

# LES DIFFERENTS ACCIDENTS MUSCULAIRES DU SPORTIF

- COURBATURE
- CONTRACTURE
- CRAMPE
- ELONGATION
- CLAQUAGE
- RUPTURE MUSCULAIRE

# LES COURBATURES

Douleur d'un muscle ou d'un groupe de muscles survenant au repos le lendemain d'un effort musculaire inhabituel et régressant au repos

## Etiologies

- Accumulation de métabolites
- Etirement des aponévroses

Traitement : prévention (entraînement progressif)

# LES CONTRACTURES

Courbature exagérée avec mise en tension involontaire d'un groupe musculaire  
Peu ou pas douloureuse

Apparition lente avec l'effort  
Sédation au repos et reprise à l'effort

Examen : diminution du ballottement du muscle

Traitement : repos 2 à 3 jours  
prévention

# LES ELONGATIONS

Etirement passif d'un muscle au delà de sa limite physiologique sans désorganisation anatomique du muscle

Muscle douloureux à l'effort, à la palpation, à la contraction

Sédation de la douleur au repos

Guérison en 3 ou 4 jours

# LES CRAMPES

## DEFINITION

Contraction musculaire involontaire

Invincible

Douloureuse

DUREE: quelques secondes à quelques minutes

## TOPOGRAPHIE

Un chef musculaire ou un muscle ou un groupe de muscles

MOLLET

CUISSE : quadriceps et ischio-jambiers

PLANTE DU PIED

# LES CRAMPES

## MECANISME

Maintien du raccourcissement des fibres musculaires

## CAUSES

Perte de sel

De calcium

De potassium

Troubles circulatoires : muscle mal vascularisé

# LES CRAMPES : FACTEURS FAVORISANTS

DESHYDRATION et/ou ERREUR DIETETIQUE

MANQUE D'ENTRAINEMENT

DEFAUT D'ECHAUFFEMENT

FROID OU CHALEUR EXCESSIVE

CAUSES TECHNIQUES : mauvais gestes

terrain

chaussures

# TRAITEMENT DES CRAMPES

## PREVENTIF +++

Éliminer les facteurs favorisants

Alimentation

Défaut d'échauffement

+ massages après l'effort

## CURATIF

Étirement du muscle atteint + contraction des antagonistes

Pression lente, profonde et maintenue du muscle atteint



# LES CLAQUAGES

## DEFINITION

Rupture de quelques fibres musculaires avec réactions vasculaires locales

## TOPOGRAPHIE

**CUISSE** : droit antérieur, ischio-jambiers, adducteurs

**MOLLET** : jumeau interne

## MANIFESTATIONS CLINIQUES DES CLAQUAGES

Douleur brutale, « en coup de fouet »

+ œdème

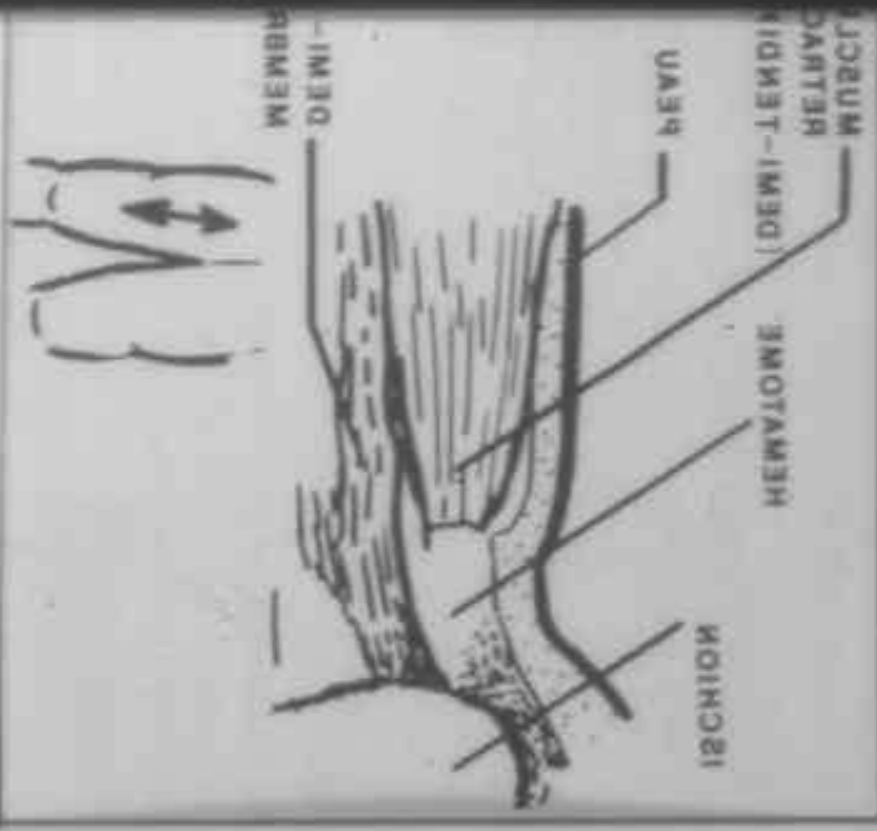
± ecchymose

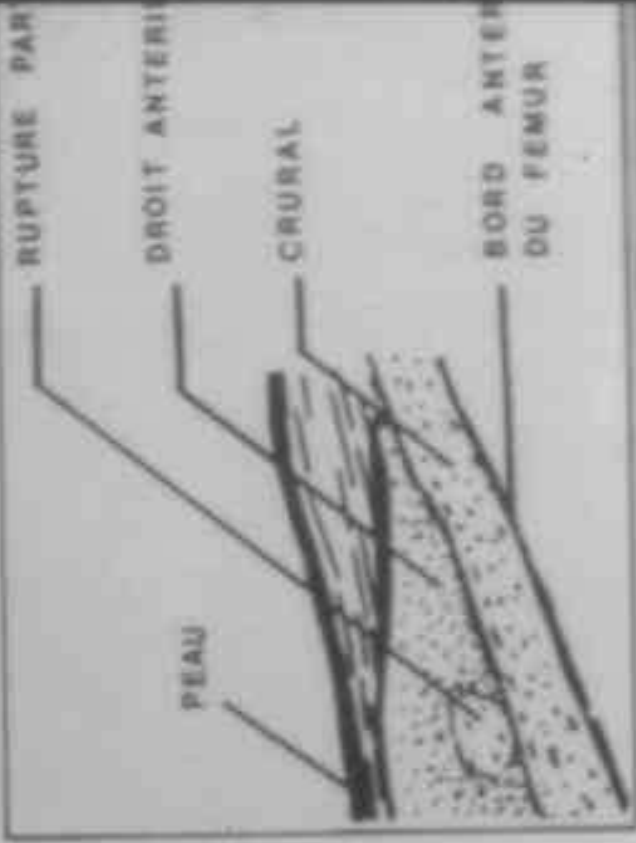
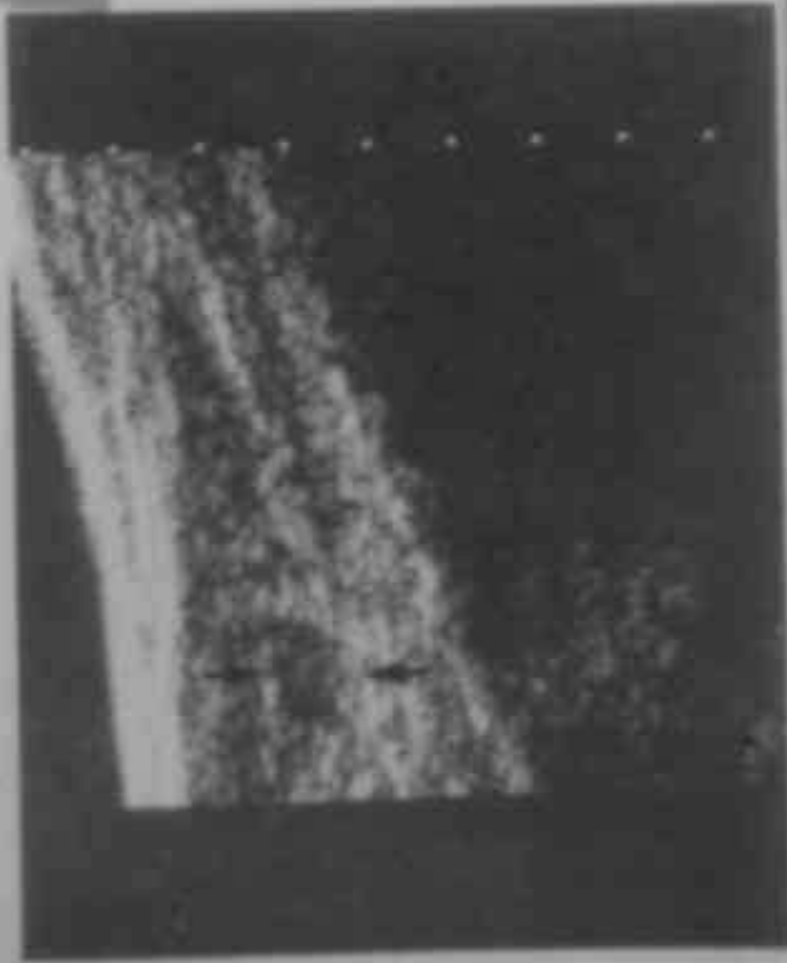
## RUPTURE MUSCULAIRE

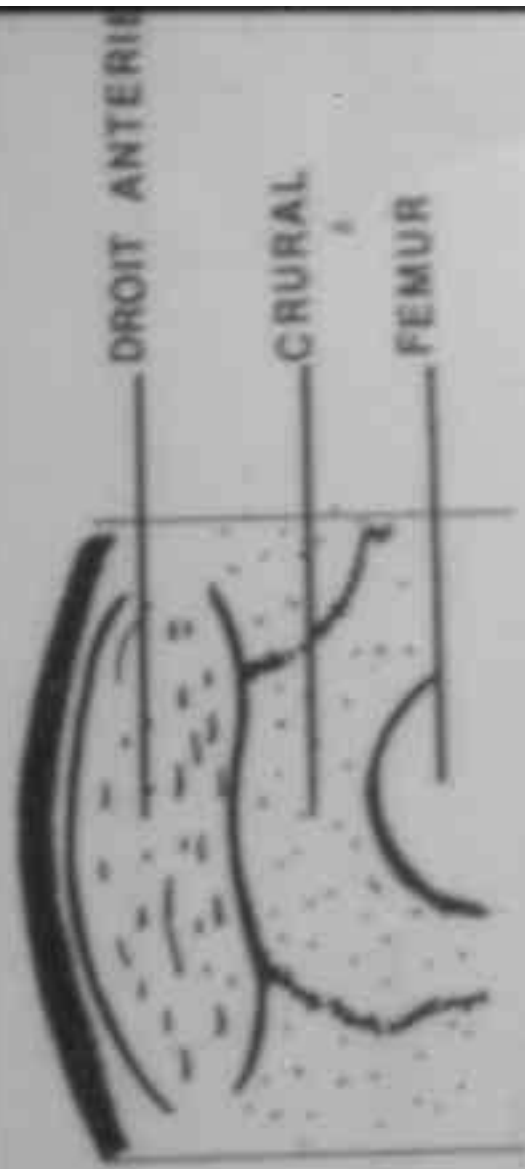
Encoche douloureuse

Tuméfaction mobile à la contraction

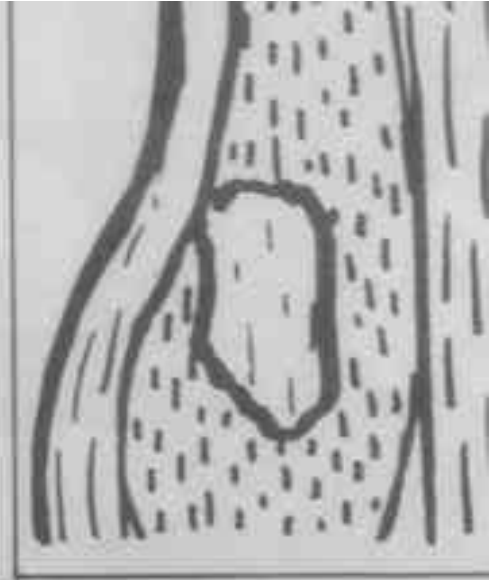
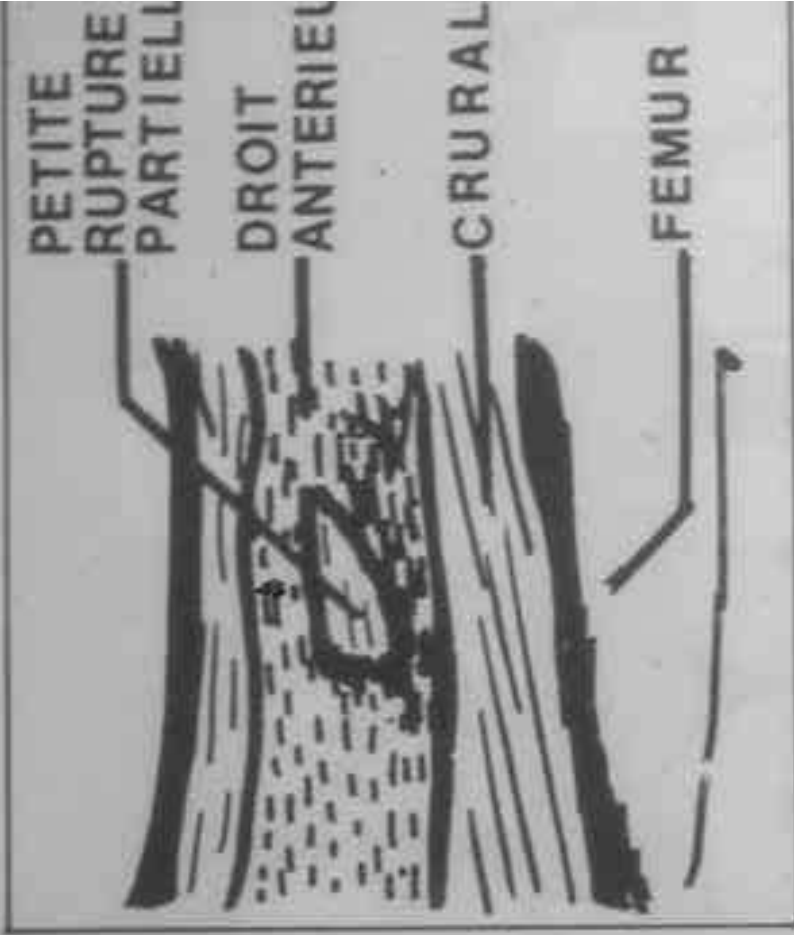
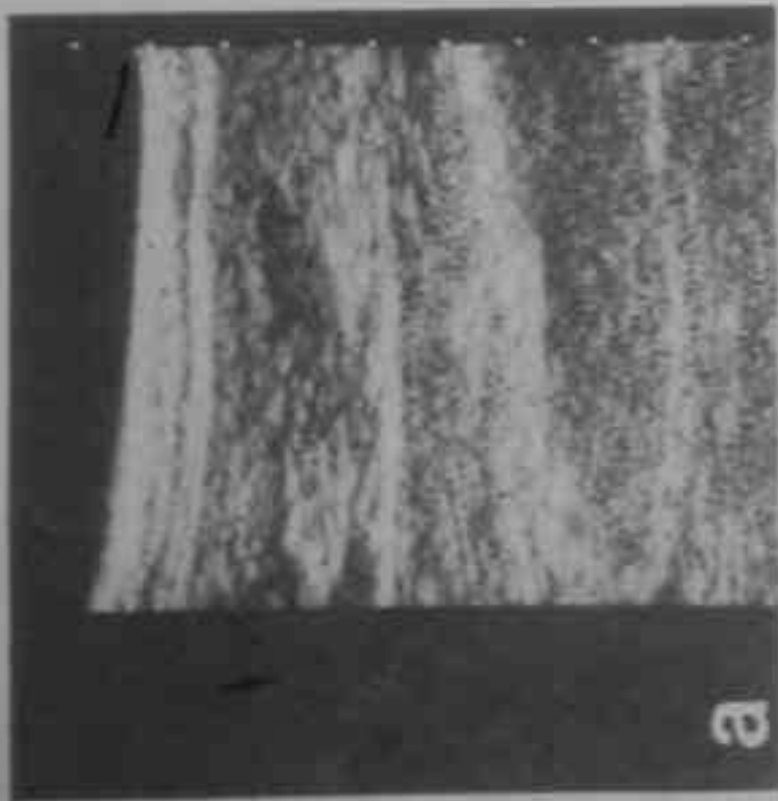
Hématome







Faint, illegible text on the right side of the page, possibly bleed-through from the reverse side.



# **CIRCONSTANCES FAVORISANTES DES CLAQUAGES**

**Défaut d'entraînement**

**Hypertrophie musculaire artificielle  
(hormones)**

# TRAITEMENT DES CLAQUAGES (1)

## SUR LE TERRAIN : ICE

Immobilisation

Contension : Surélévation du membre atteint

Elevation : Surélévation du membre atteint

Glaçage :  $\frac{1}{2}$  heure toutes les 3 heures

## REPOS

Strict : 2 à 3 jours, cannes anglaises

Puis reprise de la déambulation

**JAMAIS DE MASSAGES PROFONDS++**

**AINS ?**

Evacuation de l'hématome ? À partir du 6eme jour



# TRAITEMENT DES CLAQUAGES (2)

## REEDUCATION :

Travail musculaire statique ou dynamique  
Physiothérapie

Si atteinte du mollet talonnette

## REPRISE DE L'ACTIVITE SPORTIVE

4<sup>ème</sup> à 6<sup>ème</sup> semaine : footing

6<sup>ème</sup> à 12<sup>ème</sup> semaine : compétition

# TRAITEMENT DES RUPTURES MUSCULAIRES

- Chirurgie possible si sportif de haut niveau
- Réparation possible sans chirurgie  
régénération des fibres musculaires et  
formation d'un tissu cicatriciel

# COMPLICATIONS

- OSTEOME

favorisé par diagnostic tardif

traitement négligé

massages profonds intempestifs

# PREVENTION DES ACCIDENTS MUSCULAIRES

## ECHAUFFEMENT

D'abord en survêtement

Footing

Contractions isométriques - renforcement musculaire

Etirements sur muscle chaud

## ENTRAINEMENT PROGRESSIF

### RECHERCHE D'UNE ERREUR TECHNIQUE

Geste

Matériel

## AVANT ET APRES LA COMPETITION

Alimentation adaptée