**Les Blessures musculaires**

**ACCIDENTS MUSCULAIRES**

**1) La Contracture**

Le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur. C'est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entrainement (mais une heure ou deux après ou le lendemain matin).

Thérapie : chaleur, massage et repos.

**2) La Crampe**

Elle intervient pendant l'effort. Son origine est métabolique et due à l'accumulation de déchets au niveau du muscle insuffisamment irrigué.

Thérapie : Mise en extension forcée du mollet. S'il s'agit d'un autre muscle et en dehors d'une musculation spécifique, ce n'est pas une crampe, donc : ne pas manipuler.

**3) L'Élongation**

Elle intervient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Impression d'étirement du muscle qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement sa limitation. 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.

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

**4) Le Claquage**

C'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 deux temps : c'est le cas de l'athlète continuant son effort sur une élongation préalable ce qui va entrainer 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 huit jours après sa survenue, signifie que l'on avait affaire à un claquage.

Le claquage touche le plus souvent les ischio-jambiers mais peut survenir sur n'importe quel muscle, notamment le quadriceps crural et les jumeaux.

**Déchirure**

Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est la déchirure musculaire qui est un accident très grave devant parfois être opéré. Le claquage est du à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle. Dépassement souvent causé par un geste incorrect en particulier dans son amplitude.(exemple : le sprinter qui va "tracter" et être en lordose lombaire ; ce qui implique une charge de travail trop importante incombant aux ischios).

Thérapie : Appliquer de la glace ou du froid immédiatement. Eviter surtout toute manipulation et faire un examen très sérieux par un médecin sportif.

**LE FROID POUR SOIGNER, LE FROID POUR RÉCUPÉRER**

Appliquer du froid sur une blessure ou un traumatisme est presque un réflexe dans les milieux sportifs.

Au-delà du soulagement et de l’effet parfois « magique » de l’éponge glacée, quels sont , aujourd’hui , les mécanismes, les limites et les perspectives de la cryothérapie ?

**Les effets positifs du froid**

Le froid est efficace en phase aiguë d’une blessure, il favorise une diminution de l’hémorragie et de l’œdème suite à un traumatisme. L’application de glace provoque une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, le métabolisme cellulaire est ralenti et l’on observe une baisse de la production de déchets métaboliques et autres toxines. Le froid protège les tissus des effets produits par la réaction inflammatoire. Enfin l’abaissement de la température provoque localement une sorte d’anesthésie qui explique le soulagement ressenti lors du glaçage de la partie endolorie.

Par contre, le froid n’est pas recommandé lors d’inflammations chroniques.