

Pratiquer une activité physique en préservant sa santé.

Recenser, extraire et organiser des informations	Communiquer dans un langage scientifiquement approprié	Etre conscient de sa responsabilité face à la santé

Témoignage traduit en français de David B., 35 ans :

« Je suis footballeur professionnel. Le 14 mars 2010 je jouais au Milan AC contre le Chievo Verona. A un moment j'ai récupéré un ballon et en voulant le relancer je me suis tordu la cheville violemment d'un coup. Impossible de m'appuyer sur mon pied gauche. 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 échauffé... Direction les urgences puis opération en anesthésie locale le lendemain. J'ai eu trois mois d'arrêt de travail (je n'ai donc pas pu jouer au Mondial 2010) et il me semble que j'ai eu un plâtre pendant 6 semaines. Ensuite, 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 ne m'ont pas donné d'explication : les causes de cet accident sont un mystère pour moi. »

Visionner la vidéo de l'accident:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUsGFLaqM6s>

Rédigez le rapport médical de l'accident de David en lui donnant quelques conseils qui auraient pu lui éviter de se blesser.

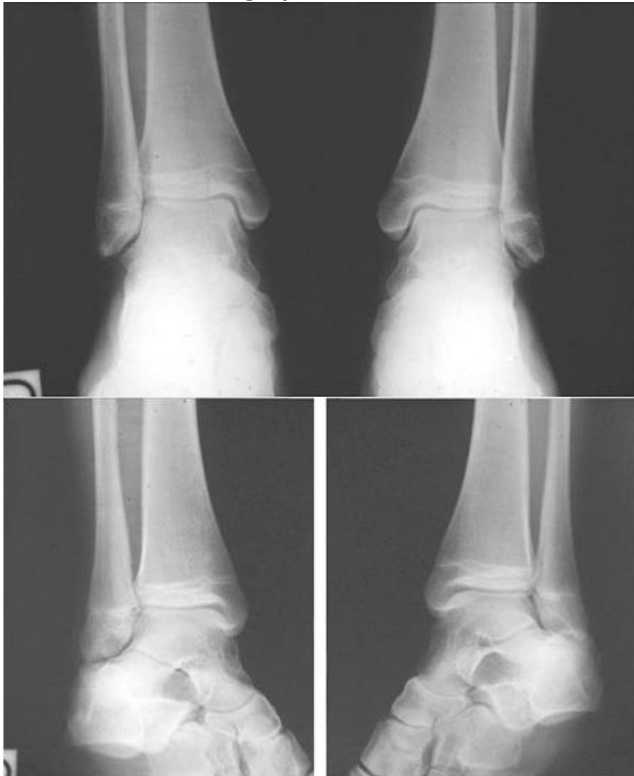
Votre rapport doit montrer pourquoi David ne pouvait plus bouger le pied en décrivant comment s'effectuent normalement les mouvements d'extension et de flexion du pied et quelle structure est affectée chez lui.

Document 1 : Photo de la cheville gauche de David après l'accident



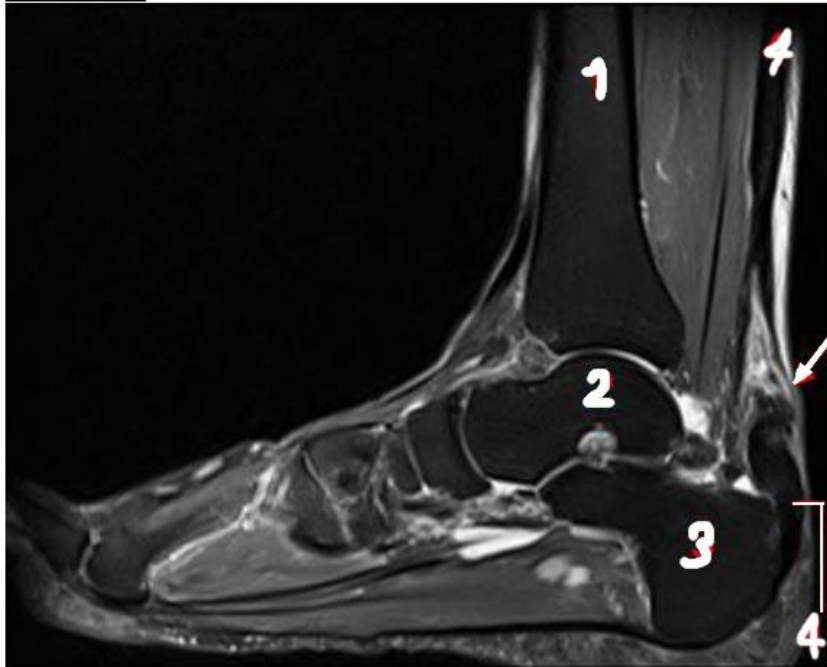
www.fr.wikipedia.org

Document 2 : radiographies de la cheville de David



http://www.maitrise-orthop.com/corpusmaitri/orthopaedic/138_rodineau/

Document 3 : IRM de la cheville de David



1 : os (tibia) ; 2 et 3 : os de la cheville ; 4 : tendon d'Achille
Flèche : localisation de la blessure

Document 5 : conseils de médecins

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. L'élévation de température 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 objectif d'assouplir les muscles et les tendons, limitant ainsi les accidents.

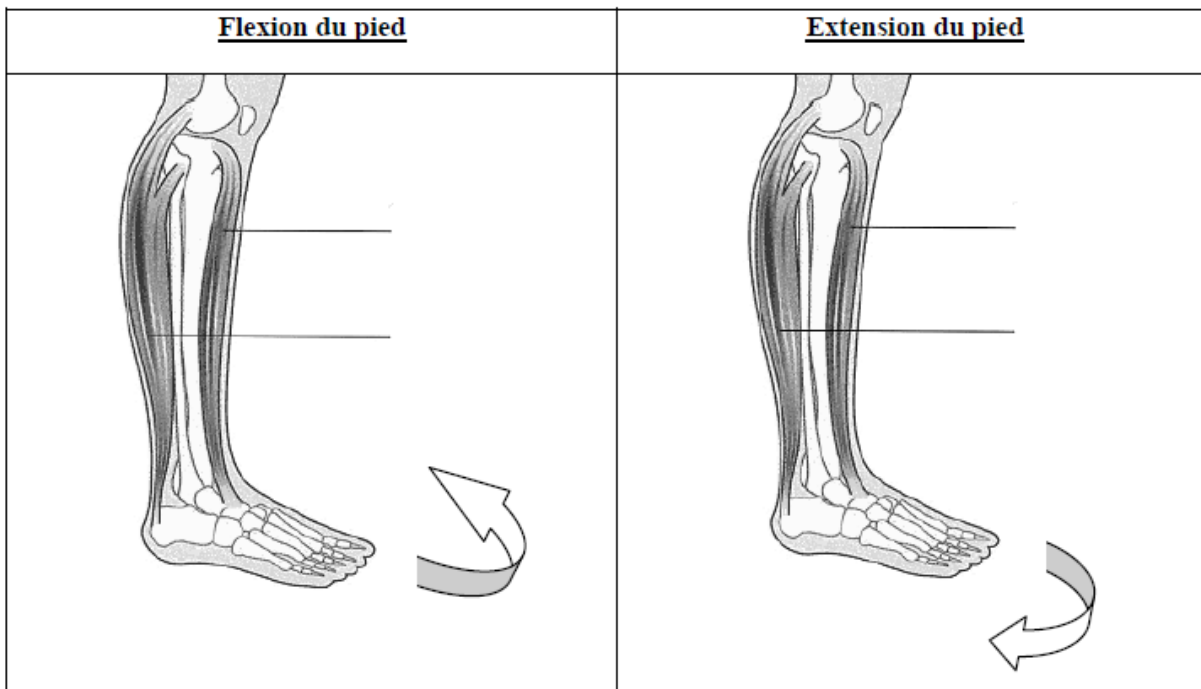
Hachette seconde

+ Documents du livre pages 238 et 239

Document 4 : document à compléter et à joindre au rapport

Préciser l'état de chaque muscle (muscle tibial, muscle du mollet) lors de la flexion et lors de l'extension du pied.

Localiser la blessure de David par une flèche et la nommer.



D'après Hatier seconde

Critères de réussite	Evaluation
<i>Chaque document est correctement analysé</i>	
<i>Description des mouvements d'extension et de flexion correcte (doc 4)</i>	
<i>Identification correcte de la structure affectée</i>	
<i>Conseils judicieux</i>	
<i>Forme du rapport médical</i>	