

PARTIE 2

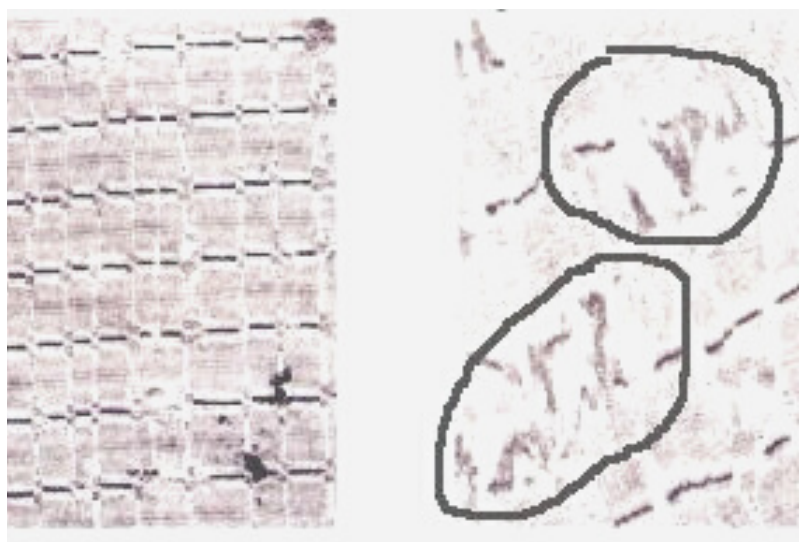
LES PATHOLOGIES FRÉQUENTES DES MUSCLES



LES COURBATURES

- Les douleurs des courbatures sont provoquées par des **microdéchirures** au niveau des muscles qui ont été sollicités lors d'une activité inhabituelle ou que l'on n'avait pas pratiqués depuis longtemps de sorte que le système n'y était plus habitué. Ces microdéchirures déclenchent **une réaction inflammatoire**, réaction qui est normale dans le processus de réparation de ces petites lésions musculaires.
- Les cellules se régénèrent pendant la nuit, c'est le moment où les muscles cicatrisent. Mais c'est aussi le moment où l'on emmagasine tous les résultats de nos entraînements. **Le repos est donc essentiel** lorsqu'on pratique un sport, quel qu'il soit. Il faut entre 1 et 3 jours pour pouvoir récupérer d'une séance de sport. Si on se donne à 100% à chaque séance et tous les jours, on peut être contre-productif, surtout si on travaille toujours le même groupe musculaire. Le muscle n'a pas le temps de cicatriser, de récupérer et donc de fixer les résultats qu'on lui impose.
- On a longtemps attribué ces douleurs à l'accumulation de **lactate** (sel de l'acide lactique) dans les muscles. C'est faux. Bien que l'accumulation de lactate soit un des facteurs causant la fatigue, il est éliminé dans les minutes qui suivent un exercice et ne s'accumule donc pas dans les tissus musculaires.

MICRODÉCHIRURES



- L'une des méthodes dont les effets bénéfiques ont été observés par les scientifiques est **la thérapie par le froid**, comme l'immersion dans un bain d'eau glacée.
- La meilleure méthode pour éviter les courbatures est de les prévenir ! Il faut faire un **échauffement adéquat** avant l'entraînement, augmenter graduellement la durée et l'intensité des séances d'exercice — surtout si c'est une activité physique qu'on est peu habitué à réaliser.



LES CONTRACTURES

- Une contracture est **une contraction musculaire involontaire** d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle ou d'un groupe musculaire, d'une durée inhabituellement longue, souvent douloureuse et normalement non associée à une lésion de la fibre musculaire.
- La contracture se produit le plus souvent au niveau des mollets, des cuisses, des fesses, du bas du dos, des gouttières vertébrales et du cou.
- Elle se différencie nettement de la crampe qui est très brève.
- **Le muscle contracturé se raccourcit de façon prolongée**, ce qui entraîne une douleur avec impotence.
- **Les contractures peuvent apparaître** : après surentraînement sportif, utilisation excessive du muscle, surmenage ; par mécanisme de défense lors d'un traumatisme, avec dysfonctionnement ostéoligamentaire et compensation musculaire réflexe, suite à la douleur ; après une élongation, un claquage ou déchirure...

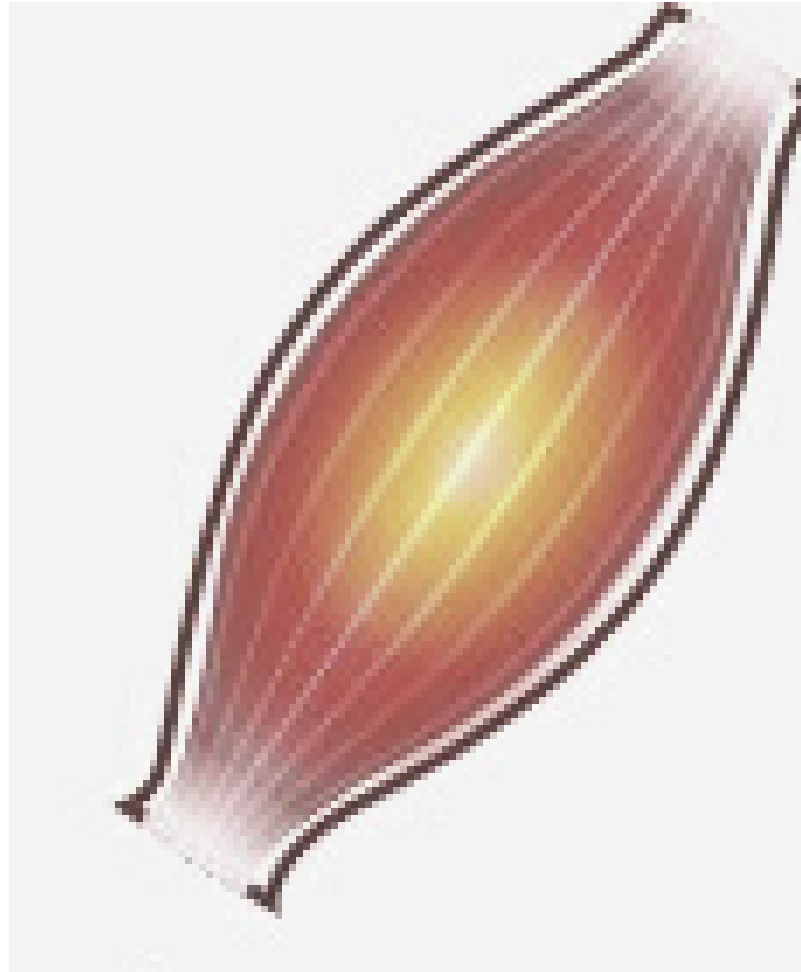


- **Le traitement est le suivant** : arrêt de l'exercice musculaire au niveau du groupe touché et mise au repos; application de chaleur localement; massage, kinésithérapie, mise en étirement progressif après quelques jours.



L'ÉLONGATION

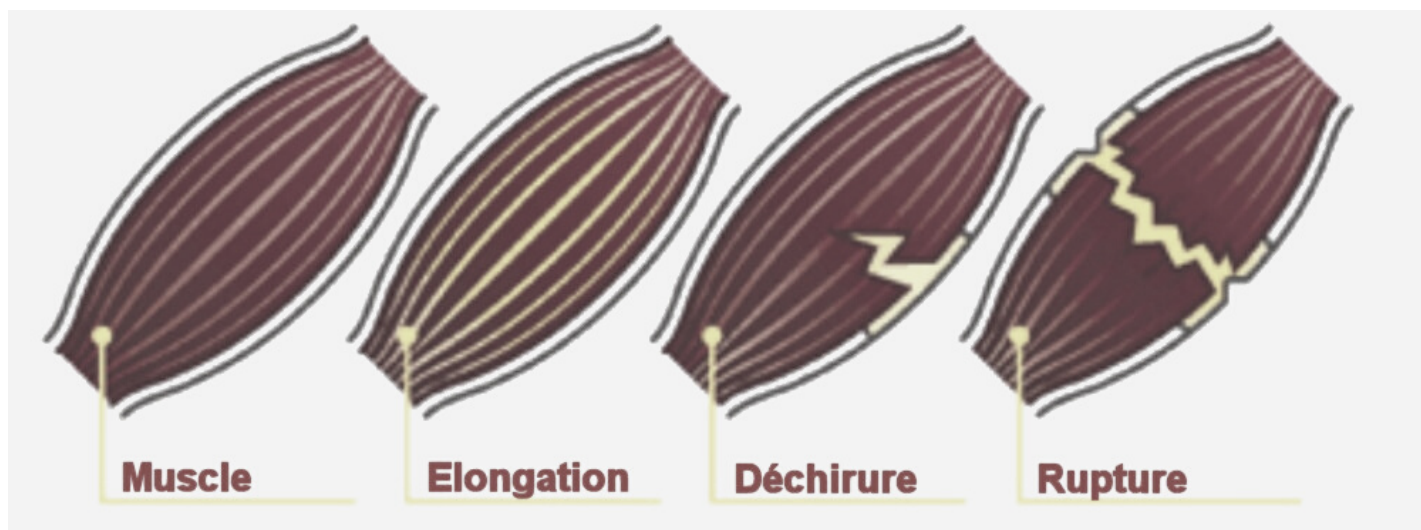
- L'élongation consiste en **de microdéchirures** au sein des fibres musculaires, dues à une sollicitation intempestive et excessive du muscle, à la limite de sa tolérance d'élasticité.
- Cette sollicitation excessive traduit le fait que le muscle **a dépassé ses possibilités normales d'élasticité**. Cet étirement anormal de la fibre musculaire provoque **une réaction inflammatoire**, mais pas de rupture de la fibre elle-même, à la différence du claquage.
- Le principal signe d'une élongation est une douleur musculaire brutale, mais modérée : au niveau de la jambe (dans 95 % des cas) ; au cours d'une activité physique ; plus rarement, immédiatement après l'effort.
- La douleur disparaît généralement pendant le repos pour revenir au cours des exercices suivants.
- **À noter** : l'absence d'ecchymose visible. Le muscle n'est pas gonflé, il est plus ou moins dur et sensible au toucher. La douleur se manifeste à la contraction du muscle, à l'étirement et à la palpation.
- **Traitement** : repos d'une durée d'au moins 10 à 15 jours et kinésithérapie.



- **Éviter l'élongation** : un échauffement bien conduit ; un entraînement régulier, un effort progressif ; boire de l'eau avant, pendant et après un effort ; ne pas pratiquer de sport en cas de fatigue ; adapter son activité sportive à son âge.



CLAQUAGE, DÉCHIRURE ET RUPTURE



- **Le claquage ou déchirure** désigne la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires, voire d'un ou plusieurs faisceaux du muscle, avec hémorragie à l'endroit de la lésion.
- **Les causes** : une contraction trop violente et trop rapide ou un choc sur un muscle contracté, un manque de souplesse ; une blessure mal soignée, telle qu'une élongation, voire une ancienne déchirure ; une fatigue musculaire importante ; un effort très violent ; un entraînement excessif ou insuffisant.
- **Symptômes** : la douleur, souvent assimilée à un coup de poignard, est soudaine et violente, pendant l'activité physique. Et impose l'arrêt immédiat de l'exercice. Très souvent, se fait entendre un bruit de claquage musculaire. La douleur est présente même au repos et entraîne une impotence fonctionnelle totale.
- **Traitements** : du froid immédiat pour éviter l'oedème puis stop, un repos, souvent supérieur à 30 jours ; des séances de kinésithérapie, un bandage serré ou une contention non adhésive permettent d'éviter l'apparition d'un hématome important. Le chaud et les massages peuvent faire partie du traitement.
- **Éviter la déchirure** : faire un échauffement sérieux ainsi que des étirements actifs ; un entraînement progressif en adaptant bien son activité à ses capacités ; une alimentation et une hydratation adaptées.
- **À noter** : une déchirure non correctement soignée peut entraîner d'autres blessures plus sérieuses, dont la rupture totale du muscle.
- **La rupture musculaire** est l'accident majeur du muscle : celui-ci est totalement rompu dans le sens de la largeur. Les deux morceaux de masse musculaire se retrouvent pelotonnés sous la peau, avec un grand vide au milieu.