

Déchirure musculaire, contracture, claquage

Quel traitement contre la douleur ?

Déchirure musculaire, contracture, claquage

Déchirure musculaire, contracture, élongation ou claquage ? Il convient d'identifier précisément les symptômes, les douleurs ressenties et les circonstances ayant entraîné la blessure pour savoir comment se soigner et quel traitement appliquer. Le repos est le premier remède mais que faire ensuite ? Chaud ou froid ? L'usage de la cryothérapie, le froid, est souvent une bonne solution, pour une déchirure par exemple, mais parfois chaleur et massages sont les plus pertinents.

Contracture

Description

Lors d'une contracture le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur. La contracture est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement mais une heure ou 2 après ou même le lendemain matin. Une contracture est souvent le résultat d'une [crampe](#) persistante. Il arrive aussi qu'une contracture au mollet apparaisse lors du passage à la course minimaliste surtout si une nécessaire progressivité dans cette transition n'est pas respectée.

Traitement

Utilisez la chaleur et les massages sur le muscle contracturé et reposez-vous.

Prévenir les contractures musculaires

Pour éviter de souffrir de contractures il faut:

1. Éviter la déshydratation en buvant avant, durant et après l'exercice, par petites quantités
2. Alternier l'eau et les boissons pour sportifs, qui ont l'avantage de contenir des sels et des minéraux
3. Reconnaître les signes de fatigue
4. Savoir s'arrêter avant que les douleurs n'apparaissent
5. Progresser graduellement dans un nouveau sport.

La fatigue musculaire qui survient lorsque le muscle n'est pas habitué à fournir la force demandée peut causer les contractures. Vous n'avez peut-être pas choisi la bonne intensité pour courir ?

Déchirure

Description et symptômes

Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est la déchirure musculaire qui est un accident très grave devant parfois être opéré. La déchirure est due à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle. Dépassement souvent causé par un geste incorrect en particulier dans son amplitude. Que ce soit pour les ischio-jambiers, le quadriceps à l'avant de la cuisse ou le dos, la douleur ressentie est soudaine et comparable à un coup de poignard. L'athlète ne peut plus bouger. Un hématome apparaît puis un gonflement ou un œdème.

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.

Conseils pour l'application de glace

La glace doit être appliquée sur l'élongation ou la déchirure musculaire de manière à bien épouser la forme de la zone blessée. Elle doit être placée dans un sac maintenu avec un bandage, sans trop serrer pour ne pas arrêter la circulation sanguine, mais suffisamment pour permettre une compression qui arrêtera le saignement. Placer une serviette entre le sac et la peau et maintenir le sac de glace avec un bandage, sans serrer trop pour ne pas arrêter l'écoulement du sang. La glace ne resserre les vaisseaux sanguins que pendant environ 10 minutes, après quoi ils regonflent. C'est pourquoi elle ne doit être laissée en place que durant 10 à 12 minutes à la fois. Répéter ainsi toutes les heures en gardant continuellement le membre blessé en élévation. Cette procédure doit être suivie plusieurs fois durant les 2 premiers jours après la déchirure. Continuer ensuite l'application de glace 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que la douleur soit disparue, au repos comme à l'effort.

Élongation

Description

L'élongation survient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Un symptôme est l'impression d'un étirement du muscle, ce qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement l'obligation de le limiter. Il n'y a pas de gros dégâts anatomiques. C'est l'inverse de la contracture, le muscle a été au-delà de ses possibilités d'étirement.

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.

Claquage

Description

Un claquage est la lésion d'un certain nombre de fibres musculaires. Il y a dégâts anatomiques. Classiquement son apparition est brutale et on la ressent en plein effort. Elle contraint à une interruption immédiate de l'activité. Le diagnostic est souvent évident, l'individu étant coupé en plein effort. Il arrive néanmoins que le claquage intervienne en 2 temps: c'est le cas de l'athlète continuant son effort sur une élongation préalable ce qui va entraîner un claquage. D'où l'obligation

de se reposer dès l'apparition de la moindre gêne musculaire en cours d'exercice.

C'est un signal d'alarme qu'il est indispensable de respecter. Toute douleur qui persiste 8 jours après sa survenue, signifie que l'on avait affaire à un claquage. Le claquage touche très souvent les ischio-jambiers mais le claquage au mollet est aussi fréquent. Un claquage peut en fait survenir sur n'importe quel muscle.

Traitement

Au cours des 3 jours (72 heures) qui suivent la blessure, le traitement de l'élongation et du claquage est basé sur le principe RGCé. Le but de ce traitement est de faire cesser l'hémorragie dans le muscle.

1. Repos: pour prévenir l'aggravation de la blessure. Si la blessure se situe à la jambe ou à la cheville, éviter de se lever le premier jour et maintenir la jambe élevée.
2. Glace: pour soulager la douleur et réduire l'inflammation en resserrant les vaisseaux sanguins.
3. Compression et élévation: pour limiter le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée.

Toute application de chaleur et tout massage sont formellement proscrits. Le massage (et même la palpation) risque d'exagérer la douleur, d'aggraver les lésions et de provoquer une hémorragie.