

Football – Koscielny : une fois sur deux, la rupture d’Achille survient sur une tendinite chronique préexistante

Le défenseur d’Arsenal et de l’équipe de France va devoir faire une croix sur sa participation au prochain Mondial 2018.

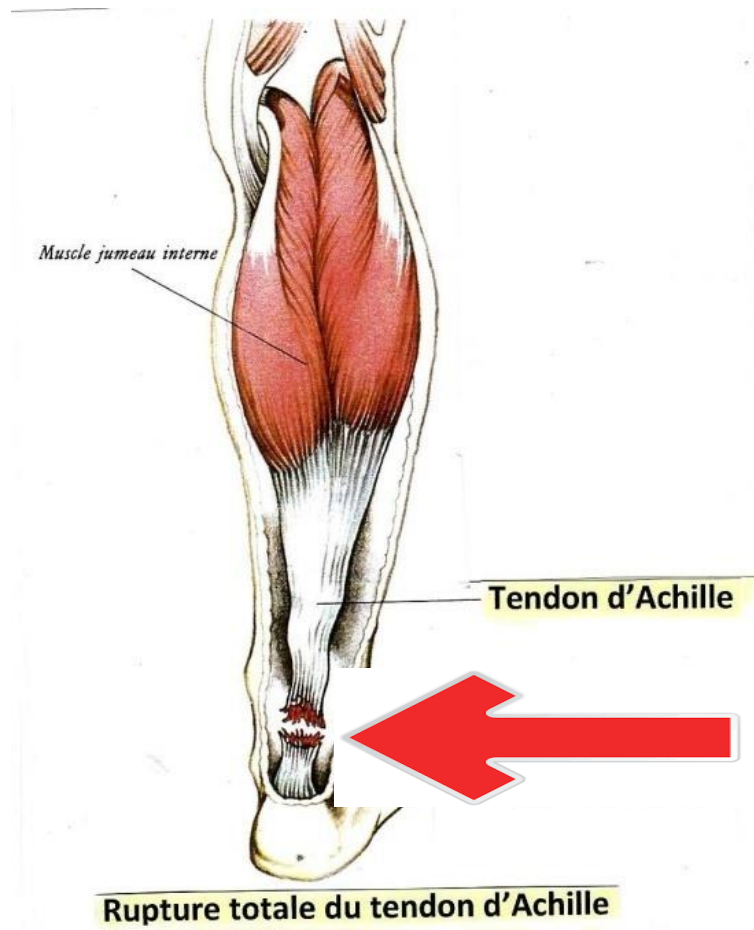
Jouer au foot avec une tendinite d’Achille c’est pas le pied

En cause : une rupture du **tendon d’Achille** survenue le 3 mai lors de la demi-finale retour de la Ligue Europa contre l’Atletico Madrid.



Après six minutes de jeu, alors qu’il ne dispute pas le ballon, ni qu’aucun joueur n’est à son contact, Koscielny s’est effondré victime d’une rupture “spontanée” du tendon d’Achille droit

Rappelons qu’au mois d’octobre 2017, Kos avait dû déclarer forfait et n’avait pu jouer les matches décisifs pour la qualification à la coupe du monde face à la Bulgarie et à la Biélorussie (7 et 10 octobre). Le défenseur d’Arsenal qui ressentait depuis quelques semaines une souffrance chronique à un tendon d’Achille pour le quel il recevait des soins quotidiens, a jeté l’éponge.



POST-IT – Première mise à pied pour un Achille récalcitrant en octobre 2017

Nouveau forfait en équipe de France. **Laurent Koscielny** va manquer les deux dernières rencontres du groupe A dans la cadre des qualifications pour la Coupe du Monde 2018. Le défenseur d'Arsenal, déjà absent lors des deux ultimes sorties de son club, **souffre d'un tendon d'Achille**. Didier Deschamps a décidé d'appeler Adil Rami afin de le remplacer. Le joueur de Marseille (33 sélections – un but) n'a plus porté le maillot des Bleus depuis le 15 novembre 2016 face à la Côte d'Ivoire (0-0). Les Français se déplacent en Bulgarie samedi prochain et reçoivent la Biélorussie, trois jours plus tard. Paul Pogba, Ousmane Dembélé et Benjamin Mendy vont également manquer ces deux rendez-vous.

Communiqué de la FFF :

Laurent Koscielny **qui ressentait depuis quelques semaines une souffrance chronique à un talon d'Achille**, et ne figurait pas dans le groupe d'Arsenal cette semaine tant en Europa League qu'en championnat d'Angleterre, a été contraint de renoncer à sa sélection en Equipe de France pour les matches contre la Bulgarie et la Biélorussie.

Didier Deschamps en a pris acte après un échange concluant entre le médecin d'Arsenal et celui de l'Equipe de France. En conséquence, le sélectionneur a convoqué Adil Rami (Olympique de Marseille), qui rejoindra les Bleus ce lundi à Clairefontaine.

Agence Reuters, 01 octobre 2017

Koscielny, c'est fini

Sorti sur civière, le défenseur français va manquer la Coupe du monde. Sa carrière en bleu pourrait être terminée.

PIERRE RATEAU

Sur la pelouse de l'Atlético de Madrid (0-1), hier soir, Arsenal a perdu son capitaine, et l'équipe de France l'un de ses piliers. Après un peu plus de six minutes de jeu, Laurent Koscielny s'est effondré, le visage tordu de douleur, main sur la jambe droite, frappant le sol de rage sous les yeux d'un Diego Costa incrédule. Le défenseur central a été évacué sur civière trois minutes plus tard, réconforté par Antoine Griezmann, resté longuement auprès de lui sur la pelouse, puis Arsène Wenger, qui lui a glissé un mot au moment de sa sortie.

Ce soutien aura du mal à effacer ses larmes : les médias anglais annoncent une rupture du tendon d'Achille droit, confirmée par l'attaquant français des Colchonos sur beIN Sports : « Il s'est pété le tendon, ça ne sent pas bon ». La rupture d'un tendon d'Achille entraînant une absence de six mois, Koscielny sera donc privé de Coupe du monde, dont le coup d'envoi pour les Bleus aura lieu le 16 juin contre l'Australie. Le défenseur central des Bleus (51 sélections) pourrait même dire adieu à l'équipe de France, puisqu'il a annoncé en novembre dernier, à trente-deux ans, qu'il prendrait sa retraite internationale après la campagne de Russie.

Auteur d'un bon Euro 2016 - où il était devenu un pilier de la défense centrale après le forfait de Raphaël Varane -, Laurent Kos-

cielny était en concurrence avec le Madrilène (25 ans, 41 sélections) et Samuel Umtiti (24 ans, 16 sélections) pour une place de titulaire à la Coupe du monde. Resté sur le banc lors de la défaite contre la Colombie (2-3), il avait livré une prestation solide lors du dernier match contre la Russie (3-1). Pour Didier Deschamps, qui a repoussé l'annonce de sa liste - initialement prévue le 15 mai - en raison de la qualification de l'OM en finale de la Ligue Europa (voir page 7), le casse-tête commence.

Rami pourrait en profiter

Derrière la paire Umtiti-Varane, Presnel Kimpembe (22 ans) qui a connu sa première sélection en Russie, devrait prendre la place de premier suppléant. Qui pour prendre la quatrième place ? Titulaire avec Manchester City, Aymeric Laporte, appelé pour la première fois en bleu en mars 2017, postule. Prêté par Chelsea à Stoke, où il a été récemment repositionné latéral droit, Kurt Zouma (23 ans, 2 sélections) part de plus loin. Finaliste de la C3, auteur d'une bonne saison à l'OM et plusieurs fois rappelé par Didier Deschamps depuis octobre 2017, Adil Rami (32 ans, 33 sélections) semble avoir un peu d'avance. Mais il devra faire beaucoup mieux en finale qu'à Salzbourg hier (voir page 4) s'il veut gagner définitivement la confiance du sélectionneur.

L'Equipe, 05 mai 2018

On ne sait pas si c'est le même tendon qui a cédé le 3 mai dernier – la ribambelle de journaux consultés est muette sur le côté touché en octobre 2017 – en revanche sur cette première alerte, j'ai lu, écrit un peu partout, **blessure au "talon d'Achille"** même dans le communiqué de la 3F une preuve supplémentaire que la corporation des plumitifs est peu instruite sur les blessures du tendon d'Achille. **Talon d'Achille** et **tendon d'Achille** n'ont rien à voir. Le premier exprime un point de faiblesse qui peut se situer partout dans le corps. Par exemple, pour un footballeur, une blessure aux adducteurs peut être son *talon d'Achille*, le défaut de la cuirasse.

Quoi qu'il en soit, profitons de la résonance médiatique de cette rupture d'Achille côté droit de l'international aux 51 sélections en bleu, pour apporter des infos à nos lecteurs footballeurs mais aussi coureurs à pied. En effet cette pathologie concerne surtout les spécialités où courir représente une grande part de l'activité imposée par l'entraînement et la compétition.

La meilleure prévention d'une rupture d'Achille c'est de jouer sans douleur au niveau de ce gros tendon et, bien sûr, de s'abstenir de consommer des anti-inflammatoires pour sur un terrain taper dans le ballon référent bondissant (sic l'éducation nationale).

Une pathologie fréquente chez ceux qui courent longtemps

EN CHIFFRES

Par Dr Jean-Pierre de Mondenard
Photo Nanong Jongstittul-Fosilla

Le tendon D'ACHILLE

Chaque sport a son talon d'Achille, une zone anatomique hyperexposée aux contraintes d'une spécialité sportive. Pour le tennis, c'est le coude ; lorsqu'on pédale, c'est le genou. Le running sollicite au maximum le tendon d'Achille. D'où l'avantage d'anticiper les pépins...

4 prescriptions

Pour en sortir plus vite, quatre prescriptions à respecter. **1/ Il faut avant tout chercher la cause.** **2/ Durant la phase douloureuse, l'arrêt de la course est impératif** mais la natation et le vélo sont possibles si le tendon ne dit rien. **3/ Faire surélever les talons des chaussures de quatre centimètres** et se chausser dès le réveil afin de ne plus tirer sur le tendon à chaque pas. **4/ Appliquer trois ou quatre fois par jour une poche de glace** sur la zone douloureuse.

10 FOIS

La position et la résistance du tendon d'Achille lui permettent de supporter de fortes charges pouvant aller jusqu'à **10 fois le poids du corps.**

6 mois

Il faut en général compter environ six mois pour récupérer sportivement d'une rupture du tendon d'Achille.

3 TEMPS

La douleur à trois temps. **1/ Au début, la douleur survient après le running.** C'est le lendemain que le coureur a du mal à marcher surtout lorsqu'il a le pied complètement à plat sur le sol. **2/ Ensuite, cette douleur survient dans les premières foulées,** pour disparaître après quelques mètres, voire kilomètres d'échauffement. **3/ Enfin, cette douleur, à un stade plus évolué, interdit complètement la course.**



4 CAUSES

Un tendon d'Achille fragilisé peut se rompre spontanément. **Quatre causes** prédominent :

- 1/ Un traitement antibiotique** à base de fluoroquinolones ou des médicaments pour réduire le taux de cholestérol (statines).
- 2/ Une infiltration de glucocorticoïdes.**
- 3/ Une tendinite préexistante.**
- 4/ Un mauvais appui** qui sollicite le tendon de manière trop brutale (trottoir, marche d'escalier)

6 à 15 mm

Le tendon d'Achille avec ses **6 à 8 mm** d'épaisseur et ses **12 à 15 cm** de long est le **plus volumineux des tendons** de l'organisme.

30%

Le traitement courant des TA comporte la prise d'**anti-inflammatoires**. En dehors des effets collatéraux sur l'estomac et les reins, **ils sont inefficaces dans 30 % des cas.**

50%

Environ **50 % des cas de rupture** présentent des **signes prémonitoires de type tendinite** et la déchirure complète survient manifestement sur un tendon déjà fragilisé et plus particulièrement en cas d'infiltrations répétées de cortisone dans le tendon.

2 & 20%

En raison du trajet spiroïde (torsadé) de ses fibres, le tendon d'Achille a une extensibilité de **20 %** alors que son patrimoine en fibres élastiques n'est que de **2 %.**

9 CONSEILS POUR ACQUÉRIR DES TENDONS INALTERABLES

- 1** Évitez le surmenage
- 2** Amortissez les chocs : chaussures spécial running, traquez les surpoids
- 3** Échauffez-vous avant
- 4** Étirez-vous après
- 5** Abstenez-vous de toute musculation intempestive
- 6** Hydratez-vous suffisamment
- 7** Limitez la consommation de viande rouge
- 8** Ne vous arrêtez pas brutalement de courir après la ligne
- 9** Gardez le moral et stoppez les pensées négatives sources de tensions musculo-tendineuses.

Running Attitude, 2018, n° 187, avril, p 63

EN CHIFFRES

Le tendon d'Achille

Chaque sport a son *talon d'Achille*, une zone anatomique hyperexposée aux contraintes d'une spécialité sportive.

Pour le tennis, c'est le coude ; lorsqu'on pédale, c'est le genou et la course à pied de fond – quant à elle – sollicite au maximum le tendon d'Achille. D'où l'avantage d'anticiper les pépins en ayant une bonne connaissance du plus volumineux tendon du corps.

Punchlines Dr JPDM

1. Tendinite et rupture, deux pépins de course à bien connaître pour les prévenir
2. Pour qu'il reste silencieux, il faut pratiquer après l'entraînement des **étirements du muscle triceps sural** et, en récupération, **porter des chaussures avec un drop de 3 à 4 cm**
3. Tendinite d'Achille : pour en sortir vite, on stoppe la course et on continue à vasculariser le tendon (vélo, stepper, etc.)

2 - 20%	En raison du trajet spiroïde (torsadé) de ses fibres, le tendon d'Achille a une extensibilité de 20% alors que son patrimoine en fibres élastiques n'est que de 2% .
3	La douleur à trois temps . <ol style="list-style-type: none">1. Au début, la douleur survient après le running et c'est le lendemain, en se levant, que le coureur a du mal à marcher surtout lorsqu'il a le pied complètement à plat sur le sol.2. Ensuite, cette douleur survient dans les premiers pas de la course, pour disparaître après quelques mètres, voire kilomètres d'échauffement.3. Enfin, cette douleur, à un stade plus évolué, interdit complètement la course.
3	Le traitement orthopédique (immobilisation plâtrée) d'une rupture de tendon d'Achille expose à un risque de re-rupture multipliée par trois .
4	Pour en sortir plus vite, quatre prescriptions à respecter <ol style="list-style-type: none">1. Il faut avant tout chercher la cause.2. Durant la phase douloureuse, l'arrêt de la course est impératif mais la natation et le vélo sont possibles si le tendon ne dit rien.3. Faire surélever les talons des chaussures de quatre centimètres et se chausser dès le réveil afin de ne plus tirer sur le tendon à chaque pas.4. Appliquer trois ou quatre fois par jour une poche de glace sur la zone douloureuse.
4	Un tendon d'Achille fragilisé peut se rompre spontanément. Quatre causes prédominent : <ol style="list-style-type: none">1. Un traitement antibiotique à base de fluoroquinolones ou des médicaments pour réduire le taux de cholestérol (statines)2. Une infiltration de glucocorticoïdes3. Une tendinite préexistante4. Un mauvais appui qui sollicite le tendon de manière trop brutale (trottoir, marche d'escalier)
6	Il faut en général compter environ six mois pour récupérer sportivement d'une rupture du tendon d'Achille.
6-15 cm	Le tendon d'Achille avec ses 6 à 8 mm d'épaisseur et ses 12 à 15 cm de long est le plus volumineux des tendons de l'organisme

9	<p>Neuf conseils pour acquérir des tendons inaltérables :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evitez le surmenage 2. Amortissez les chocs : chaussures spécial running, traquez le surpoids 3. Echauffez-vous avant 4. Étirez-vous après 5. Abstenez-vous de toute musculation intempestive 6. Hydratez-vous suffisamment 7. Limitez la consommation de viande rouge 8. Ne vous arrêtez pas brutalement de courir après la ligne 9. Gardez le moral et stoppez les pensées négatives sources de tensions musculo-tendineuses.
10	La position et la résistance du tendon d'Achille lui permettent de supporter de fortes charges pouvant aller jusqu'à 10 fois le poids du corps (un basketteur de 100 kg, lors de sa réception au sol après un tir en suspension, encaisse une charge d'une tonne).
12	Depuis 1979, douze anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont été retirés du marché pour toxicité avérée (hépatique, hématologique, cutanée, cardiovasculaire, etc.). Certaines spécialités sont restées commercialisées pendant 58 ans, d'autres tout juste un an (en moyenne 16,2 ans) avant que la commission de pharmacovigilance constate que les effets bénéfiques de ces médicaments étaient nettement devancés par les effets secondaires délétères, voire mortels.
30%	Le traitement courant des TA comporte la prise d'anti-inflammatoires. En dehors des effets collatéraux sur l'estomac et les reins, ils sont inefficaces dans 30% des cas.
50%	Environ 50% des cas de rupture présentaient des signes prémonitoires de type tendinite et la déchirure complète survient manifestement sur un tendon déjà fragilisé et plus particulièrement en cas d'infiltrations répétées de cortisone dans le tendon.
63%	Dans une étude rétrospective sur 68 patients opérés du tendon d'Achille, J.F. Kellman et son équipe ont noté que 63% des patients sportifs avaient eu des infiltrations locales de corticostéroïdes avant la rupture.
80	L'épaisseur et la largeur normales du tendon d'Achille doivent être inférieures à 8 et 10 mm. L'index achilléen (largeur multipliée par épaisseur) ne doit pas dépasser 80 .
1888	La première intervention chirurgicale pour rupture du tendon d'Achille date de 1888 . Avant toutes les déchirures étaient traitées par immobilisation plâtrée.

Le footballeur, un coureur à pied qui s'ignore... pas sûr !

1 - 12	<p>« Un brin pervers, le coach du Real pousse le vice jusqu'à enregistrer les déplacements de Ronaldo, le Brésilien, à l'aide d'une puce électronique. Sur le terrain, l'avant-centre ne court pas plus d'un kilomètre, alors que ses coéquipiers alignent entre 10 et 12 kilomètres par match. »</p> <p>Fabio Capello (ITA), entraîneur du Real [in « Sexus footballisticus » de Jérôme Jessel. – Paris, éd. Danger public, 2008. – 293 p (pp 80-81)]</p>
4,700	<p>G. Sourine a noté que Jean Baratte l'avant centre de Lille, lors du seizième de finale Lille-Angers (5-0) au Parc le 09 février 1953 avait, en 90 minutes, parcouru 4,7 km (3 300 m à allure modérée et 1 400 m en forçant la vitesse de sa course)</p> <p>[L'Équipe, 13.02.1953]</p>

12,380	Le 25 février 2016, le quotidien espagnol <i>Marca</i> a révélé que le milieu de terrain d'Arsenal Mathieu Flamini est celui qui couvre le plus de terrain avec une moyenne de 12,380 km parcourus par rencontre en ligue des champions depuis le début de la saison.
90	« La statistique nous enseigne que pendant l'heure et demie que dure un match de football, un joueur, même très actif, passé près de 90% de son temps à courir sans ballon . Cela signifie que, comme pour pratiquement tous les sports, la course reste l'activité physique de base et qu'en conséquence la chaussure de football peut aussi, pour partie, être regardée comme une chaussure de course à pied. » [CTC, 25.05.1989]