



LES BLESSURES MUSCULAIRES

L'élongation

L'élongation est un allongement traumatique du muscle où il y a atteinte du tissu conjonctif qui entoure le muscle. La douleur se manifeste à la contraction du muscle, à l'étirement et à la palpation. Les muscles de l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers, sont les plus susceptibles de subir une élongation.

Les causes :

L'élongation survient durant une sollicitation excessive à la limite de l'étirement du muscle.

Comment l'éviter ?

- Bien préparer son organisme à l'effort avec un échauffement progressif des muscles,
- Boire avant, pendant et après l'effort par petites quantités,
- Ne pas augmenter brutalement l'intensité dans la pratique de votre sport. En y allant progressivement, on laisse au corps le temps de s'adapter,
- Maintenir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil) pour favoriser la bonne santé du muscle,
- Maintenir un poids de forme par une activité régulière (le surpoids ou l'obésité peut entraîner une contrainte ou une tension sur les muscles),
- Faire régulièrement des exercices pour travailler la souplesse.

Comment récupérer ?

Au cours des 3 jours qui suivent l'élongation, respecter le protocole RICE.

- **Repos** : arrêter l'effort et utiliser le membre blessé selon la tolérance pour éviter une aggravation de la blessure.
- **Ice** (froid) : appliquer du froid le plus tôt possible pour limiter l'inflammation. Le froid soulage la douleur et réduit l'inflammation en resserrant les vaisseaux sanguins.
- **Compression** : poser sur la zone atteinte une bande adhésive élastique pour limiter les mouvements et réduire l'inflammation. Ne pas serrer trop fort pour ne pas couper la circulation sanguine.
- **Élévation** : Maintenir le membre blessé en position surélevée, si possible pendant deux à trois heures chaque jour, jusqu'à ce que la douleur et l'inflammation diminuent. L'élévation et la compression limitent le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée.
- **Consulter** un médecin qui vous prescrira un traitement ou des séances de Masso-Kinésithérapie selon la gravité de l'élongation. Un strapping est recommandé en prévention des récurrences pour une reprise de son activité progressivement et en confiance.

Le claquage

Le claquage est un allongement traumatique grave du muscle avec lésion de nombreuses fibres musculaires. Le terme claquage vient du fait qu'un « clac » peut être audible. Généralement c'est ou au niveau de la jonction muscle tendon (quelques centimètres au dessus) ou au niveau du corps musculaire que se situent le plus fréquemment les lésions.

Les causes :

Le claquage survient durant une sollicitation excessive à la limite de l'étirement du muscle ou à la suite d'une contraction trop forte du muscle.

Comment l'éviter ?

- Bien préparer son organisme à l'effort avec un échauffement progressif des muscles,
- Boire régulièrement par petites quantités,
- Ne pas augmenter brutalement l'intensité dans la pratique de votre sport. En y allant progressivement, on laisse au corps le temps de s'adapter.
- Maintenir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil) pour favoriser la bonne santé du muscle,
- Faire régulièrement des exercices pour travailler la souplesse.

Comment récupérer ?

En cas de claquage : respecter le protocole RICE.

- **Repos** : arrêter l'effort et utiliser le membre blessé selon la tolérance pour éviter une aggravation de la blessure,
- **Ice** (froid) : appliquer du froid le plus tôt possible pour limiter l'inflammation. Le froid soulage la douleur et réduit l'inflammation en resserrant les vaisseaux sanguins.
- **Compression** : poser sur la zone atteinte une bande adhésive élastique pour limiter les mouvements, réduire l'inflammation. Ne pas serrer trop fort pour ne pas couper la circulation sanguine,
- **Élévation** : Maintenir le membre blessé en position surélevée, si possible pendant deux à trois heures chaque jour, jusqu'à ce que la douleur et l'inflammation diminuent. L'élévation et la compression limitent le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée,
- **Consulter** un médecin qui vous prescrira un traitement ou des séances de kinésithérapie selon la gravité de l'élongation,
- En cas de déchirure musculaire et après diagnostic médical, respecter un temps de repos et de soins (Masso-Kinésithérapie et autre professionnel de santé) s'échelonnant entre 3 et 6 semaines d'arrêt de sport.
- **Reprendre** progressivement les exercices en force et en vitesse, en restant vigilant sur les exercices en allongement lourds et les flexions qui sont les plus contraignantes.