

# Blessures Fréquentes :

- 1) Blessures courantes \_\_\_\_\_ 1
- 2) Préventions \_\_\_\_\_ 5
- 3) Crampes \_\_\_\_\_ 8
- 4) Atteintes Musculaires \_\_\_\_\_ 13
- 5) Tendinites \_\_\_\_\_ 16
- 6) Ligaments & Fracture \_\_\_\_\_ 17
- 7) Points de côté \_\_\_\_\_ 18
- 8) Comment traiter blessures \_\_\_\_\_ 19

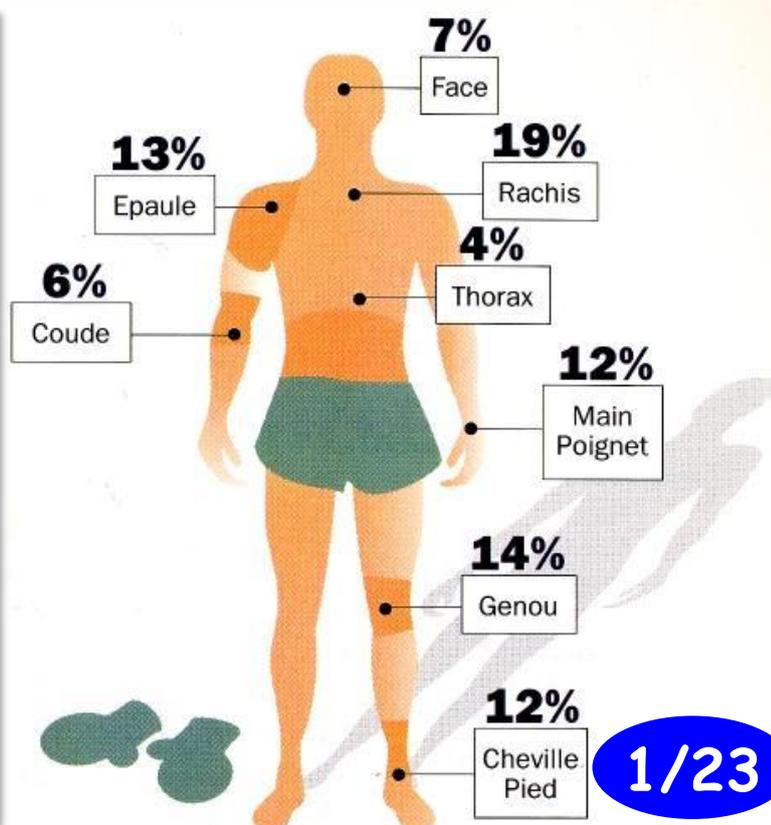
# LA BLESSURE

## Sommaire

- 1) Symptômes \_\_\_\_\_
- 2) Causes \_\_\_\_\_
- 3) Conséquences & Prévention \_\_\_\_\_
  - o 3.1) Atteintes musculaires \_\_\_\_\_
  - o 3.2) Atteintes tendineuses \_\_\_\_\_
  - o 3.3) Atteintes articulaires \_\_\_\_\_
  - o 3.4) Fractures \_\_\_\_\_
  - o 3.5) Douleurs dorsales \_\_\_\_\_
  - o 3.6) Point de côté \_\_\_\_\_
- 4) Traitement \_\_\_\_\_
- 5) Un cas concret \_\_\_\_\_
- 6) Faire du sport même blessé \_\_\_\_\_

### Délais moyens d'adaptation des tissus (s'il n'y a pas de complication) :

- ✓ **Peau** : de quelques minutes à quelques semaines ;
- ✓ **Muscles** : de quelques jours à 3 mois ;
- ✓ **Os** : de 3 semaines à 3 mois ;
- ✓ **Ligament** : de 3 semaines à 6 mois ;
- ✓ **Nerfs** : de quelques jours à 3 ans ;
- ✓ **Tendon** : de 3 semaines à 3 ans.



# Soucis habituels chez monsieur tout l'monde:

- DOS
  - LOMBAIRES
  - CERVICALES
  - DISQUES INTERVERTÉBRAUX
- GENOUX
- CHEVILLES

# ET EN PLUS, SOUVENT POUR LES PERSONNES AGÉES :

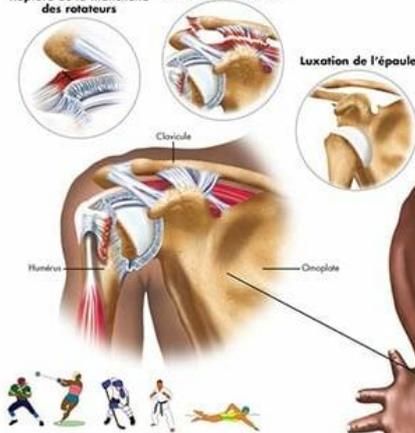
- HANCHES - BASSIN
- SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE
- ARTHROSE / OSTÉOPOROSE
- PERTE D'ÉQUILIBRE
- SCIATIQUE

# Blessures sportives

## Rupture de la manchette des rotateurs

## Division de l'épaule

## Luxation de l'épaule



**Epoulevé**  
Les coups, les chocs et les chutes sur l'épaule ou sur le bras en extension constituent les causes des blessures sportives dans la région de l'épaule. Autres blessures et lésions :

- Lésion de structures importantes stabilisant l'articulation (natation, sports pratiqués au-dessus de la tête)
- Irritation du tendon long du biceps et de sa gaine [golf]
- Fracture de la clavicle
- Blessure de la plaque épiphysiale entre la tête de l'humérus et le corps de l'humérus avant l'âge de 15 ans [sports de lancer]
- Lésion du réseau nerveux du bras [sports de force et de contact]
- Lésion du nerf radial dans l'aisselle [barres parallèles, barres fixes]

## Fracture du col du fémur



## Bassin et hanche

Les lésions dues à un effort excessif et une charge constante des tendons constituent les blessures principales du bassin et de la hanche. Autres blessures et lésions :

- Arrachement des tendons et éversions osseuses
- Lésion des origines et des insertions des tendons [bowling, football]
- Irritations mécaniques dans la région du grand trochanter [jogging, football (gros de but)], danse, course à pied, cyclisme]
- Hernies inguinales et omphalocèle [sports de force, disciplines de lancer]

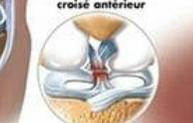
## Rupture du ménisque interne



## Blessure "unhappy triad"



## Rupture du ligament croisé antérieur



## Genou

Les chutes rotatoires avec pied fixé en présence d'une légère flexion de l'articulation constituent la cause la plus fréquente des blessures de l'articulation du genou. Autres blessures et lésions :

- Blessure et lésion de l'appareil d'extension [sauf]
- Lésion des insertions des tendons durant la croissance
- Dislocation et/ou fracture de la rotule [ski, course auto/moto, football]
- Fractures de la tête du tibia
- Blessures et lésions de l'appareil du ligament de la capsule [football, ski]
- Blessures du cartilage et des os [fractures clivées, fractures "flake"]
- Blessures et lésions du ménisque [football, ski]
- Lésion du cartilage articulaire [cyclisme]

## Distorsion

Par l'influence indirecte de la violence (par exemple se tordre un membre), on observe un allongement de l'appareil de la capsule et du ligament. Les localisations typiques sont l'articulation astragaloalcalcanéenne supérieure, l'articulation du genou et la phalange basale du pouce. sont générées par l'allongement lors de la sollicitation excessive rapide (print, lancer, choc, coup, tir, stop).

## Contusion

Par une influence émissive de la violence transmise directement (par exemple coup de pied/ coup/choc) ou indirectement (entorse), on observe des gonflements, des épanchements sanguins ou des hémorragies articulaires. Les localisations typiques sont la cage thoracique, l'extrémité supérieure et l'articulation du genou. Les contusions musculaires ("baiser de cheval") ou les contusions musculaires peuvent provoquer la mort des cellules musculaires accompagnée de cicatrisation.

## Fracture osseuse

Si la sollicitation des structures osseuses dépasse leur capacité de sollicitation par une forte influence extérieure de la violence (par exemple chute) ou par une sollicitation excessive constante (par exemple la marche), on observe des fractures osseuses. Les localisations typiques sont les côtes, la clavicle, le bras, l'articulation de la main, le col du fémur, les chevilles ainsi que le métatarsien.

## Luxation

Par l'influence indirecte ou directe de la violence (par exemple une chute sur une articulation ou sur une articulation avoisinante), une faiblesse des ligaments due à des blessures ou à une faiblesse constitutionnelle (instabilité articulaire), on observe un glissement et une perte de contact des os impliqués dans une articulation. Les localisations typiques sont l'articulation de l'épaule, l'articulation du coude, l'articulation astragaloalcalcanéenne supérieure ou les articulations des doigts et des orteils.

## Rupture

Par l'influence externe directe de la violence, une sollicitation excessive rapide et un mouvement passif, excessif et soudain, on observe, en particulier en cas de lésion préalable, des ruptures ou des ruptures de fibres des muscles et des tendons. Les localisations typiques sont le tendon long du biceps, le tendon d'Achille, la musculature de la cuisse et le tendon de la rotule.

Les blessures sportives sont générées par une violence unique, soudaine directe ou indirecte. Des allongements, des contusions, des fractures, des entorses et des ruptures se produisent. Les lésions sportives naissent de l'accumulation de blessures minimes, non encore perceptibles ou décalables. En fonction du type de sport, différents schémas de blessures et de lésions sont caractéristiques (spécifiques au type de sport) surviennent. Dans la plupart des cas de blessures sportives, il s'agit de **blessures articulaires**. Parmi les structures impliquées, on compte les muscles et les tendons, les os et le cartilage, les disques cartilagineux et les ménisques, l'appareil de la capsule articulaire ainsi que les nerfs et les vaisseaux. En général, l'extrémité inférieure est plus souvent atteinte de blessures sportives.

## Fracture de l'os naviculaire



## Fracture de l'extrémité inférieure du radius



## Phalanges



## Rupture du ligament latéral de la phalange basale du pouce



## Arrachement du tendon extenseur des doigts



## Fracture de l'articulation par emboîtement réciproque du pouce



## Main et articulation de la main

Lors des accidents sportifs, on observe fréquemment des blessures accompagnatrices de la main, de l'articulation de la main et du carpe. Autres blessures et lésions :

- Rupture du muscle flexeur profond [sports de contact, judo]
- Lésion des tendons et de leur gaine [aviron, pagayer]
- Blessures des phalanges et des articulations des doigts [boxe]
- Fractures du métacarpe et des doigts [boxe]
- Fracture du fléchisseur du radius
- Lésion de la capsule articulaire et des ligaments par des blessures minimes [gymnastique]
- Lésions nerveuses [escrime, bicyclette, aviron]

## Fracture du bras à proximité d'une articulation



## Dislocation du coude



## Bras du tennis



## Coude

Les lésions de surcharge, surtout dans les disciplines de lancer et dans les sports comme la boxe, etc., sont les blessures prédominantes dans la région du coude. Autres blessures et lésions :

- Lésion des insertions des tendons des muscles fléchisseurs [lancer, golf, escalade] et des muscles extenseurs [Richters]
- Fracture de la tête du radius ou du col du radius [cyclisme]
- Fracture du prolongement de l'olécrâne [types de sports à prédominance du contact corporel]
- Malformations de cartilage et d'os dans l'articulation du coude par des blessures minimes répétées [judo]
- Lésion de la plaque épiphysiale avant l'âge de 15 ans
- Lésion du ligament latéral interne [sports de lancer et sports comme la boxe, etc.]
- Lésion du Nervus radialis [tennis] et du Nervus ulnaris [sports de contact]

## Rupture du tendon d'Achille



## Fracture de surcharge d'un os métatarsien



## Rupture des ligaments externes



## Pied et articulation du pied

Des allongements de l'appareil ligamentaire ainsi que des fractures dans la région des articulations astragaloalcalcanéennes, avec ou sans implication des ligaments, comptent parmi les blessures sportives les plus fréquentes. Autres blessures et lésions :

- Elongation de l'articulation astragaloalcalcanéenne supérieure (blessure en se tordant le pied)
- Avulsion de l'insertion osseuse du tendon du muscle court péronier latéral
- Fracture osseuse [football, ski]
- Fracture de surcharge de l'os naviculaire (blessure de division)
- Fracture des orteils
- Ossifications dans la région de la capsule articulaire par des blessures minimes [football]
- Lésions de surcharge dans la région du dos du pied [marche]

**Traitement immédiat des blessures sportives selon la règle PECH**

<b>P</b> - Pause	<b>E</b> ffets :
<b>E</b> - Refroidissement par glace	• Soulagement de la douleur
<b>C</b> - Compression	• Décongestion des parties molles
<b>H</b> - Mise en position surélevée	• Inhibition de l'inflammation
	• Régénération accélérée

Le sport a un côté paradoxal : indéniablement bon pour la santé, il est également source de maux physiques motivant un grand nombre de consultations médicales. Or, plusieurs de ces consultations pourraient être évitées, moyennant certaines mesures préventives ou le recours à des ressources médicales en temps opportun.

Nombreux sont ceux qui renouent avec le sport sans trop réfléchir à ce que cela implique. Ils se remettent un beau jour à courir ou à faire du vélo dans l'espoir d'améliorer leur condition physique ou leur santé. C'est un objectif fort louable qui en anime plusieurs, enclins à souffrir quelque peu dans l'espoir de gains valables - après tout, on n'obtient rien sans peine... Est-il toutefois nécessaire de souffrir de blessures sportives quand on retourne à l'activité physique ? La réponse est non.

## 1) Les principaux Symptômes & Causes :

Les diagnostics diffèrent selon la blessure musculaire. On note :

Pour les crampes : raidissement, douleur, articulations qui sont moins mobiles.

Pour les contusions : douleur, tâche sous la peau (un bleu.)

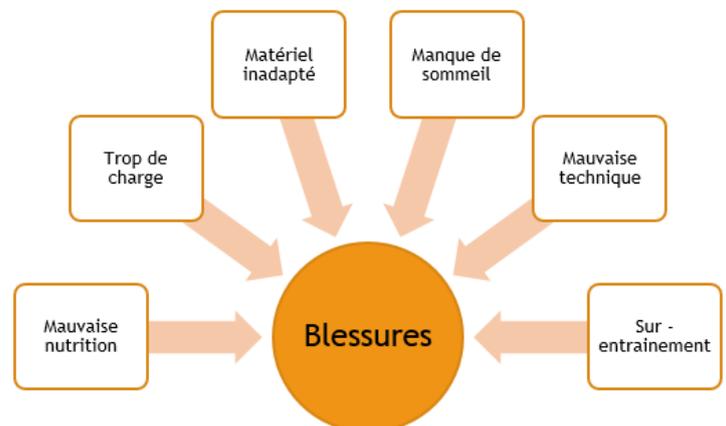
Pour les élongations et les claquages : douleur, enflure, ecchymose.

Pour les déchirures : douleur foudroyante, impossibilité de bouger le membre touché, ecchymose.

### Les Causes

Les blessures sportives sont généralement dues à :

- Des méthodes d'entraînement inadéquates
  - Ne pas avoir fait un échauffement avant l'activité.
  - Ne pas manger assez pour l'effort demandé.
  - Activité trop violente.
  - Activité trop longue.
  - Blessure directe (coup, chute).
  - En cas de problème postural.
- Des anomalies structurelles (pour certaines personnes, soucis d'architecture osseuse).
- La pratique d'une activité malgré une douleur ou une blessure mal soignée.
- En l'absence d'hydratation suffisante, avant, pendant ou après l'effort.
- En cas de mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, alimentation déficiente, etc.), qui engendre fatigue et faiblesse musculaire.
- Vieillesse et perte de mobilité : l'élasticité et la solidité des muscles et des tendons diminuent avec le temps.
- Une faiblesse des muscles, des tendons ou des ligaments.
- À des lieux peu propices à une activité sécuritaire.
- Lors d'un effort en ambiance froide.
- Des exercices de musculation ou d'étirement inadaptés ou mal pratiqués.
- Du surpoids.



Principes de base : Il faut accorder aux muscles assez de temps pour récupérer après une séance d'exercice (ils ont besoin de 48 heures de repos). Il ne faut pas augmenter l'intensité trop rapidement mais il faut s'arrêter lorsque la douleur s'accroît pendant l'exercice.

Contrairement à une idée reçue, les étirements pratiqués avant l'activité physique ne diminuent pas le risque de blessure musculaire et pourraient même être un facteur d'exposition aux blessures s'ils sont effectués sur les muscles « à froid ». Il vaudrait mieux les faire après l'activité physique ou après l'échauffement. En effet, un échauffement bien réalisé avant d'entreprendre une activité sportive, même d'intensité modérée, permet de réduire nettement les risques de blessure.

La très grande majorité des lésions musculaires concernent les membres inférieurs (cuisse et jambe) et sont souvent consécutives à la pratique d'un sport, principalement les sports de contact (football, hockey, boxe, rugby, etc.), les sports acrobatiques (surf des neiges, planche à roulettes, etc.) et ceux qui nécessitent des départs rapides (tennis, basket-ball, sprint, etc.).

Le fait d'avoir certains muscles très développés et d'autres faibles peut également entraîner des blessures. Si les *quadriceps* (les muscles antérieurs de la cuisse) sont très développés, cela peut accroître le risque d'une élongation ou d'une déchirure des muscles ischio-jambiers (les muscles postérieurs de la cuisse).

## 2) Les Conséquences & Préventions :

Amateur ou aguerri, tout sportif peut un jour, être confronté à la blessure. Les tendinopathies, les entorses, les fractures ou encore les blessures musculaires, sont la hantise de nombreux pratiquants en compétition ou en loisir. Apprenez-en plus sur ces fréquentes blessures et surtout, découvrez comment les éviter.

Le système musculo-articulaire joue un rôle essentiel puisque c'est lui qui permet les mouvements de notre corps. Plusieurs acteurs sont impliqués : les muscles se contractent et tirent les os par l'intermédiaire des tendons. Ces derniers s'emboîtent au niveau d'une articulation maintenue solidement par les ligaments. Les os se déplacent les uns par rapport aux autres en limitant les frottements grâce au cartilage et au liquide synovial.

### Comment Prévenir les blessures sportives ?

Les blessures sportives peuvent être évitées grâce à une bonne condition physique. Les recherches ont montré qu'un programme de musculation et de souplesse permet une meilleure performance et réduit le risque de traumatismes. Quand la blessure survient, elle révèle :

- Un défaut dans la préparation physique
- Dans le choix du matériel utilisé
- Ou dans la technique sportive employée.

Un ajustement de prévention dans le programme sportif est toujours possible après une blessure mais seulement si les soins, immédiats et à long terme, sont adaptés et menés jusqu'à la guérison totale. Sur cette page sont présentées quelques-unes des blessures les plus fréquentes en sport.

Elles peuvent survenir dans des contextes variés : sport de ballon, course, randonnée en montagne, etc. Très souvent, plusieurs facteurs sont en cause (ex. : manque d'attention ou de concentration, tension musculaire, contraintes environnementales, excès).

## Voici quelques conseils visant à prévenir les blessures sportives :

- Il est important de s'échauffer avant et après tout exercice physique. Au besoin, consultez un spécialiste (kinésologue, entraîneur professionnel, etc.). Ceci va permettre d'augmenter la température du corps ce qui va avoir plusieurs conséquences :
  - ✓ Augmenter le débit sanguin au niveau des muscles.
  - ✓ Faciliter les réactions chimiques impliquées dans la contraction musculaire.
  - ✓ Assouplir les tendons.
  - ✓ Fluidifier le liquide synovial.
- Le repos. Respecter le temps de cicatrisation du tissu musculaire entre les différentes activités sportives (48 h) en alternant des exercices qui sollicitent des muscles différents d'un jour à l'autre.
- Il est aussi important d'étirer régulièrement les muscles afin de les assouplir.
- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après un effort physique.
- Adoptez une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, maintien d'un poids santé (l'obésité peut entraîner une contrainte ou une tension sur les muscles), sommeil suffisant en qualité comme en quantité.
- Apprenez à doser vos efforts. Amorcez doucement la pratique de toute nouvelle activité physique et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos séances.
- Visez la performance... mais respectez vos limites. Demeurez à l'écoute de votre corps.
- Assurez-vous bien de connaître les aspects techniques d'un sport pour le pratiquer d'une façon sécuritaire.
- Employez le matériel convenant au sport pratiqué (par exemple, de bonnes chaussures pour la course).

### LE LIGAMENT



### LE MUSCLE



### LE TENDON



# Les atteintes musculaires

Les muscles sont des organes contractiles. Lors du mouvement, ils se contractent, se raccourcissent et tirent les tendons rattachés aux os. C'est donc la contraction qui est le moteur du mouvement.

Lors de mouvements violents comme les sprints répétés au cours d'un match de basket-ball, les muscles se contractent et se relâchent sans arrêt. Le muscle peut alors être amené à sa limite d'élasticité et se déchirer. C'est la déchirure musculaire.

Ces blessures concernant surtout le membre inférieur (muscles de la cuisse et du mollet) ainsi que les adducteurs, peuvent compromettre l'activité sportive de loisir ou les objectifs de compétition d'un sportif.

## Il existe plusieurs degrés de gravité :

- **La crampe** : c'est une contraction passagère et douloureuse. Elle dure quelques minutes à quelques heures et serait le résultat d'une insuffisance d'apport d'oxygène ou d'électrolytes sanguins, ou d'une accumulation de toxines liées à l'effort. Elles peuvent être consécutives à un épuisement musculaire ou à une déshydratation.
- **La contracture** : c'est une crampe persistante que l'on sent après un effort. Elle peut durer plusieurs jours.
- **L'élongation** (micro déchirures). La douleur est vive quand on bouge, mais se calme au repos. Elle correspond à un allongement excessif du muscle. L'élongation survient durant une sollicitation excessive du muscle ou à la suite d'une contraction trop forte. Quelques fibres musculaires sont étirées se rompent. Le blessé ressent une douleur aiguë, comme une piqûre, lors d'un démarrage par exemple ou sur un muscle mal échauffé ou fatigué. La pratique du sport est encore possible mais douloureuse.
- **Le claquage** (déchirure plus importante). Il s'accompagne aussi du déchirement de certains vaisseaux sanguins. Un hématome se forme. La douleur est violente.
- **La rupture musculaire** (déchirure complète). Elle s'accompagne de la formation d'une boule au niveau de la déchirure.

Seul le repos permet de soigner ces lésions. Une déchirure mal soignée entraîne une perte de puissance du muscle qui sera moins apte à développer de la puissance lors de la contraction.

**NOS CONSEILS**

Comment éviter la blessure musculaire ?



Préparez vos muscles à l'effort en vous **échauffant** et récupérez après l'effort en **trotinant**



**Hydratez-vous** pendant l'effort et n'oubliez pas votre **collation** (fruits, amandes, graines...)



En cas de douleur, **apposez du froid**, **stoppez** votre activité, **immobilisez** la zone blessée et mettez votre membre en **hauteur**

### 3) Crampes :

- Alternez la consommation d'eau et la consommation de boissons sportives ayant l'avantage de contenir des sels et des minéraux. En effet, les crampes peuvent être causées par un manque de sodium et de potassium dans le muscle.  
**Conseil.** Respectez bien les préconisations du fabricant. Attention aux boissons contenant trop de sucre et nécessitant une dilution suffisante dans l'eau. Ces boissons devraient être limitées aux activités intenses durant plus d'une heure.
- Les carences en magnésium sont fréquentes chez les sportifs et sont accrues en cas de sudation importante. Elles sont responsables de crampes qui pourraient être évitées en consommant davantage d'aliments riches en magnésium comme le chocolat ou la banane.
- La quinine, prescrite à forte dose, combat le paludisme mais, à faible dose, elle est aussi prescrite dans le traitement d'appoint des crampes musculaires. Attention ! La quinine peut, très exceptionnellement, provoquer de graves réactions allergiques.
- Les chaussettes de récupération préviennent les crampes et permettent de retrouver plus rapidement une bonne circulation veineuse.
- Les étirements en particulier au niveau des cuisses et des mollets sont essentiels en préparation physique pour éviter ou soulager la douleur due aux crampes.
- Restez attentif à l'apparition des premiers signes de fatigue. Il faut savoir s'arrêter avant l'apparition des crampes ou de la blessure musculaire.

Facteurs aggravants :

Une grossesse, la déshydratation, boire trop de café ou d'alcool (ou substances excitantes), certains médicaments, une trop grande consommation de sel, etc.

# APPRENEZ À VAINCRE LES CRAMPES!

Découvrez ce qui déclenche ces spasmes si douloureux, et apprenez comment les éviter.

Par la rédaction de MF

1

## GUEULE - ET JAMBE - DE BOIS

Quoi de mieux pour faire passer la gueule de bois du dimanche qu'un petit foot entre amis? Rien de tel en tout cas pour déclencher de magnifiques crampes. L'alcool fait perdre du potassium et du sodium et la déshydratation augmente encore cette carence. « *Les crampes d'effort sont favorisées par des facteurs variés parmi lesquels les plus importants sont vraisemblablement une déshydratation avancée associée à un déséquilibre ionique (potassium, sodium, calcium, magnésium) et à une acidité du muscle* », affirment les auteurs du livre *Échauffement du sportif* (éd. Amphora).

2

## HYDRATEZ

Vous êtes à la mi-temps, l'air frais vous a nettoyé la tête, vous vous sentez bien, et pourtant... Les crampes apparaissent en général lorsqu'un muscle qui relie deux articulations (comme votre mollet) est contracté et détendu de façon répétée. Vous sentez un pincement? Ça ne va pas tarder. Comme les muscles fatigués sont plus susceptibles de subir une crampe, elles apparaissent plutôt en fin d'activité. Alors n'attendez pas la fin du match pour vous hydrater. Les boissons isotoniques ont l'avantage d'être chargées en sels minéraux, ceux-là mêmes que vous avez perdus la veille.

3

## CERCLE VICIEUX

La contraction musculaire nécessite l'arrivée d'une stimulation électrique puis une libération de calcium. Elle prend fin quand le calcium est récupéré par la membrane du muscle. Lors d'une crampe, les contractions répétées empêchent l'entrée des substrats et la sortie des déchets, l'accumulation acide bloque alors la transformation d'énergie par le muscle. La douleur, elle, est due à l'incapacité du sang à vasculariser le muscle à cause d'une pression interne trop forte.

4

## ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

A priori vous connaissez la technique : lors d'une crampe, vous devez étirer la jambe au maximum et tirer sur vos orteils (en position flex) pour allonger le muscle en douceur. Vous forcez ainsi votre muscle à se détendre puisqu'il n'y arrive plus tout seul. Ça va mieux? Ce n'est pas une raison pour redémarrer sur les chapeaux de roues. Le muscle est toujours fatigué, et la crampe peut frapper à nouveau tant qu'il n'a pas été mis au repos pendant au moins 10 minutes.

5

## PRÉVENIR

L'arbitre a donné son dernier coup de sifflet, et c'est l'heure de l'apéro. Bannissez les toxines (alcool, cigarette), trinquiez au jus de tomate, mais autorisez-vous une poignée d'amandes et de noix de cajou, très riches en magnésium, lequel est essentiel à la transmission des influx nerveux et à la contraction musculaire. Favorisez donc un régime riche en magnésium (fruits de mer, cacao, fruits secs) pour éviter notamment de nouvelles crampes, nocturnes celles-là. Pensez également à vous étirer tout au long de la journée et testez ce remède de grand-mère : avant de vous coucher, placez un morceau de savon de Marseille dans une gaze dans votre lit. Les ions potassium du savon pénétreraient la peau et combleraient la carence en potassium intracellulaire, souvent responsable des crampes nocturnes.



- Pour faire cesser une crampe, il faut d'abord étirer le muscle en luttant contre la contraction. Par exemple, en cas de crampe au mollet, il faut fléchir le pied et les orteils vers le haut et lutter contre la contraction musculaire en tendant la jambe. Une fois que la crampe cesse, un léger massage sur le mollet permet de soulager la douleur résiduelle.
- On peut aussi appliquer de la glace sur le muscle afin de réduire la vitesse de contraction du muscle et de prévenir la réaction inflammatoire.
- Pincer sa lèvre supérieure. Cet endroit serait, paraît-il, un point de pression qui aiderait le relâchement du muscle.

## Notre expert



**Jérôme Auger**  
kinésithérapeute  
du sport, ostéopathe

# Comment soulager les crampes ?

Elles sont dues à une contraction brutale et spontanée d'un muscle. Si les crampes sont très banales, cela ne les empêche pas d'être très douloureuses.

## D'où viennent-elles ?

- **La contraction du muscle** est physiologiquement occasionnée par une décharge électrique. Nécessaire donc, elle peut se produire de manière anarchique et involontaire sans que l'on sache vraiment pourquoi : c'est la crampe.
- **On distingue les crampes d'effort**, dues à la fatigue musculaire après un gros effort et à un déficit hydrique du muscle.
- **Le manque de potassium**, et non de magnésium, ou des troubles circulatoires peuvent également être responsables de crampes nocturnes par exemple.
- **Le froid (contraction du muscle) et la chaleur (déshydratation rapide du muscle)** sont aussi à l'origine de crampes.

## Que faut-il faire ?

**Arrêter l'activité :** la crampe, anodine, cède généralement et spontanément en moins d'une à deux minutes. Il peut toutefois subsister une forte douleur, mais sans lésion aucune du muscle.

**Si la crampe perdure,** masser et tapoter la zone pour détendre le muscle.

**Si la crampe survient lors d'une simple marche,** au repos ou encore la nuit, et ce plusieurs fois par semaine, il est nécessaire de consulter un médecin pour faire un bilan car cela peut être lié à un problème vasculaire ou veineux.

**On peut simplement se reposer** pour relâcher les muscles.

**Ou on peut étirer doucement le muscle concerné.** Pour une crampe du mollet : mettre la pointe du pied sur un mur et avancer le corps vers l'avant, cela procure une sensation d'étirement.

**Bien s'hydrater.**

**Prendre une collation :** fruit, barre de céréales...

**INFO**



## Échauffez-vous !

Si on ne peut pas vraiment prévenir les crampes, bien s'échauffer avant une activité sportive peut toutefois être bénéfique.

# CRAMPES

## 5 clés pour les faire passer

Les crampes musculaires constituent un problème courant, le plus souvent bénin, caractérisées par une contraction douloureuse, soudaine et involontaire d'un ou de plusieurs muscles. Quelles solutions pour faire passer la douleur au plus vite ?

### UNE CONTRACTION MUSCULAIRE SUBITE

Une crampe est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle. Elle survient le jour souvent après un exercice inhabituel ou la nuit au repos durant le sommeil. Elle débute brutalement sans qu'aucun symptôme ne préviennent de sa venue. Durant la crampe, le muscle atteint est douloureux et raide. Lors de la palpation, le muscle apparaît contracté et très sensible. La



crampe disparaît généralement au bout de quelques minutes, mais le muscle peut rester sensible plusieurs heures après.

### CARENES & DÉSÉQUILIBRE EN CAUSE

La crampe est secondaire à une augmentation de l'excitabilité des nerfs des muscles conduisant à leur contraction involontaire et brutale. Mais le mécanisme de survenue de ce phénomène d'hyperexcitabilité est mal connu. Un déséquilibre en eau et sels minéraux des cellules musculaires et une perturbation de la commande nerveuse jouent un rôle dans le déclenchement du processus. Les crampes peuvent survenir sans raison, ou être dues à des problèmes de santé. Le plus souvent, elles n'ont pas de cause particulière. Ces crampes dites

### QUELS MUSCLES TOUCHÉS ?

Les muscles les plus souvent atteints sont ceux des membres inférieurs (pied, mollet, cuisse) et des mains. On parle de "crampe de l'écrivain" lorsque la crampe survient après des efforts prolongés d'écriture.

idiopathiques peuvent survenir chez n'importe qui, mais elles sont plus fréquentes chez les personnes de plus de soixante ans, les femmes enceintes et les sportifs.

### DE NUIT ET PENDANT LE SPORT

Les crampes survenant la nuit sont localisées au niveau du mollet et du pied. Elles réveillent la personne atteinte et

# Crampes musculaires



## LA PRÉVENTION POUR LES ÉVITER

Il est recommandé de s'hydrater correctement en buvant de l'eau sans attendre d'avoir soif (surtout en période de chaleur), de manger sainement et de privilégier les aliments riches en magnésium pour les sportifs et les femmes enceintes (germe de soja, riz, pain complet, noix, bananes...). En cas de crampes nocturnes, avant le coucher, étirez les muscles touchés habituellement par les crampes. Pour le muscle du mollet (appelés triceps sural), un moyen simple consiste à se placer face à un mur, à un mètre de distance, et à se pencher en avant en s'appuyant sur le mur, les talons restant au sol. La posture est maintenue 10 secondes pour étirer les mollets. La manœuvre est répétée après 5 secondes de repos. Pour les muscles situés à l'arrière de la cuisse (appelés ischiojambiers), le moyen consiste à poser la jambe tendue sur une chaise placée face à soi, puis à fléchir le buste vers l'avant. Si vous dormez sur le ventre, mettez les pieds hors du lit ou placez un coussin sous les tibias (os des jambes). Si vous dormez sur le dos, posez la plante du pied à angle droit avec la jambe contre un coussin placé au fond du lit.

## DES EXERCICES D'ÉTIREMENT

Pour anticiper la survenue des crampes lors des exercices physiques, il est conseillé de faire régulièrement des exercices d'étirement et de la marche. Si vous devez faire un exercice intense, pensez à vous préparer par un entraînement adapté, à bien

vous échauffer, à manger de façon adaptée pour constituer des réserves d'énergie et d'eau suffisantes, à compenser les pertes d'eau et de sel pendant l'activité physique, à terminer votre séance par des exercices de relaxation et d'étirement des muscles.

## LES PISTES QUI SOULAGENT

- **Piste 1** : cessez l'activité en cause dans la survenue de la crampe et prenez du magnésium (en comprimés ou marin).
- **Piste 2** : étirez et massez le muscle atteint par la crampe. S'il s'agit par exemple d'une crampe au mollet, levez la jambe et tirez la pointe du pied vers le haut (ramenez la pointe du pied vers vous). Une fois cet exercice réalisé, essayez de marcher sur les talons quelques minutes.
- **Piste 3** : réhydratez-vous en buvant de l'eau abondamment.
- **Piste 4** : si la douleur musculaire persiste après la crampe, vous pouvez prendre du paracétamol, un anti-inflammatoire non stéroïdien ou « AINS » (ibuprofène, kétoprofène) ou de l'aspirine. Chacun de ces médicaments doit être utilisé seul.
- **Piste 5** : l'homéopathie. Pour prévenir : le traitement de fond est *Cuprum metallicum 15CH* et *Magnesia phosphorica 7CH* : 5 granules de chaque matin et soir pendant au moins 3 mois. Au moment de la crampe : prendre 5 granules de *Cuprum metallicum 5CH* toutes les 10 minutes la première heure puis 5 granules 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours. ■ I.N.

l'obligent à se lever, à marcher ou à étirer le muscle. Leur fréquence augmente avec l'âge et au cours de la grossesse, tout particulièrement lors du troisième trimestre. Les crampes liées à l'exercice physique apparaissent au cours d'un exercice musculaire le plus souvent intense, prolongé et peu préparé, souvent réalisé dans un environnement chaud et humide ou dans les heures qui le suivent.

## CE QUI LES FAVORISE

Une activité physique intense et mal préparée, la déshydratation, la prise de certains médicaments, la maladie rénale chronique, certaines maladies endocriniennes, de nombreuses maladies neurologiques et certaines intoxications.

## SANTÉ + Détente musculaire

*Décramp* est un complément alimentaire, formulé à base d'oligo-éléments, indiqué pour avoir un métabolisme énergétique normal ainsi qu'une fonction musculaire normale. Il contient du cuivre, du magnésium et du potassium, nécessaires au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux (6,36 € les 30 comprimés).



## 4) Atteintes Musculaires

### Courbatures :

Contrairement aux crampes, les fibres musculaires sont lésées, certaines même déchirées, mais ces lésions sont minuscules et ne mettent pas le muscle immédiatement en danger.

Traitement :

- Les étirements, au moins 30 minutes après l'effort, peuvent être pratiqués en douceur davantage dans un but de retour au calme que pour réellement soulager le muscle.
- Prendre un bain favorisant le relâchement musculaire et terminer son bain en faisant couler de l'eau froide sur ses jambes puis laisser sécher ses jambes sans les frotter.
- Les antalgiques et les anti-inflammatoires sont efficaces sur les courbatures mais certains de ces médicaments peuvent se révéler dopants.

### Contracture :

Une contracture est souvent le résultat d'une crampe persistante.

Traitement : Utilisez la chaleur et les massages relaxants sur le muscle contracturé et reposez-vous en pratiquant la relaxation ou la méditation de pleine conscience si vous vous sentez stressé.

### Elongation.

Traitement : Repos, pas de massage mais plutôt de la glace, et faire, si possible, de la physiothérapie. La guérison intervient entre 4 et 7 jours.

### Déchirure & claquage.

Traitement : Utilisez la technique de la cryothérapie en utilisant des coussins thermiques. Sans coussin thermique à votre disposition appliquez de la glace ou du froid immédiatement. Éviter surtout toute manipulation et faire un examen très sérieux par un médecin sportif.

### En pratique :

Dépendamment de leur gravité, les blessures musculaires guérissent en 48 heures à 6~8 semaines. Encore une fois, les traitements appropriés diffèrent selon la nature de la blessure musculaire.

# Bye bye

## LES DOULEURS AU MOLLET

Un choc, un effort intense ou long peuvent provoquer une douleur d'origine musculaire dans le haut de la jambe. Une contracture que l'on soulage en massant, étirant et renforçant les trois muscles du mollet. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER



### 1 LE MASSAGE

**Accessoire: un rouleau de massage (à partir de 10 € en magasin de sport)**

Placer le rouleau sous le mollet et le déplacer en avançant et reculant la jambe, sur 20-30 cm, soit la longueur du mollet (inutile de masser la partie tendineuse de la jambe, voir schéma, page ci-contre).

A défaut de rouleau de massage, on peut utiliser un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre. Insister sur les zones tendues, en pressant un peu plus fortement la jambe sur le rouleau.

**DURÉE:** de 3 à 5 min

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** le massage favorise la libération des tensions musculaires. Comme un peigne sur des cheveux, il lisse les fibres musculaires afin de défaire les nœuds musculaires formés par des fibres qui se sont enroulées les unes autour des autres, lors d'un effort trop intense ou prolongé.

### À NE PAS CONFondre AVEC UNE PHLÉBITE !

Une douleur au mollet peut aussi être d'origine veineuse: un caillot sanguin bloque la circulation du sang. Il s'agit alors d'une phlébite, qui se distingue aisément de la contracture musculaire. En cas de phlébite, le mollet est rouge, chaud et gonflé, la douleur n'est pas localisée, mais présente tout le long d'une des veines traversant le mollet. Les phlébites surviennent principalement chez les personnes sédentaires ou après une longue station assise ou allongée. C'est une urgence médicale.

### 2 L'ÉTIREMENT

**Face à un mur, placer les mains à hauteur des épaules.**

Fléchir une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre tendue derrière soi, les deux pieds bien à plat.

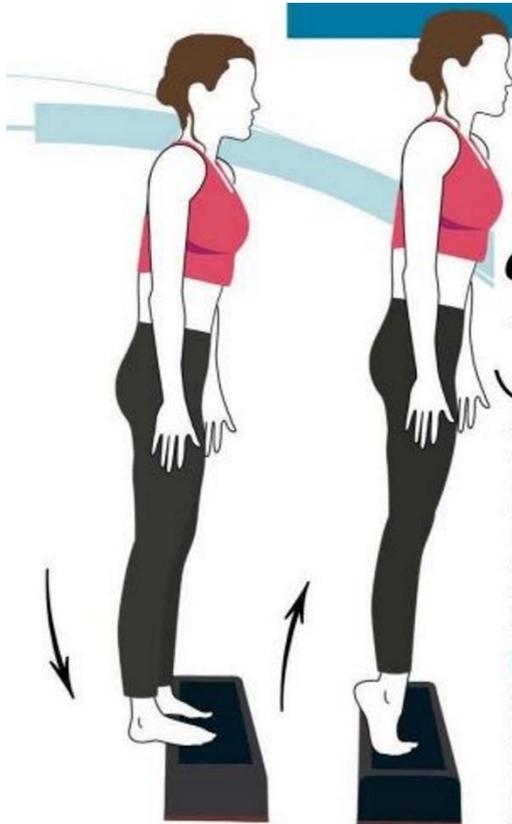
La sensation est désagréable mais ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, on se rapproche un peu du mur pour diminuer l'intensité de l'étirement.

**DURÉE:** maintenir la position de 20 à 30 s et changer de jambe.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:**

une fois les nœuds musculaires dénoués grâce au massage, l'étirement replace les fibres musculaires bien parallèles les unes aux autres, et les réinstalle durablement dans cette position, qui permet le fonctionnement optimal du muscle.





### 3 LES ÉLÉVATIONS GENOUX TENDUS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin.

Soulever lentement les talons du sol, puis les abaisser tout aussi doucement. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** cet exercice de renforcement développe l'ensemble des fibres musculaires du mollet. Il peut entraîner des courbatures, mais au final, il rend les mollets plus endurants, et donc moins sensibles aux contractures.

“Pour clore la séance d'exercices, on peut faire des assouplissements, en tournant le pied doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.”

### 4 LES ÉLÉVATIONS GENOUX FLÉCHIS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin. Plier ses genoux, puis soulever lentement les talons du sol, et les abaisser doucement. Les genoux doivent garder la même flexion tout au long de l'exercice. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** en pliant les genoux, les flexions renforcent plus précisément le muscle soléaire. Ainsi, le travail de renforcement est complet, et le risque de contracture mieux contrôlé.



**NOTRE EXPERTE**  
**DOMITILLE ORTÈS**  
Kinésithérapeute,  
à Paris (12<sup>e</sup>).

### L'explication de la kiné

“Ces exercices à réaliser trois fois par semaine permettent de gagner de la force musculaire de façon harmonieuse. Ainsi, on soulage une contracture et on évite qu'elle ne re-surisse. Au bout de trois semaines environ, on constate les résultats grâce à la création de nouvelles liaisons entre les fibres musculaires, les myocytokines.”

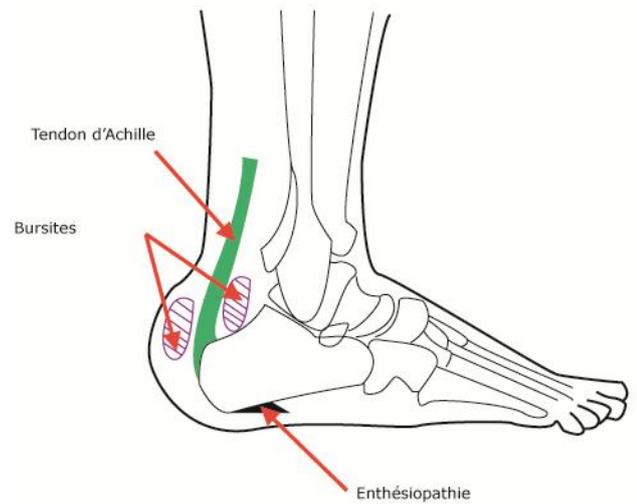
#### Un muscle haut placé

Le mollet est positionné en haut de la jambe et attaché au talon par un long et large tendon d'Achille, particulièrement fragile car il affleure sous la peau, au-dessus du talon. Il est composé d'un ensemble de trois muscles: le soléaire, qui est un muscle profond, et les deux gastrocnémiens, le latéral et le médial (anciennement appelés les jumeaux).



## 5) Les atteintes tendineuses

Vous pouvez imaginer les tendons comme des « cordes » de tissu chargées de relier les muscles aux os. Leur rôle est essentiel puisqu'ils transmettent la force musculaire et donc, permettent l'articulation. Cependant, lorsque vous effectuez un effort intense ou un mouvement répétitif, les tendons se fragilisent, frottent anormalement et leurs fibres s'endommagent petit à petit. Une lésion apparaît : la tendinopathie. Elle correspond à une inflammation du tendon qui va être anormalement gonflé. Dans certains cas, ce tendon peut se rompre. Il doit être rapidement réparé au cours d'une intervention chirurgicale sans quoi l'individu ne pourra plus tendre son pied.



- La **tendinopathie du tendon d'Achille**, fréquemment causée par une diminution de l'élasticité du tendon. La course à pied sur un sol dur, de mauvaises chaussures et peu d'étirements peuvent provoquer la fragilité du tendon.

**NOS CONSEILS**

Comment éviter la tendinite ?

-   
Echauffez-vous **15 minutes**  
(Allongez l'échauffement en cas de températures froides)
-   
Choisissez un équipement **adapté à votre sport**  
(chaussures fiables)
-   
Hydratez-vous **avant, pendant et après l'effort**
-   
Faites des **pauses** en cas de fatigue et **étirez-vous après l'effort**

- La **tendinopathie de l'épaule** fréquente chez les personnes adeptes de sports de lancers. Les sports de raquette (tennis, badminton...), le hand-ball, le volley-ball, le lancer de javelot et le base-ball sur-sollicitent l'épaule.

- Le **tennis elbow, tendinopathie de la face externe du coude** (ou épicondylite latérale) et dont la douleur apparaît majoritairement pendant le geste du revers. Une mauvaise technique mais également un nouveau cordage, un changement de surface de jeu ou une nouvelle raquette peut entraîner l'inflammation.

### LE LIGAMENT



### LE MUSCLE



### LE TENDON



16/23

## 6) Les atteintes de l'articulation

Les ligaments sont des structures très résistantes qui maintiennent les os dans leur position au sein des articulations. Lors d'un faux mouvement, les os peuvent se déboîter ; c'est une luxation.

Cette luxation peut s'accompagner de l'étirement (petite entorse) ou du déchirement des ligaments (entorse moyenne). Dans le cas où le ligament est complètement déchiré il peut être réparé par chirurgie.

Les trois degrés de gravité de l'entorse



### L'entorse, pathologie traumatique la plus fréquente

Un choc ou un mouvement de sur-étirement pendant votre activité peut causer un traumatisme, risque de distendre les ligaments et de créer l'entorse. Ce sont majoritairement les chevilles et les poignets les plus concernés par cette blessure, avec une gravité plus ou moins importante : l'entorse peut être **bénigne**, d'une gravité moyenne (déchirure partielle des ligaments) ou grave (déchirure totale des ligaments).

**NOS CONSEILS**

Comment prévenir l'entorse ?

-  Echauffez-vous **15 minutes** (Allongez l'échauffement en cas de températures froides)
-  Choisissez un équipement **adapté à votre sport** (chaussures fiables)
-  Pratiquez régulièrement du sport pour **renforcer vos muscles et articulations**
-  Privilégiez **les glucides lents** (fruits, pâtes, légumineuses...)

## 6.1) Les fractures.

Ruptures violentes d'os ou de cartilages durs à la suite d'un choc, nécessitant une consultation médicale dans les plus brefs délais.

### La fracture de fatigue ou fracture de stress

Après plusieurs réceptions de sauts au volley-ball par exemple, ou de foulées en course à pied, vos os subissent de micros-impacts, entraînant progressivement, de petites fissures. Si vous augmentez le rythme de votre activité physique progressivement et si vous débutez une nouvelle activité physique en douceur, vous aurez peu de risque de rencontrer cette blessure. Cependant, si votre rythme est trop soutenu, les fissures pourraient se multiplier et entraîner une **fracture de fatigue**.

**NOS CONSEILS**

Comment prévenir la fracture de fatigue ?

-  En cas d'entraînements soutenus (marathon...), incluez **d'autres sports pour reposer vos os**
-  Consommez **3 fois par jour** des aliments remplis de calcium et buvez régulièrement de l'eau
-  Ménagez-vous et **espacez vos entraînements** autant que possible

Toutes ces lésions ont pour origine soit un manque d'échauffement ou d'entraînement soit un effort physique exagéré.

Quels que soient les moyens que vous envisagez pour traiter ou soulager une blessure sportive, demandez d'abord conseil à votre pharmacien.

## 6.2) Les douleurs dorsales.

De 3 types :

- Cervicalgie.
- Douleurs musculaires / Lombalgie.
- Hernie discale.

Voir rubrique « DOS » dans la section « Blessé » (page 123)

## 7) Le Point de côté :

En cas de points claviculaires :

- ✓ Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant.
- ✓ Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche. Le point de côté doit alors disparaître.
- ✓ En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.



En cas de points sur les côtes :

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate) :

- Arrêtez de courir ou ralentissez l'allure,
- Faites quelques expirations profondes et la douleur intercostale devrait disparaître.
- Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.



## Autres blessures chez le sportif :

Ampoules, Contusion musculaire, syndrome de l'essuie-glace, syndrome des loges... de nombreuses blessures peuvent survenir quand on pratique une activité physique.

## 8) Comment Traiter les blessures sportives ?

La prise en charge des blessures musculaires présente 3 objectifs importants :

- Une guérison rapide et le retour à l'activité sportive habituelle.
- L'absence de passage à la blessure chronique.
- Une réduction du risque de récurrence lors de la reprise de l'activité sportive.

Bon nombre de personnes omettent de consulter lorsqu'elles ont une blessure sportive. Or, l'issue d'une blessure sportive dépend, entre autres, de la rapidité du diagnostic et du traitement. L'idéal est donc de consulter aussitôt que possible un professionnel de la santé capable de poser un diagnostic et de bien prendre en charge la blessure.

En pharmacie, on retrouve une multitude de médicaments en vente libre (analgésiques, anti-inflammatoires, relaxants musculaires, etc.) et des produits complémentaires dont l'emploi peut s'avérer salutaire en cas de blessure sportive. Par exemple :

- Bandages et pansements.
- Coussinets ou pansements pour les ampoules.
- Attelles et orthèse.
- Supports ou stabilisateurs d'articulation.
- Ceintures ou bandes de soutien.
- Compresse ou sacs « chauds/froids ».
- Aides à la mobilité (canne, béquilles, marchette, fauteuil roulant).
- Trousses de premiers soins.

### **Délais moyens de réparation des tissus**

(s'il n'y a pas de complication) :

- ✓ **Peau** : de quelques minutes à quelques semaines ;
- ✓ **Muscles** : de quelques jours à 3 mois ;
- ✓ **Os** : de 3 semaines à 3 mois ;
- ✓ **Ligament** : de 3 semaines à 6 mois ;
- ✓ **Nerfs** : de quelques jours à 3 ans ;
- ✓ **Tendon** : de 3 semaines à 3 ans.

# FROID ou chaud



## Comment soulager la douleur

Du froid sur des blessures musculaires ? Attention, des chercheurs ont montré que lorsque la glace est appliquée sur des blessures sévères, les cellules inflammatoires ont plus de difficulté à atteindre la zone de la blessure, ce qui ralentit la formation de nouvelles cellules musculaires.

Or ces cellules inflammatoires se rassemblent au niveau de la blessure pour retirer les débris du muscle endommagé et permettre la construction de nouvelles fibres.

**Pour soulager la douleur, deux solutions sont possibles : appliquer du froid ou une source de chaleur. Voici quand choisir les glaçons ou préférer la bouillotte.**



### MIGRAINE

La chaleur est plus efficace que le froid car elle permet une meilleure circulation et soulage les spasmes douloureux.



### ELONGATION MUSCULAIRE

Une poche de glace au niveau du muscle soulage et calme l'inflammation. Garder en place pendant 10 mn.



### ARTHROSE

En cas de crise, placez une bouillotte sur l'articulation douloureuse. La chaleur réduit la rigidité des muscles et des articulations.



### ENTORSE BENIGNE

L'application de froid limite le saignement au niveau des ligaments et atténue la douleur. Garder en place au moins 20 mn.



### MAL DE DOS

Le meilleur moyen de détendre une contracture musculaire est de réchauffer les muscles pour les détendre.



### TENDINITE

Une poche de glace posée sur le tendon douloureux soulage et calme la douleur. Garder en place pendant 10 mn.



## Comment traiter une blessure Musculaire :

### Phase aiguë :

Au cours des **3 premiers jours (72 heures)** qui suivent le traumatisme, le traitement de l'élongation vise à faire cesser l'hémorragie dans le muscle. Il pourrait inclure :

- Le repos total du membre touché.
- L'application de glace.
- L'élévation du membre.
- Des massages.
- L'utilisation de crème myorelaxante.
- La compression à l'aide d'un bandage.
- La prise de médicaments analgésiques.
- Des injections de stéroïdes.
- La chirurgie.

L'**élévation et la compression** limitent le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée.

La **glace** doit être concassée de façon à bien épouser la forme de la zone blessée.

- Elle doit être placée dans un sac enroulé autour de la blessure. Placez d'abord une serviette entre le sac et la peau et maintenez le sac de glace avec un bandage, sans trop serrer, pour ne pas empêcher la circulation du sang.
- La glace ne resserre les vaisseaux sanguins et réduit l'hématome que pendant environ 10 minutes, après quoi ils « regonflent ». Pour les blessures très fraîches ou traumatiques, ne laissez la glace en place que pendant 10 minutes à la fois, puis enlevez-la.
- Alternez ainsi pendant une ou deux heures en élevant continuellement la partie du corps blessée.
- Cette procédure doit être suivie plusieurs fois durant le premier jour après une blessure.
- Ensuite, on peut appliquer de la glace pendant des périodes plus longues, jusqu'à 30 minutes à la fois, afin de réduire l'enflure et de soulager la douleur davantage. Les sacs de pois ou de maïs congelés fonctionnent à merveille.
- Si la blessure se situe au niveau de la jambe ou de la cheville, n'essayez pas de vous lever le premier jour et maintenez la jambe élevée autant que possible.

### Phase de réadaptation :

**Traitements de physiothérapie.** L'objectif de la prise en charge est de permettre la cicatrisation de la lésion et le retour à un muscle indolore, souple et fort. Prescrits par un médecin, des exercices de rééducation spécifiques effectués par le kinésithérapeute ou le physiothérapeute permettent de solliciter le muscle blessé et de commencer à l'étirer et à le renforcer tout doucement. Des **massages doux** peuvent être pratiqués à distance de la région douloureuse afin de lever les **contractures musculaires**. Mais en aucun cas il ne faut masser la région douloureuse, sous peine d'aggraver les lésions.

### Reprise des activités normales :

L'activité physique peut être reprise seulement lorsque toute douleur a disparu et que la force musculaire et la mobilité du membre blessé sont revenues à la normale. À long terme, il peut être bénéfique de continuer à faire les exercices de physiothérapie afin d'éviter que de tels événements ne se répètent.

## Un cas concret :

Selon une étude de 2005 par le Professeur des Universités J. RODINEAU, Enseignant en Traumatologie du Sport l'ensemble des blessures sont survenues pour :

- 48% en musculation.
- 18% en aérobic.
- 14 % en step.
- 7 % dans des activités d'endurance.
- 13 % autres.

Causes de blessures en salle de musculation :

- Excès d'activité à 39 %
- Un exercice mal réalisé : 33 %
- Une charge trop lourde : 21 %
- Un manque d'échauffement : 18 %

Selon les médecins, les pathologies les plus souvent rencontrées sont pour :

- 27 % des tendinopathies (42 problèmes tendineux sur 69 ont eu lieu en musculation).
- 20 % des pathologies musculaires. Contracture 7 % ; déchirure : 7 %, élongation : 6 %. 23 en musculation sur 48 déclarations.
- 16% des lombalgies (la musculation est pourvoyeuse de rachialgie ++, en particulier de lombalgies).

## Faire du sport, même blessé !

Si vous pouvez pratiquer d'autres exercices sans exercer de tension sur la partie blessée, vous pouvez les faire pour vous maintenir en forme, mais n'essayez pas de faire usage de la partie blessée jusqu'à ce que la guérison soit en bonne voie. À long terme, il peut être bénéfique d'exercer davantage la partie qui a été blessée afin d'éviter que de tels événements ne se répètent.

Vécue le plus souvent comme une contrariété voire une situation de culpabilité (« Ah si seulement j'avais été plus prudent ou mieux échauffé ou moins fatigué. !!!! etc, etc... »)

Ainsi une blessure musculaire sur le membre inférieur autorisera une pratique de la musculation du haut du corps ou bien de la natation avec un pull buoy entre les cuisses. Ou encore du winch (vélo à bras).

Une fracture de clavicule laissera le loisir de marcher sur tapis roulant à faible intensité au départ (attention de ne point choir !!!) puis on intensifiera le rythme à mesure que les jours passent. Le vélo elliptique ou statique (sans utiliser le membre supérieur) sont aussi utilisables.

## En fonction de la région blessée, vous pouvez prendre connaissances de quelques idées d'activités alternatives dans la rubrique « Blessée » du menu 😊

Vous y trouverez des conseils appropriés lorsque vous êtes blessé sur une certaine partie de votre corps :

- Au genou. Conseils de récupération & renforcements de la zone + vous pourrez continuer à travailler le haut du corps.
- À l'épaule. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le bas du corps.

Pour ces 2 premiers endroits, il s'agit de soucis que je subi depuis de nombreuses années. Grâce à de nombreux kinés, ostéos et à mes lectures sur leurs traumatismes, je devrais pouvoir vous aider très sérieusement.

- À la cheville. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le haut du corps.
- Au coude. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le bas du corps.
- Au dos. C'est plus compliqué pour continuer à pratiquer une activité physique d'autant si le mal de dos est important.
- Et sur d'autres parties corporelles (...)
- En cas de sciatique.
- En cas d'adducteurs touchés ou de Pubalgie.