

Les Lésions méconnues du jeune sportif : **parution du premier guide pour prévenir** **les maladies d'Osgood-Schlatter, de Sever** **et autres lésions apophysaires**

Olivier Terzi, kinésithérapeute diplômé d'État, publie le premier livre entièrement consacré aux lésions apophysaires des jeunes sportifs, trop souvent confondues avec des tendinites ou des claquages. Fruit de vingt années de pratique auprès des adolescents et jeunes adultes sportifs, ce manuel est l'outil de prévention indispensable des encadrants sportifs, qu'ils soient éducateurs, entraîneurs, préparateurs physiques, étudiants en STAPS, enseignants ou parents.

Les médecins et les kinésithérapeutes le constatent depuis plusieurs années : **les blessures de nature cartilagineuse sont de plus en plus fréquentes chez les jeunes sportifs, en particulier chez les jeunes footballeurs.** Une augmentation d'autant plus inquiétante que ces pathologies du cartilage de croissance, mal connues des professionnels du sport, ignorées des parents, sont souvent mal identifiées et trop tardivement traitées, ce qui peut entraîner des séquelles à long terme, jusqu'à l'âge adulte.

Tous les adolescents et les jeunes adultes sportifs sont concernés : **de 10 à 25 ans environ**, les tendons et les muscles étant plus solides que les cartilages de croissance, ces derniers souffrent et peuvent se fracturer et/ou s'arracher. **Si tous les sports sont concernés, les footballeurs à l'adolescence sont les athlètes les plus touchés par les apophysoses et les arrachements apophysaires.**

Que faire ? **Comprendre ces pathologies** pour mieux les **prévenir** : c'est ce à quoi s'est attelé le kinésithérapeute Toulousain Olivier Terzi très impliqué dans la santé, le bien-être et la performance des jeunes sportifs avec sa nouvelle publication *Les Lésions méconnues du jeune sportif*.

Cet ouvrage richement imagé, synthétique et didactique, s'adressant aux adolescents et jeunes adultes sportifs ainsi qu'aux professionnels du sport et aux parents, permet dans une première partie de **comprendre les mécanismes lésionnels**, les différentes "maladies" (d'Osgood-Schlatter, de Sever, de Mac Master, de Sinding-Larsen, etc.) et les conséquences à moyen et long terme si ces lésions (ou leurs causes !) n'ont pas été clairement identifiées.

Dans une seconde partie, Olivier Terzi présente sa méthode : le **Stretching Physiologique®** une méthode d'étirements simple et efficace, particulièrement adaptée aux jeunes athlètes qui l'a mise au point après plus de 20 années de pratique auprès des jeunes sportifs.

Ce guide pratique (le premier du genre !) consacré aux pathologies liées à la croissance et au sport est un outil indispensable à mettre entre toutes les mains sportives !

A propos de l'auteur

Spécialiste des pathologies liées à la croissance et au sport, Olivier Terzi propose une stratégie préventive des blessures et des risques de récurrence chez les jeunes sportifs (10-25 ans).

Les Lésions méconnues du jeune sportif - Informer, sensibiliser et éduquer. Préface du Dr Philippe Turblin, médecin du XV de France.
112 pages, 17 cm X 22 cm, 21€, ISBN 978-2-9575478-0-7, parution décembre 2020. En vente sur le site www.stretchconcept.fr