

FICHE THÉORIQUE N° 25

Les traumatismes musculaires

SOMMAIRE



- ▶ Introduction
- ▶ Origines des traumatismes musculaires
- ▶ Les crampes
- ▶ Les courbatures
- ▶ La contracture musculaire
- ▶ Les déchirures musculaires
- ▶ Les contusions

INTRODUCTION



La pratique sportive met souvent les muscles à rude épreuve. Malheureusement, il arrive parfois qu'une telle sollicitation aboutisse à l'émergence d'une blessure. Celle-ci nécessitant souvent l'arrêt immédiat et plus ou moins prolongé de l'activité. Cependant, derrière ce terme générique « blessure », se cachent de nombreux traumatismes dont les causes et les conséquences se révèlent très diverses, en fonction de leur origine, et de leur gravité.

ORIGINES DES TRAUMATISMES MUSCULAIRES



Classiquement, on distingue deux grandes catégories de traumatismes musculaires : ceux dont l'origine est externe (les contusions), et ceux dont les origines sont internes (contracture, déchirure et rupture). Parallèlement à ces traumatismes, le muscle peut subir d'autres types d'atteintes qui bien que douloureuses, ne sont pas à proprement parlé des traumatismes (les crampes et les courbatures).

LES CRAMPES



Les crampes sont des contractions douloureuses et involontaires d'un muscle (le plus souvent au niveau des membres inférieurs). L'impotence est immédiate et provoque instantanément l'arrêt de l'activité. Elles sont provoquées par de multiples facteurs parmi lesquels le plus fréquent est une légère carence en sels

minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium) au travers de la sueur. Mais, les crampes sont également causées par une fatigue importante du muscle ainsi que par sa déshydratation. Leur durée n'excède généralement pas quelques minutes.

Dans la plupart des cas, une consommation suffisante de fruits et de légumes, ainsi qu'une hydratation convenable suffisent. Pendant l'effort, la consommation d'une boisson énergétique permet de réduire les pertes minérales et se révèle relativement efficace dans la prévention de l'apparition de certaines crampes. Dans des conditions exceptionnelles, lors d'exercices très prolongés et réalisés par une température ambiante élevée, les pertes sudorales sont très importantes et une supplémentation en sodium peut alors se révéler intéressante dans la prévention des crampes.

Les crampes cèdent à l'étirement, ainsi qu'au massage. La conduite à tenir lors de la survenu d'une crampe consiste donc à pratiquer un étirement direct du muscle atteint.

LES COURBATURES



Dés lors qu'un groupe musculaire est sollicité d'une manière inhabituelle, des douleurs apparaissent 24 à 48 heures après. Les muscles atteints sont sensibles à la pression et douloureux au moindre mouvement et montrent une certaine raideur.

Cette douleur qui n'est pas liée à la fatigue survient après un effort inhabituel, soit par son intensité, soit par sa durée importante. La pratique d'une nouvelle activité sollicite souvent les muscles de manière insolite et est souvent source de courbatures. Enfin, elles peuvent également être la conséquence d'un étirement excessif.

Il existe peu de moyens pour prévenir l'apparition des courbatures. Cependant, on peut les limiter en pratiquant un échauffement de qualité et en veillant à assurer une bonne hydratation à l'organisme, durant toute la durée de l'effort. Enfin, pour les personnes qui débutent une activité sportive, ou qui reprennent le sport après une période d'inactivité, il convient de s'assurer d'une grande progressivité quant à l'effort afin de ménager ses muscles.

On a longtemps pensé que les courbatures étaient la conséquence d'une forte accumulation d'acide lactique, molécule issue de la dégradation anaérobie du glucose (voir **fiche sur les filières énergétiques**). On sait désormais que l'acide lactique n'est en rien responsable et que les courbatures sont en fait liées à l'inflammation que provoquent des microtraumatismes au niveau du muscle.

Si on ne fait rien, les courbatures disparaissent d'elles-mêmes en quelques jours. Il est cependant possible d'agir pour accélérer le retour à la normale. Pour cela, il est préférable de maintenir les muscles actifs, de prendre des bains chauds, qui

détendent le muscle, et éventuellement d'effectuer un massage léger des zones douloureuses. En cas de douleurs violentes, la visite d'un médecin peut toutefois s'avérer utile car lui seul pourra prescrire un analgésique. Cependant, les courbatures restent généralement anodines et n'entraînent aucune complication.

LA CONTRACTURE MUSCULAIRE



La contracture musculaire est une contraction involontaire persistante de plusieurs fibres, sans lésion de celles-ci. Elle est principalement provoquée par une utilisation excessive du muscle mais peut également être due à une utilisation du muscle dans une mauvaise position. La douleur est très localisée et apparaît progressivement lors de la pratique. Le muscle est douloureux au niveau de la contracture mais le sportif peut continuer son activité malgré la gêne ressentie.

En général, la contracture cède à la chaleur et au massage. Elle a complètement disparue après 2 à 7 jours.

LES DECHIRURES MUSCULAIRES



Les déchirures musculaires sont classées en stades, en fonction de leur niveau de gravité. Ainsi, on distingue 4 stades différents, allant de la simple contracture à la rupture musculaire totale.

- **L'élongation musculaire**

L'élongation correspond à l'atteinte de quelques fibres musculaires qui se traduit en plein effort sous la forme d'une pointe douloureuse. Comme son nom l'indique, elle est provoquée par un étirement excessif du muscle. Elle survient lors d'un mouvement qui est soit trop rapide soit dont l'amplitude dépasse la capacité élastique du muscle.

- **Le claquage musculaire**

Le claquage correspond à la déchirure de quelques fibres musculaires. En général, la douleur est très vive (on parle parfois d'un coup de poignard) et l'impotence est immédiate. Souvent, le sportif relate un bruit caractéristique d'où le terme de "claquage".

Immédiatement après l'accident, l'examen révèle la présence d'une encoche (creux) très précisément au niveau de la blessure, dans le corps du muscle. La zone lésée est alors très douloureuse à la palpation.

Le plus souvent, le claquage est provoqué par un mouvement non contrôlé, violent (par exemple, un coup de pied dans le vide ou un étirement excessif brutal). Les seuls moyens de prévention résident dans la réalisation d'un échauffement de bonne qualité et le maintien d'une souplesse suffisante.

Le traitement immédiat repose sur 3 points :

- **Arrêt immédiat de toute activité.**
- **Application d'une poche de glace pendant 15 à 20 minutes.**
- **Mise en place d'une contention (bandage serré) afin de limiter le saignement.**

La consultation d'un médecin doit ensuite déterminer (éventuellement après un examen échographique) le degré précis de la lésion musculaire et le traitement adapté (dont la durée peut aller jusqu'à près de 2 mois).

- **La déchirure musculaire**



<http://www.carletonsportsmed.com>

- Il s'agit d'un gros claquage (dont il peut être une des complications), correspondant à la déchirure de nombreuses fibres musculaires. Les symptômes sont les mêmes que pour le claquage mais plus marqués (il s'agit en fait d'un claquage profond). La douleur est extrêmement violente mais contrairement au claquage simple, il n'existe pas de point exquis (zone douloureuse très précise). En fait, la douleur irradie sur toute la longueur du muscle. On observe également un hématome important facilement visible à l'échographie.
La conduite à tenir sur le terrain est la même que pour le claquage (glaçage et contention). Surtout pas de massage et pas de chaleur, ce qui aggraverait la blessure.
Le traitement médical pourra être chirurgical pour les cas les plus graves.
La prévention est la même que pour le claquage, respecter l'échauffement musculaire, pratiquer des étirements de manière régulière afin de maintenir un bon niveau de souplesse.

- **La rupture musculaire**



<http://www.csuchico.edu/~sbarker/injury/>

- Il s'agit de l'expression majeure des déchirures musculaires. La rupture se caractérise, en plus des symptômes de la déchirure que l'on retrouve, par une rétractation du corps musculaire.
- La conduite à tenir est toujours la même, glaçage et bandage compressif afin de limiter au maximum l'hémorragie, puis consultation médicale d'urgence. L'arrêt de l'activité est total et pour une durée pouvant dépasser 6 mois. Dans les jours qui suivent, on observe une atrophie musculaire surprenante. Dans le cas d'une rupture complète, le traitement est avant tout chirurgical.

LES CONTUSIONS



<http://www.kc-usd.k12.ca.us/rhs/Kaukpages/>

La contusion est la conséquence directe d'un écrasement musculaire provoqué par un agent extérieur. En général, la douleur est vive, localisée, et entraîne une impotence plus ou moins marquée.

Dans certains cas, un hématome apparaît témoignant d'un épanchement sanguin. L'application de glace est un moyen efficace pour calmer la douleur. Dans certains cas, la contusion peut nécessiter un arrêt complet de l'activité.