

**Module : BLESSURES SPORTIVES ET PREMIERS SOINS**

Cours n5

**ACCIDENTS MUSCULAIRES :**

Courbatures, Crampes

Les différentes blessures musculaires :

1- **Les courbatures** : Les **courbatures** se manifestent quelques heures après un effort inhabituel, voire le lendemain, ou lors de certaines infections comme la **grippe**. Les muscles atteints sont sensibles à la pression et douloureux au moindre mouvement. À l'occasion de courbatures sévères, la musculature est contractée, parfois enflée et chaude au toucher.

La première des gênes touchant le sportif qui débute quand on reprend l'activité physique est la courbature musculaire. Elle témoigne d'une adaptation du muscle à un effort inhabituel. C'est un signe de fatigue musculaire

**2- Définition** Les **courbatures** sont des **douleurs musculaires** qui surviennent **après un effort musculaire d'intensité inhabituelle**. En anglais la courbature est appelée **DOMS** (*Delayed onset muscle soreness*) ou "**douleur musculaire** d'apparition tardive", en effet les courbatures apparaissent entre 6 et 48 heures après un effort physique et sont transitoires (elles durent rarement plus de 7 jours).

**3- Symptômes** : Le muscle ne présente aucune lésion musculaire anatomique vraie.

♣ Douleurs musculaires apparaissent en général le lendemain de l'effort et cèdent 2 0 3 jours plus tard.

♣ Due à un engorgement musculaire suite à une reprise trop violente, un nouveau dosage de l'effort, une mauvaise hydratation ;

♣ Nécessité d'un allègement de la charge de travail, de la chaleur, des massages, du repos en déclive et une alimentation hyper hydrique. (3 litres/ jours) –

C'est ce qui distingue la courbature d'une déchirure musculaire : la douleur est modérée et il est possible de continuer à se mouvoir et de reprendre l'entraînement en cas de courbature contrairement à la déchirure.

**Quelles en sont les causes ?**

- une mauvaise condition physique ;

- Le surpoids et l'obésité ;
- La dénutrition et la fonte musculaire (sarcopénie) ;
- Un **entraînement sportif mal mené** : non progressif, sans échauffement, sans étirement, récupération insuffisante (hydratation, alimentation, sommeil), séances trop longues/intenses ou trop rapprochées... ;
- Une infection ([fièvre](#)), une maladie inflammatoire chronique ou auto-immune ;
- **Certaines maladies** comme la fibromyalgie, l'aldodystrophie, le diabète, l'endométriose, le [syndrome des ovaires polykystiques](#) (SOPK) ;
- La **déshydratation** ;
- La consommation d'alcool ;
- Une alimentation déséquilibrée ;
- Des bouleversements hormonaux (syndrome menstruel chez la femme, [ménopause](#) par ex.)...

Contrairement aux idées reçues, la courbature n'est pas le signe d'une plus grande intensité mais plutôt d'une pratique sportive inhabituelle impliquant des muscles qui n'ont pas l'habitude d'être sollicités.

### Comment peut-on prévenir les courbatures ?

Pour **éviter les courbatures**, il est conseillé de :

- **S'échauffer** (au moins cinq à dix minutes) avant une activité physique ou sportive ;
- Pratiquer des **étirements** après l'effort musculaire ;
- Effectuer des **entraînements d'intensité progressive** ;
- Éviter les entraînements trop longs ;
- Privilégier des exercices polyarticulaires en travaillant l'intégralité du corps (y compris les muscles posturaux) ;
- Privilégier le travail au poids du corps (bodyweight) plutôt que le port de charges lourdes ;

- **Adapter son alimentation à l'activité sportive** (sucres lents pour des sports intensifs) ;
- **Boire de l'eau en quantité suffisante** ;
- Se compléter en sels minéraux (potassium, [magnésium](#)...) ;
- ne pas arrêter brusquement l'activité physique même en cas de courbature(s) : mieux vaut alors réduire l'intensité des séances ;
- Privilégier la récupération active (marche à pied, stretching...) ;
- Opter pour des techniques de récupération comme l'électrostimulation, le sauna, les massages et automassages, la cryothérapie, les bains chauds/glacés/à températures alternées, les chaussettes de compression, les drainages lymphatiques...

**La Crampe** : Une **crampe** est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle ou parfois à un groupe de muscles.

Les muscles les plus souvent atteints sont ceux :

- Des membres inférieurs. La crampe apparaît au niveau du pied, du mollet ou de la cuisse.
- Des mains. On parle de « **crampe de l'écrivain** »

La crampe débute brutalement sans qu'aucun symptôme ne prévienne de sa venue.

Durant la crampe, le muscle atteint est douloureux, raide et même déformé. Lors de la palpation, le muscle apparaît contracté et très sensible. La crampe peut être responsable d'une posture anormale des orteils ou des doigts.

La **crampe** disparaît généralement au bout de quelques minutes (en général moins de 15 minutes), mais peut revenir plusieurs fois avant de disparaître. Le muscle peut rester sensible plusieurs heures après, voire pendant 24 heures

### **Pourquoi a-t-on des crampes ?**

La **crampe** est secondaire à une augmentation de l'excitabilité des nerfs des muscles du squelette conduisant à leur contraction involontaire et brutale. Mais le mécanisme de survenue de ce phénomène d'hyperexcitabilité est mal connu. Un déséquilibre en eau et sels minéraux des cellules

musculaires et une perturbation de la commande nerveuse jouent un rôle dans le déclenchement du processus.

#### - Symptômes :

- ♣ Contraction interne, brutale, douloureuse et involontaire du muscle ;
- ♣ Due à l'incapacité du sang à pénétrer dans le muscle ;
- ♣ Survient subitement et s'accompagne d'une douleur importante pouvant entraîner une impotence momentanée ;

#### - Causes :

Froid, manque d'échauffement

Fatigue

Travail musculaire trop important

Manque d'hydratation ? contre-versé

éshydratation ;

- ♣ Déséquilibre électrolytiques au sein du muscle.

#### - Que faire ?

- ♣ Etirer progressivement et maintenir à la chaleur ;
  - ♣ Hydratation (eau ) et sel ;
  - ♣ Se reposer, masser, s'étirer et s'hydrater +++.
- Prévention : Bien s'échauffer, boire beaucoup, éviter les carences en potassium et en magnésium.