

## *Différents accidents musculaires courants*



*Seront abordés ici : contractures, crampes, élongation, déchirure, rupture*

Les accidents musculaires sont assez fréquents chez les sportifs : qu'il soit amateur ou professionnel.

Selon la gravité des lésions, l'arrêt du sport peut aller de 1 jours ou 2 à plus de 45 jours.

Afin d'éviter tout accident dramatique dans la vie d'un sportif, il est important de **prendre des mesures préventives** comme :

- Avoir une condition physique adaptée permettant d'adapter l'intensité et la durée des efforts.
- Echauffement adapté
- Entraînement correct (pas trop long, ni trop fort, progressif)
- Eviter tout travail excentrique avant une compétition
- Alimentation, hydratation
- Souplesse articulaire et musculaire
- Ne pas hésitez à se reposer
- Signaler à son coach toute douleur anormale

# 1/Courbatures

## A / définition

Douleur d'un muscle ou d'un groupe de muscles survenant au repos le lendemain d'un effort musculaire inhabituel et régressant au repos

Elles correspondent à des micros lésions musculaires avec des micros œdèmes sanguins associés à une acidose (ions H<sup>+</sup>)

Remarque : l'acide lactique n'est pas impliqué dans les courbatures (contrairement aux crampes)

## B/ Causes

Effort musculaire excessif

Virus (grippe)



Travail excentrique (contraction musculaire en étirements, freinateur du mouvement) excessif

## C/ Signes

Douleurs qui perdurent et soutenables

Survenues plusieurs heures après l'effort

Rigidité musculaire

Diminution du ballotement musculaire

## D/Traitement

Etirements doux après effort

On peut s'entraîner de manière modérée avec des contractures afin de ne pas aggraver les micros déchirures

Finir à l'eau froide lors de la douche

Médicaments (attention certains sont dopants)

Repos



## 2/ Contractures

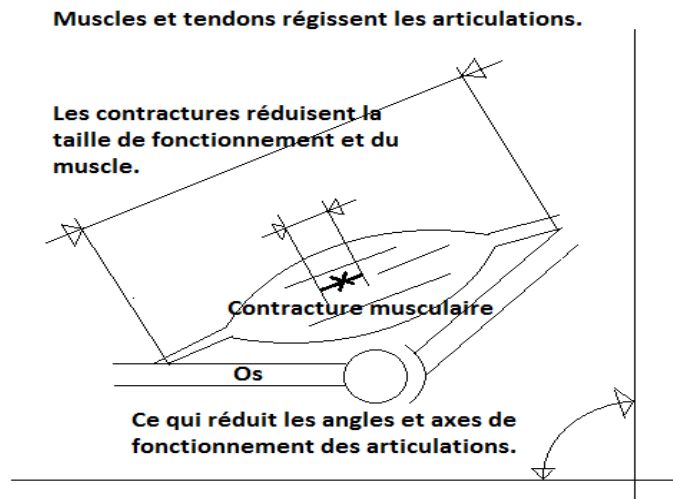
### A / définition

Contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle ou d'un groupe musculaire, d'une durée inhabituellement longue, souvent douloureuse et normalement non associée à une lésion de la fibre musculaire.

Elle se différencie de la crampe par sa durée plus prolongée.

Le muscle contracturé se raccourcit de façon prolongée, ce qui entraîne une douleur avec impotence et maintient une tension permanente sur ses tendons, ce qui peut entraîner des tendinites.

Si le muscle continue à être sollicité, il peut se produire une élongation musculaire ou une déchirure musculaire.



## B/ Causes

Excès d'activité physique:

Péritonite avec contraction des muscles de l'abdomen ;

Méningite avec la contracture des muscles dorsaux ;

Lésion musculaire mal soignée;

Traumatisme.

## C/ Signes

Muscle dur à la palpation ; diminution du ballotement

Douleur au toucher ;

Muscle douloureux lors de l'étirement ou du mouvement.

Sédation de la contracture à l'effort et reprise au repos

## D/ Traitement

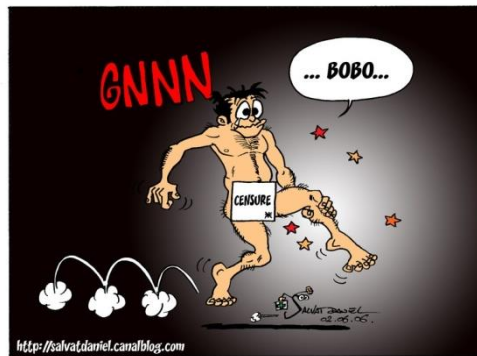
Repos

Etirement doux

Chaleur, massage, antalgique, myorelaxant, anti-inflammatoire

## 3/ Crampe

### A / définition



Contraction involontaire, passagère et douloureuse, visible et palpable, de tout ou partie d'un seul muscle ou d'un faisceau de muscles qui agissent souvent ensemble (comme les muscles du mollet ou les muscles qui fléchissent plusieurs doigts adjacents).

Elle débute brutalement ; elle est brève (quelques minutes ; au-delà on parle de tétanie) ; elle entraîne une impotence totale au niveau du groupe musculaire atteint ;

Elle survient au repos, souvent pendant le sommeil, mais parfois également après une contraction volontaire d'un muscle déjà en position de raccourcissement maximal ;

Elle cède le plus souvent spontanément, et/ou progressivement en étirant le muscle considéré.

### B/ Causes

Perte de sel, calcium, potassium (transpiration)

Trouble de vascularisation

Déshydratation

Manque d'entraînement, défaut d'échauffement, froid ou chaleur excessive

Mauvais geste, matériel défectueux ...

### C/ Signes

Contraction involontaire durant quelques secondes voir quelques minutes (diffèrent des spasmes)

Contraction brutale, douloureuse et cédant à l'étirement

Durcissement du muscle

### D/ Traitement

Préventif ; alimentation, échauffement, hydratation (eau minéral, riche en sodium)

Etirement du muscle atteint

Contraction des muscles antagonistes (faisant le mouvement opposé)

Pression lente, profonde et maintenue du muscle atteint

## 4/ Elongation

### A / définition

Une élongation musculaire est un phénomène qui se produit à la suite d'un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions internes.

Cette blessure est de même type que la déchirure musculaire.

### B/ Causes

Manque d'échauffement

Fatigue

Etirement brutal, contraction brutale (effort violent)

Coup

## C/ Signes

Douleur diffuse

Muscle douloureux à l'effort (surtout lors des accélérations) et à l'étirement

Douleur cédant au repos reprenant à l'effort

Douleur à la palpation (à type de piqure)

Contracture périphérique à la lésion

Pas d'ecchymose, ni d'œdème,

## D/ Traitement

Prévention : échauffement, assouplissement, sport adapté,

Repos une quinzaine de jours

Glaçage les 2 premiers jours

Soins kiné

Reprise d'activité progressive (le but est d'éviter d'aggraver la lésion)



## 5/ Claquage / Déchirure

### A / définition

La déchirure est une rupture d'un grand nombre de fibres musculaires.

Différence claquage / déchirure

Le claquage musculaire est une déchirure de quelques fibres musculaires seulement alors que la déchirure concerne un faisceau musculaire complet

Le claquage ne survient qu'en cas d'effort musculaire intense alors que, si cela est également vrai pour la déchirure, cette dernière peut aussi être due à un traumatisme tel qu'un coup

### B/ Causes

Manque de souplesse

Défaut d'échauffement

Ancienne blessure mal soignée

Fatigue musculaire

Geste inadapté

Défaut d'hydratation, alimentaire

### C/ Signes

Douleur soudaine type « coup de poignard »

Hématome local

Douleur nette et précise à la palpation

Œdème



## D/ Traitement

Arrêt immédiat

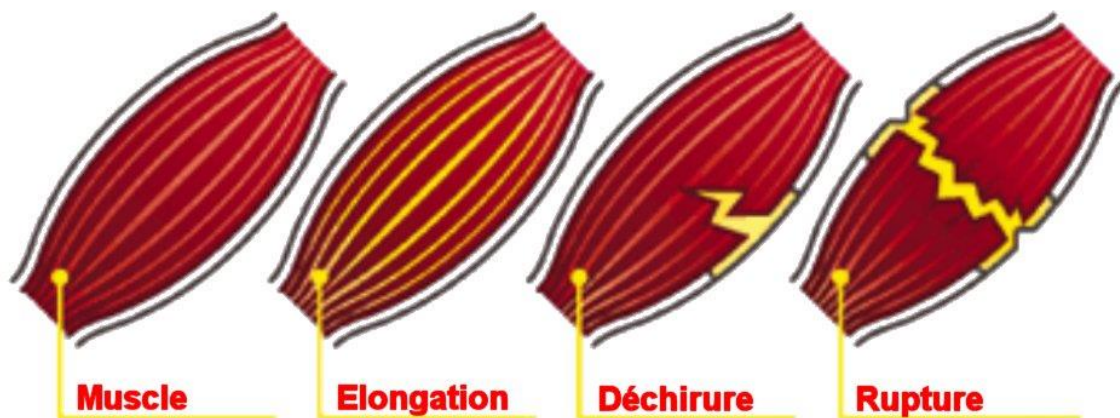
Glaçage (surtout pas de chaud !!!)

Membre atteint surélevé

Repos long (mini 30 jours en fonction de l'échographie qui précisera l'étendue des lésions)

Un tissu musculaire cicatrise totalement en 6 semaines

Soins médicaux ( anti-inflammatoire, antalgique ...) et kiné (important afin d'éviter tout défaut de cicatrisation et tout risque de récurrences)



## 6/Rupture musculaire

### A / définition

Rupture visible d'une partie ou de tout le muscle (lorsque le muscle se contracte, on voit apparaître une boule à son niveau).

### B/ Causes

Coup

Ancienne blessure mal soignée

Défaut d'échauffement, de souplesse

Défaut alimentaire

### C/ Signes

Douleur localisée et très violente

Encoche à la palpation au milieu d'une masse musculaire

Impotence totale

Rétraction musculaire

Bruit (claquement)

Hématome

Syncope parfois

## D/ Traitement

Arrêt immédiat

Immobilisation

Compression par bandage immédiatement

Glaçage

Surélever le membre

Antalgique, anti-inflammatoire

Rééducation

Parfois chirurgie en cas de rupture totale

Repos pouvant aller sur plusieurs mois

