

## PREVENTION DES BLESSURES MUSCULAIRES DU SPORTIF.

### 1) LES BLESSURES MUSCULAIRES :

**A) La courbature :** Les courbatures se traduisent par une douleur musculaire qui apparaît après l'exercice et peut durer de 24 à 48H. (Un bon bain chaud, des étirements doux permettent d'accélérer la disparition des courbatures.)

**B) la crampe :** La crampe est une contraction involontaire et très intense du muscle. Elle survient subitement et s'accompagne d'une douleur importante. Elle peut disparaître spontanément mais laisse néanmoins, une contracture dans les jours suivant son apparition. La crampe apparaît le plus souvent pendant l'effort, mais peut aussi survenir au repos. Ainsi, les crampes nocturnes du mollet ne sont pas rares. (Le traitement d'urgence consiste à étirer progressivement le muscle et à bien s'hydrater.)

**C) La contracture :** Elle provient de la contraction exagérée d'une partie du muscle. La douleur est d'abord ressentie à l'issue de l'exercice, pendant les phases de repos. Si l'effort est poursuivi, le muscle « se raidit » de plus en plus. (Repos, chaleur, étirements quand la douleur a disparu et soins médicaux constituent la base du traitement.)

**D) L'élongation :** est l'allongement traumatique du muscle. L'élongation survient durant une sollicitation excessive à la limite de l'étirement du muscle ou à la suite d'une contraction trop forte du muscle. (Un repos complet de plusieurs jours est impératif et doit être accompagné de soins médicaux.)

**E) Déchirure ou claquage :** La déchirure est une rupture d'un grand nombre de fibres musculaires. Souvent assimilée à un coup de poignard, la douleur soudaine et violente impose l'arrêt immédiat de l'activité. Elle est accompagnée d'une hémorragie locale. ( Toute application de chaleur et tout massage sont formellement proscrits. Appliquer de la glace dans un sac maintenu par un bandage, pour permettre une compression qui arrêtera le saignement, environ 15 minutes et répéter cette procédure plusieurs fois par jour, en gardant continuellement le membre blessé en élévation. Afin d'éviter toute brûlure de la peau, placer une serviette entre le sac de glace et la peau. La récupération d'une déchirure passe par un repos complet important souvent supérieur à 30 jours et des soins appropriés.)

**F) La rupture :** C'est l'accident le plus grave. Il consiste en une déchirure transversale du muscle et provoque une impotence fonctionnelle immédiate et totale. L'apparition d'un œdème et d'un hématome est rapide. (Comme pour la déchirure, la première intervention passe par l'application de glace. Un repos complet de un à deux mois et soins médicaux. seront nécessaires)

### 2) LE TRAITEMENT SUR LE TERRAIN :

Seules les crampes et les courbatures sont inoffensives et peuvent céder avec un bon massage et surtout pas de glace.

Le diagnostic entre élongation et contracture est difficile puisque dans les deux cas, on ressent une zone douloureuse et contracturée au sein du muscle. Le risque d'aggravation en cas de poursuite de l'activité est majeur. La contracture entraîne une baisse de l'élasticité musculaire et donc augmente le risque d'une déchirure franche.

### 3) LE TRAITEMENT A DISTANCE :

Une visite chez votre médecin s'impose.

### 4) LA PREVENTION :

Les blessures musculaires sont très fréquentes : même sur un athlète bien entraîné, bien échauffé, une faute technique peut à tout moment entraîner un dégât musculaire par sur-sollicitation du groupe musculaire. Toutefois, des **mesures de prévention** peuvent éviter le premier accident ou sa récurrence :

- **La préparation physique :** les muscles et les tendons doivent être entraînés progressivement aux efforts violents qu'ils doivent fournir.

Avant l'activité physique : préparer votre organisme à l'effort (cardio-vasculaire, musculaire, tendineux). Echauffement progressif.

Après l'activité physique : faites une séance d'étirements, en prenant soin d'étirer lentement tous les muscles utilisés pendant l'activité physique.

- **L'équilibre de la musculature :** Chaque groupe musculaire a un groupe antagoniste dont la fonction est inverse du premier. Un déséquilibre dans le renforcement musculaire peut être fatal pour le groupe le plus faible.

- **Les étirements** : Contrairement à ce que l'on a toujours cru, les étirements pratiqués avant l'activité physique, ne diminuent pas le risque de blessures musculaires. A l'heure actuelle, il n'existe pas d'évidences scientifiques qui permettent de confirmer le rôle préventif des étirements dans les blessures musculaires. Il vaudrait mieux les faire après l'activité physique.

- **L'alimentation** : Une alimentation bien équilibrée, et adaptée au sport pratiqué, est une condition essentielle à une bonne forme générale.

- **La boisson** : Un geste capital et pas uniquement pour se désaltérer. Evitez la déshydratation en buvant avant, durant et après l'exercice, par petites quantités. L'hydratation aide à maintenir la circulation sanguine dans les fibres musculaires. Alternez l'eau et les boissons pour sportifs, qui ont l'avantage de contenir des sels et des minéraux. Les crampes peuvent être causées par un manque de sodium et de potassium dans le muscle. Diluez les boissons pour sportifs, qui contiennent souvent trop de sucre. Ces boissons devraient être limitées aux activités intenses qui durent plus d'une heure.

- Utilisez du matériel adapté à votre corpulence.

- Prévoyez un bon équipement et des chaussures qui corrigent les défauts d'appui éventuel.

- Le respect et l'écoute de son corps : savoir s'arrêter quand on est trop fatigué, ou que les crampes commencent à venir.

J.BOURGUIGNONT & Dr. P. WOTQUENNE  
Département du Sport – Institut E. MALVOZ

### ***Bibliographie.***

#### **> PasseportSanté.net**

> La déchirure musculaire – Dr. Walter BARTOLI

> Effet des étirements réalisés pendant l'échauffement sur les blessures musculaires.

F. GAZZANO

> Les blessures musculaires – site internet VOLODALEN.

> L'alimentation et la prévention des lésions musculaires. – Beatrice BRIERE, Diététicienne D.E.