

Je préviens et soulage les troubles musculaires liés à la pratique sportive

Les problèmes musculaires, de la simple courbature à la déchirure musculaire, sont fréquents chez les sportifs de tous niveaux. Des gestes simples peuvent les soulager mais vous devez consulter si vous suspectez une lésion grave.

Qu'est-ce qu'une crampe et comment la soulager ?

Une crampe est une contraction très intense et involontaire du muscle qui survient subitement, s'accompagne d'une forte douleur et disparaît spontanément en quelques minutes. Une bonne hydratation (eau ou boisson pour sportifs qui apporte également des sels minéraux et des glucides), avant, pendant et après l'exercice peut prévenir son apparition.

Au moment de la crampe, étirez progressivement votre muscle, massez-le et maintenez-le à la chaleur. Vous pouvez également contracter le muscle antagoniste (opposé) et boire de l'eau, si possible un peu salée.

Qu'est-ce qu'une contracture et comment la soulager ?

Une contracture est également une contraction involontaire, douloureuse d'un muscle. Contrairement à la crampe, elle persiste durant plusieurs jours. Elle peut être favorisée par un étirement excessif du muscle, une lésion ou une fatigue musculaire.

Si vous souffrez d'une contracture, reposez votre muscle durant quelques jours, massez-le et étirez-le quand la douleur aura disparu. Vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira éventuellement des relaxants musculaires ou des antalgiques.

Comment prévenir et soulager les courbatures ?

Les courbatures sont fréquentes notamment après des exercices inhabituels ou « excentriques », c'est-à-dire qui demandent au muscle de se contracter pendant qu'il s'étire. Une courbature se manifeste par une sensation de douleur diffuse qui débute généralement entre 12 et 24 h après l'exercice, est maximale après 2 ou 3 jours et disparaît en 5 à 7 jours. Elle affaiblit le muscle plusieurs jours après la disparition de la douleur. Vous réduisez les risques de courbature si votre entraînement est progressif et si vous vous échauffez avant le début de votre pratique sportive.

En cas de courbature, reposez votre muscle. Eventuellement prenez des bains chauds, pratiquez des massages ou appliquez des pommades décontractantes. Vous pouvez reprendre une activité physique mais de manière modérée 24 à 48 heures après la séance d'exercices à l'origine des courbatures.

Comment prévenir et prendre en charge les élongations, déchirures et ruptures musculaires ?

L'élongation, la déchirure (ou claquage) ou la rupture sont des accidents qui impliquent une lésion des fibres musculaires.

- Dans le cas de l'élongation, le muscle est légèrement lésé (micro-déchirures).
- Lors de la déchirure musculaire, plusieurs fibres musculaires sont rompues.
- Lors de la rupture, la totalité du muscle est brisée.

L'élongation musculaire se caractérise par une douleur au moment de l'exercice susceptible de disparaître au repos. Les symptômes de la déchirure musculaire ou de la rupture sont une douleur vive et aiguë assimilée à celle d'un coup, accompagnée généralement d'une ecchymose ou d'un hématome. La mobilisation du muscle est très difficile en cas de déchirure et impossible s'il s'agit d'une rupture. Enfin, lorsque le muscle est totalement rompu, sa rétractation peut être visible.

Un étirement inhabituel du muscle, une contraction rapide et violente (un démarrage), un effort excessif avec un entraînement ou un échauffement insuffisant peuvent être responsables de ces accidents. La principale mesure de prévention consiste à échauffer vos muscles avant l'effort.

A la suite de votre blessure, vous devez pratiquer le protocole GREC (Glaçage, Repos, élévation, Compression) : appliquez de la glace en intercalant un linge entre la peau et la glace pour éviter les brûlures par le froid, arrêtez toute activité, surélevez votre membre touché et mettez un bandage modérément serré, pour ne pas couper la circulation sanguine. Les massages, la chaleur et les anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie orale sont contre-indiqués car ils augmentent le risque de saignement.

Vous devez ensuite consulter un médecin, si possible spécialisé en traumatologie, qui vous prescrira éventuellement une échographie pour confirmer son diagnostic clinique et adaptera votre prise en charge médicale (antalgiques, anti-inflammatoires, ponction de l'hématome si nécessaire, kinésithérapie, exceptionnellement chirurgie...) au type de lésion. La rééducation débute généralement après une phase de repos d'environ une semaine.

Vous devez arrêter votre activité sportive pendant 3 à 7 jours pour une élongation, un mois pour une déchirure et jusqu'à 2 mois pour une rupture musculaire. La reprise doit se faire de manière progressive et uniquement en l'absence de douleur (suivre la « règle de la non-douleur »).

S'il s'agit de lésions graves, une prise en charge médicale, une rééducation adaptée et le respect de la période de repos permettent d'éviter les complications et les récurrences.