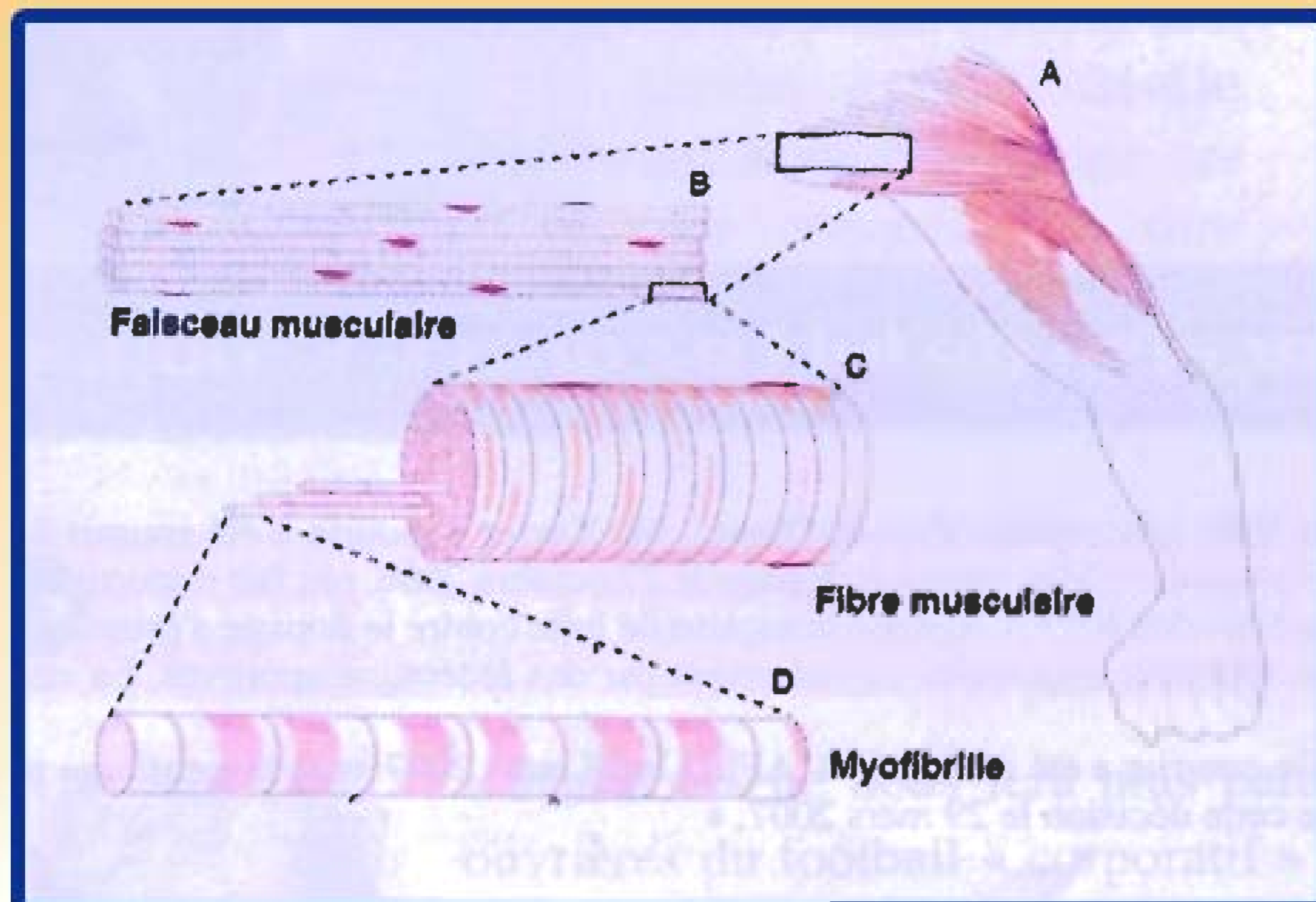
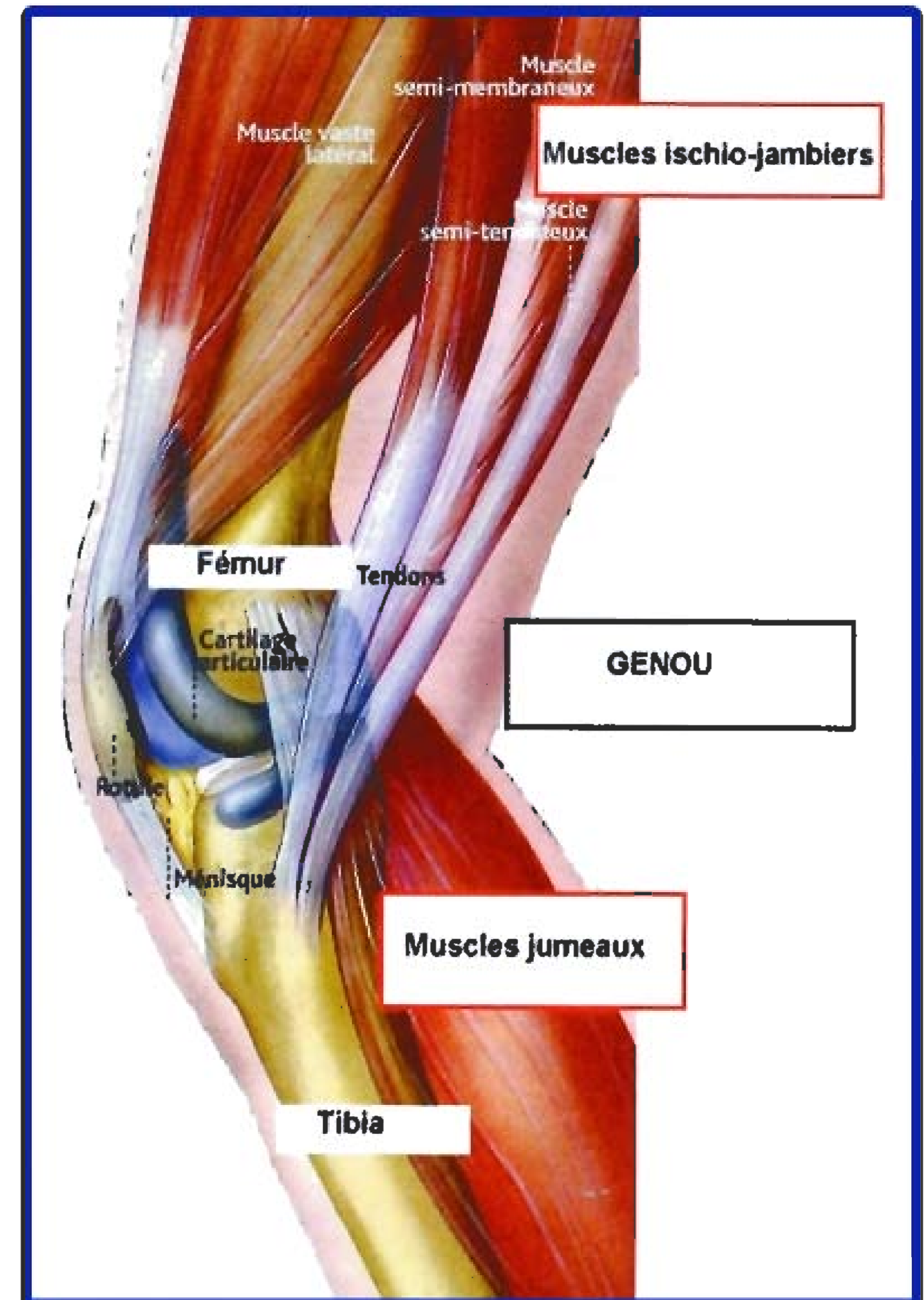


Les accidents musculaires

Les accidents musculaires sont très fréquents chez les sportifs de tous niveaux. Les muscles de la cuisse et du mollet sont les plus touchés. Les accidents sont la conséquence d'une contraction brutale (les capacités de résistance du muscle sont dépassées) ou d'un étirement passif et brutal accompagnant la contraction d'un autre muscle.

Certaines conditions favorisent la survenue de ces accidents :

- l'entraînement insuffisant ou excessif (surentraînement)
- état de fatigue, stress ou maladie
- manque d'échauffement
- alimentation inadaptée et hydratation insuffisante
- activité trop intense en quantité ou en durée (prolongations de compétitions).



- **un corps charnu**, épais, rouge et élastique. Il est composé de faisceaux, constitués de milliers de fibres (les cellules musculaires). Les fibres contiennent des milliers de myofibrilles microscopiques qui permettent la contraction musculaire. Les muscles sont entourés par une enveloppe, appelés aponévrose
- **les tendons**, extrémités plus fines, denses et blanchâtres qui s'attachent sur les os

Les accidents musculaires se répartissent en 2 grandes catégories selon qu'il y a atteinte ou pas des fibres musculaires

Accidents sans lésions des fibres :

crampes, courbatures et contractures

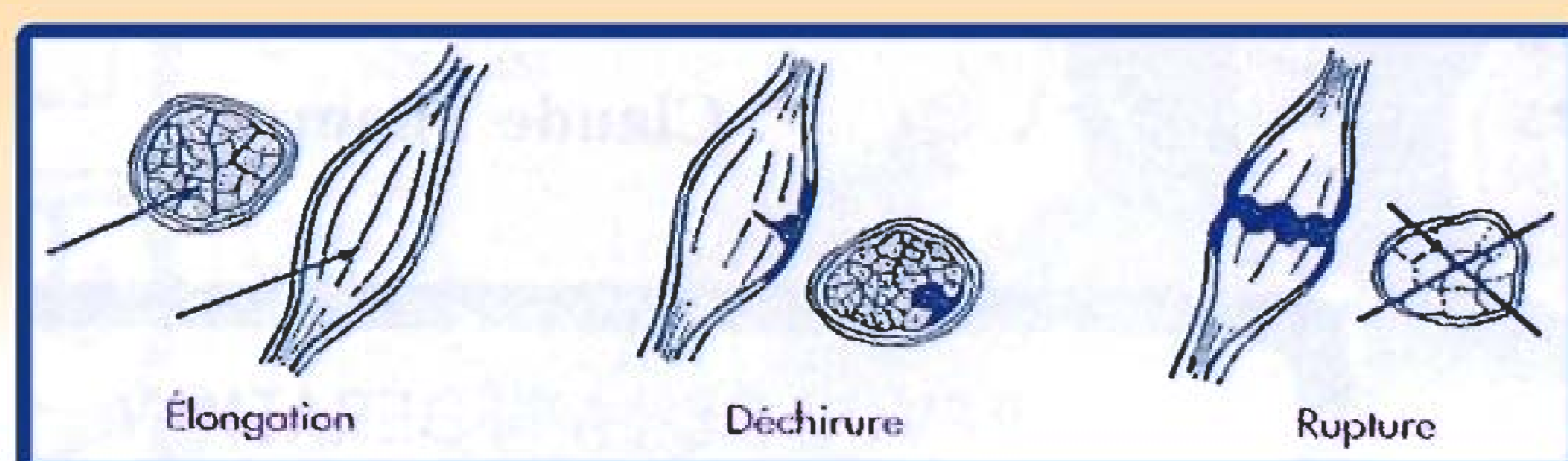
Ce sont les incidents liés à l'utilisation excessive du muscle, soit par insuffisance d'entraînement, soit par des efforts anormalement prolongés.

	CRAMPE	COURBATURE	CONTRACTURE
Gêne ressentie	Contraction musculaire spontanée, brutale involontaire et douloureuse.	Douleurs diffuses peu intenses provoquées par la mise en action. Enraidissement	Etat de contraction permanent ne cédant pas et douloureux au toucher. Tiraillement, pesanteur
Durée	Quelques secondes ou minutes.	Surviennent 24 à 48h après l'effort et persistent moins d'une semaine	5 à 10 jours
Traitement	Etirement et chaleur	Echauffement, massage	Etirement, massage

Accidents avec lésions des fibres :

élongation, déchirure et rupture

Ces accidents entraînent la déchirure d'une partie des constituants du muscle. Ils sont la conséquence :



- d'un dépassement des possibilités d'étirement du muscle,
- ou d'une contraction brutale (démarrage, impulsion, réception),
- ou d'une contraction brutale au cours d'un étirement.

	ÉLONGATION	DÉCHIRURE ou «CLAQUAGE»	RUPTURE ou DESINSECTION
Lésions	Micro déchirures des myofibrilles	Déchirures de fibres et parfois faisceaux	Déchirure et rupture du muscle ou du tendon
Gêne ressentie	Douleur brutale diffuse, modérée limitant l'activité. Coup d'aiguille	Douleur brutale localisée, arrêt de l'activité. Coup de poignard. Hématome	Douleur violente et arrêt immédiat de l'activité comme paralysé. Hématome
Mécanismes	Sollicitation excessive à la limite d'étirement	Contraction violente (démarrage)	Contraction excessive
Durée	10 à 15 jours	21 à 30 jours	1 à 3 mois
Traitement d'urgence	• arrêt de l'activité • glaçage • bandage compressif • pas de massage !		

Le mot "claquage" utilisé couramment correspond à la déchirure. Le sportif ressent effectivement un claquement au moment où les fibres se déchirent.

Les premiers gestes à faire sont l'arrêt immédiat de l'activité, l'application de glace sur les muscles touchés et un bandage. Un avis médical est souvent nécessaire pour apprécier la gravité de la blessure. Des examens permettent de préciser les lésions musculaires : échographie, IRM. Après la prise en charge médicale, les soins kiné sont indispensables pour compléter la guérison et pour entreprendre la réadaptation musculaire avant la reprise de l'entraînement. Pour un "claquage" la reprise de l'entraînement ne doit pas se faire avant la 5ème ou 6ème semaine.