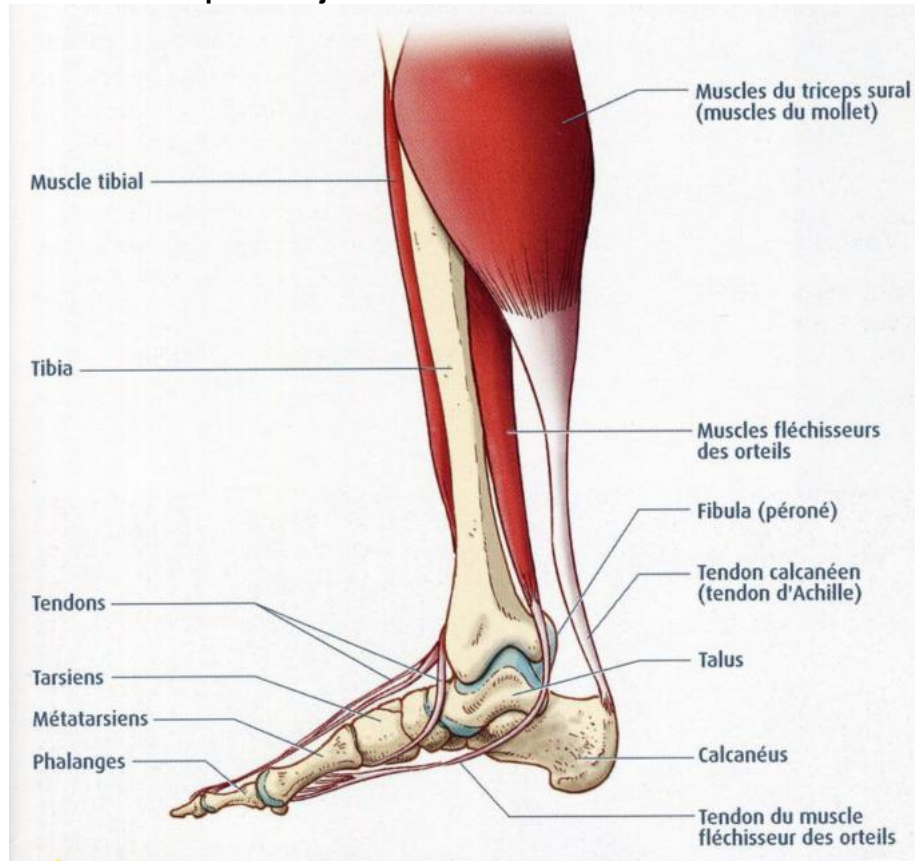
Flèches = localisation de la blessure.



### Document 2 : Mouvement du pied.



**Document 3 : Schéma anatomique de la jambe.**



**Document 4 : Conséquences de l'échauffement.**

Avant de s'élancer sur les pistes, les médecins conseillent de s'échauffer et de s'étirer. L'objectif premier de l'échauffement est d'augmenter la température corporelle qui a plusieurs conséquences :

- ✓ Une augmentation de l'irrigation musculaire : les apports en sang sont plus importants.
- ✓ Les réactions chimiques permettant la contraction musculaire sont facilitées, ce qui réduit le risque de rupture.
- ✓ Les tendons sont plus souples, limitant ainsi le risque de rupture.
- ✓ Le liquide synovial est plus fluide, ce qui facilite le coulissage des articulations.

Les étirements ont pour but d'assouplir les muscles et les tendons, limitant ainsi les accidents.