

Crampes musculaires

Les crampes musculaires sont dues à un travail excessif sur un muscle normalement entraîné.

Ou à un manque d'entraînement.

Conditions d'apparition des crampes

Les crampes surviennent au cours de l'effort ou après celui-ci. La crampe du sportif est donc une crampe de l'effort même si elle survient dans la nuit qui suit l'activité responsable de la douleur musculaire !

Causes des crampes

Contraction : Sous l'impulsion nerveuse, les fibres musculaires se rétractent et provoquent un rétrécissement du muscle de 30 à 50 %



Lors d'un effort prolongé, les réserves d'énergie s'épuisent et le relâchement du muscle ne se fait plus : c'est la cause des **crampes**

La cause est une **perturbation des mouvements du calcium dans la cellule musculaire**, cette perturbation étant elle-même le résultat d'autres perturbations en amont.

La crampe du sportif est liée à la fatigue musculaire.

La fatigue peut être générale, affectant l'organisme entier, ou limitée à un muscle ou à un groupe restreint de muscles travaillant dans des conditions défavorables.

La crampe peut résulter d'un geste sollicitant des muscles très fatigables (avant-bras, mollets, épaules..)

La fatigue musculaire entraîne une diminution des réserves énergétiques et une accumulation des **déchets** du métabolisme qui entraînent une augmentation de l'acidité musculaire.

La fatigue affecte aussi le calcium musculaire et le sodium sanguin. Ces modifications entraînent une *hyperexcitabilité* de la fibre musculaire et une perturbation de son relâchement.

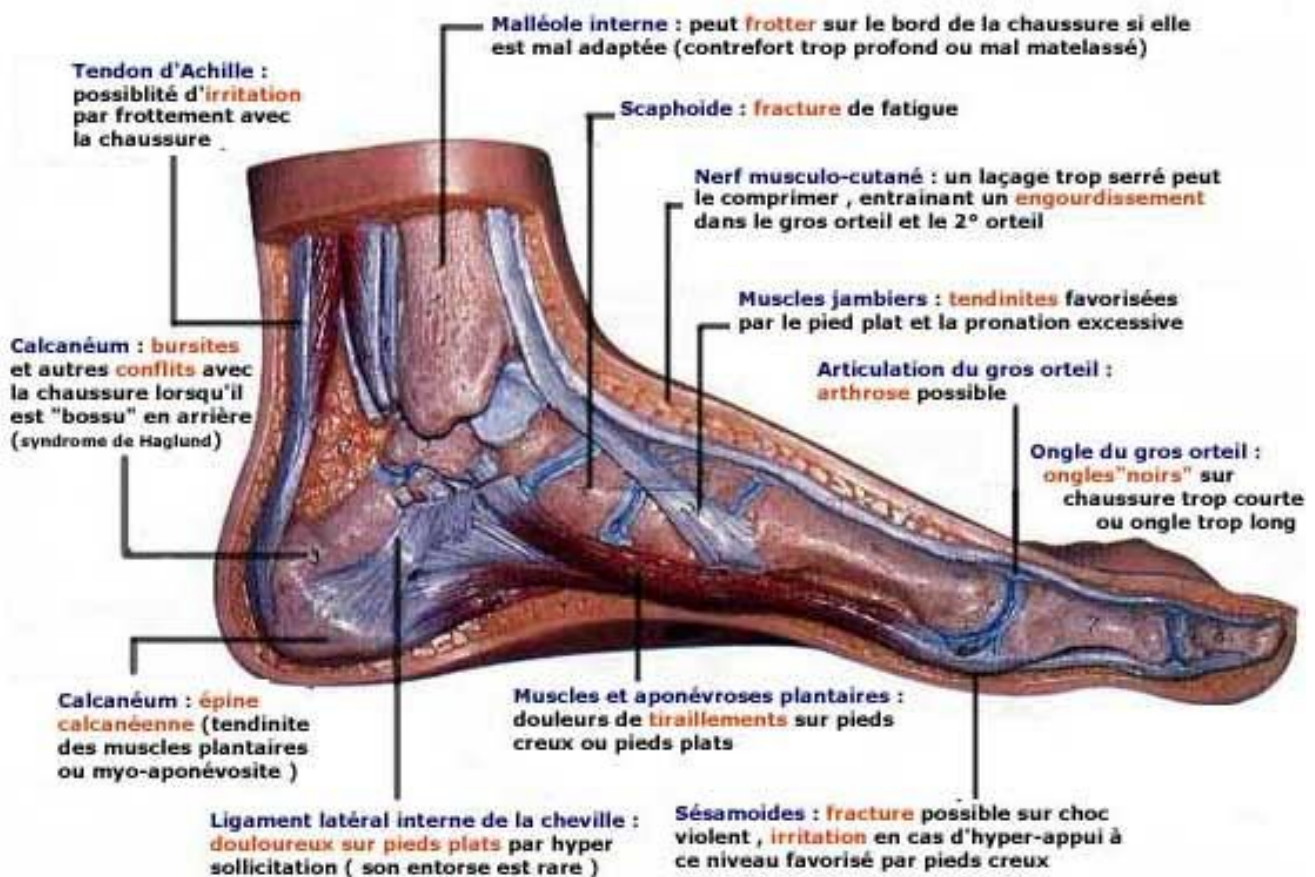
La difficulté de relaxation de la fibre musculaire traduit une baisse de l'ATP qui est le fournisseur de l'énergie ainsi qu'un ralentissement des mouvements du calcium dans la fibre.



1. Les 12 points vulnérables du pied

2.
3.

- *Tendon d'Achille*
- *Calcaneum*
- *Muscles jambiers*
- *Ongle du gros orteil*
- *Aponévrose plantaire*



LES 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'entraînement (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'Elongation

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 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 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,

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.

Facteurs aggravants

Les facteurs qui aggravent les effets de la fatigue musculaire sont l'âge, le froid, la déshydratation, l'abus de café, de thé ou d'alcool. De même un état infectieux en évolution comme la grippe par exemple peut être facteur de crampes.

Certaines crampes ne sont pas causées par le sport. Ce sont celles qui ne disparaissent pas en quelques jours. De même, les crampes qui surviennent en dehors et sans aucun rapport avec l'effort, surtout si elles sont nocturnes, ne sont pas des crampes de sportif.

Les crampes du sportif traduisent finalement deux situations possibles:

- un travail excessif sur un muscle normalement entraîné,
- la réponse d'un muscle qui n'est pas entraîné ou pas habitué à l'exercice