Sport : quand le muscle dit stop…

Tous les sportifs, professionnels ou amateurs, débutants ou vieux de la vieille, redoutent les blessures musculaires. Certaines vont jusqu'à léser des fibres qui composent les muscles, interrompant ainsi le mécanisme qui permet à ces dernières de transmettre leur tonus.

Douloureuse, involontaire… mais passagère, la **crampe** qui apparaît lors d'un effort est due à un raidissement du muscle. Elle indique souvent un épuisement ou une déshydratation. Lorsqu'elle persiste, et que le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale, on parle alors de **contracture**, conséquence d'une activité anormale ou exagérée.

Lorsqu'un muscle est en phase de contraction, un coup reçu risque de provoquer une **contusion.** Douloureuse au point d'impact, parfois source d'un gonflement, elle se traduit souvent par une ecchymose (un bleu).

Une sollicitation excessive ou une contraction trop forte peuvent entraîner une **élongation** traumatique des fibres musculaires allant, parfois, jusqu'à une **déchirure** totale ou partielle des fibres. On entend alors parfois un « clac », d'où le nom de **claquage,** accompagné d'une douleur vive et aiguë.

Feu vert : un bon échauffement et un entraînement régulier permettent de diminuer les risques de blessures.

Feu orange : les étirements seront réalisés après l’activité physique, et non avant comme cela était conseillé dans le passé.

Plein de raisons de craquer

La majorité des lésions musculaires sont liées à la pratique d’un sport ou d’un travail de force.
Elles sont souvent liées à un **effort excessif en début d’exercice**, ou à une **mauvaise préparation** physique avant d’effectuer un effort inhabituel.
Un équipement mal adapté augmente le risque de blessures.

Les blessures sont favorisées aussi par une fatigue anormale imposée à un muscle, un effort trop prolongé ou intense, des mouvements brusques ou violents. De plus, des blessures antérieures mal guéries fragilisent le muscle, tout comme une mauvaise hygiène de vie sur le plan du sommeil, de l’hydratation et de l’alimentation.

Feu orange : avec l’âge, l’élasticité et la solidité des muscles diminuent : l’échauffement doit en tenir compte, tout comme, après l’entraînement, les étirements, progressifs et modérés.

Une protection musclée

La progression régulière dans un sport, avec une adaptation progressive à l’effort, permet d’éviter de « forcer » les muscles.
Les sportifs doivent apprendre à écouter les signes d’appel et de fatigue de leur organisme (comme lors d’une crampe), savoir s’arrêter, et tenir compte de leur âge.

Feu vert : boire avant, pendant, et après un exercice, en petites quantités, aide à maintenir la circulation sanguine dans les fibres musculaires et à éloigner les risques de crampes.

Feu orange : lors d'efforts intenses (plus d'une heure), surtout par temps chaud, les boissons pour sportifs procurent sels et minéraux à l'organisme. Elles sont souvent très (trop) sucrées : mieux vaut les couper avec un peu d'eau.

Traiter, c'est participer

Adoptez les « bons » gestes lors d'une blessure : cela vous aidera à récupérer dans de bonnes conditions, à éviter que la blessure devienne chronique, et à réduire le risque de récidive.

En cas de **crampes**, le muscle doit être étiré en réalisant le mouvement inverse de celui qui les a provoquées. Par exemple, si elles surviennent au mollet, le pied et les orteils seront fléchis vers le haut. Un léger massage puis un peu de glace seront ensuite bienvenus.

Lorsqu'une **contusion** ou une **élongation** légère ou moyenne se produit, vous pouvez placer de la glace sur le muscle lésé, pendant 10 à 15 minutes. Geste à répéter de préférence toutes les 2 heures environ, pendant la phase aiguë du traumatisme (3 à 4 jours), puis de 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison. Il est aussi utile de surélever le membre pour diminuer le gonflement de la zone atteinte.
Ces deux types de blessures exigent de laisser le temps à la fibre musculaire de cicatriser.
Le **repos du muscle blessé s'impose**, pendant une durée adaptée à l'importance de la lésion (minimum 12 à 15 jours).

Un avis de votre médecin généraliste est souvent utile. Il

pourra aussi vous prescrire, si nécessaire, des analgésiques pour soulager les douleurs et, dans certains cas, des anti-inflammatoires. Quand le diagnostic d’une élongation grave ou d’une déchirure est posé, une prise en charge chirurgicale rapide améliore les chances de guérison.

Feu rouge : les applications de chaleur, les étirements, les massages sont déconseillés sur les contusions et les élongations.

Photo © Irena Misevic – Fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021