

Module : BLESSURES SPORTIVES ET PREMIERS SOINS

Cours n6

La Contracture ; - La Contusion, L'Elongation

La Contracture : Contraction douloureuse et durable d'un muscle, la contracture signe une souffrance due à l'utilisation excessive de celui-ci. La résistance physique est dépassée et signale ainsi la souffrance musculaire. Les contractures résultent d'une contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires d'un muscle ou groupe musculaire. Elle peut provenir d'une contraction réflexe visant à protéger le muscle à la suite d'un étirement important ou d'une fatigue musculaire. La douleur est ressentie après l'exercice pendant les moments de repos. Celle – ci devient sensible au cours de l'exercice, puis très gênante à la fin. Elle est localisée à un endroit précis où l'on peut sentir un point dur à la palpation, qui est douloureux lors de l'étirement passif.

Causes et symptômes :

- La contracture peut provenir d'une contraction réflexe qui vise à protéger le muscle à la suite d'un étirement important ;
- Deuxième origine possible : une fatigue importante du muscle entraînant des désordres de certaines molécules au niveau cellulaire telles que le calcium, le potassium, le magnésium ;
- La contracture peut être aussi due à un mécanisme de défense, généré par un torticolis, une entorse, un lumbago...

Le diagnostic de la contracture musculaire

Un point dur se révèle à la palpation. Le muscle est douloureux sur la partie contracturée, lors de l'étirement passif et lors de la contraction contre résistance. Une contracture peut être diagnostiquée par un examen clinique simple.

Faire une échographie ne sert à rien : en effet, celle-ci ne révélerait aucune anomalie.

Traitement: Le muscle touché doit être mis au repos au risque de lésions plus importantes. ♣ On soulage et on décontracte à l'aide de compresses chaudes ou d'un coussin thermique; par des massages avec une crème ou gel adapté;

♣ Appliquer de la chaleur, se mettre au repos quelques jours ;

♣ Des étirements progressifs et des séances de kiné.

Une contracture dure en moyenne entre 5 et 10 jours.

- Prévention:

♣ Bien s'échauffer et s'hydrater régulièrement ; avoir une bonne alimentation et surtout ne pas forcer exagérément durant sa séance sportive.

- **La Contusion** : Choc direct sur le muscle qui va entraîner des lésions musculaires, du simple écrasement de quelques fibres à une véritable déchirure, en fonction de l'intensité du choc. Ce qui va générer l'apparition d'un hématome diffus ou profond. L'hémorragie musculaire sera d'autant plus importante que le muscle aura été en contraction et en étirement comme lors d'une contraction excentrique. En cas de choc très violent, l'hématome est tellement important qu'il faut considérer cette contusion comme une véritable déchirure musculaire.

- Symptômes :

- ♣ Douleur vive au niveau d'un muscle ;
- ♣ Due à un choc direct ;
- ♣ Le muscle saigne, on peut voir apparaître un œdème suivant le traumatisme ;
- ♣ Glacer, repos complet, masser en lui appliquant de la chaleur et ne pas étirer
- ♣ Arrêt momentanée voir complet de l'activité suivant le degré du traumatisme après consultation médicale.

- Les différents stades de gravité :

1-Bénigne : Il n'existe aucune impotence fonctionnelle, aucune limitation de mouvement, notamment pour le quadriceps, la flexion du genou dépasse les 90°. Il existe tout de même un point extrêmement douloureux et la zone d'impact est plus dure. Le ballotement musculaire est normal.

2-Moyenne : L'amplitude du mouvement n'est pas complète pour le quadriceps, la flexion du genou ne dépasse pas les 90°, il existe une boiterie. Le ballotement musculaire est diminué.

3- Grave : Le mouvement est extrêmement limité, la boiterie très importante, le segment de membre a augmenté de volume, la douleur est diffuse. - Pour le quadriceps, la flexion du genou ne dépasse pas les 45°. Le ballonnement musculaire est très diminué.

- Pour le biceps et le triceps, l'évaluation de la gravité de la béquille se fera par l'angle de flexion (triceps) ou d'extension (biceps). - Pour le mollet, l'évaluation se fera par l'angle de la cheville

. - Gestes à faire : Arrêt du sport dans un premier temps pour évaluation.

Le traitement immédiat est le même selon les 3 stades de gravité : La compression et la glace. - Pour les contusions moyennes et graves, appliquer immédiatement un bandage serré autour du muscle pendant 10mn afin d'éviter la propagation de l'hématome ; - Pour les membres inférieurs, se déplacer pendant 48 à 72h avec une paire de cannes anglaises

Traitement: Selon la gravité et le choc :

- Il faut se mettre au repos et appliquer du froid sur la zone touchée.

- Ne pas effectuer de massage ; ne pas appliquer de crème chauffante ou décontractante ; pas de chaleur.

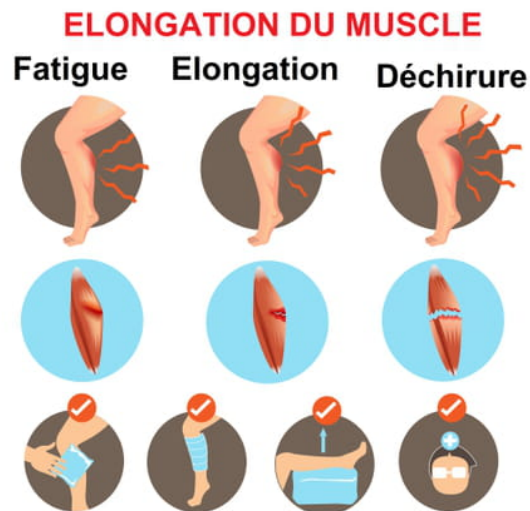
- L'absorption de granules d'Arnica en dosage homéopathique et d'antalgiques peut être conseillée.

-Conseil : Ne pas hésiter à serrer fort lors de la première compression. Il faudra absolument relâcher la compression au bout de 10mn.

- **L'Elongation** L'élongation est une forme de **blessure musculaire** qui traduit un **étirement anormal du muscle**. Dans certains cas, quelques **petites fibres peuvent être déchirées**. Lorsqu'un groupe plus important de fibres musculaires est concerné, il ne s'agit plus d'une élongation mais **d'un claquage aussi appelée "une déchirure musculaire"**. L'élongation peut concerner tous les muscles du corps :

- Le mollet ;Le bras (biceps, triceps) ;La cuisse ;L'épaule ;Le dos ;Les ischio-jambiers.

L'élongation survient au cours de l'exercice. Elle représente des micro- déchirures au sein des fibres musculaires par une sollicitation excessive du muscle qui a travaillé en limite d'étirement .La douleur est brutale mais modérée au cours de l'activité physique et disparaît généralement pendant le repos. Le muscle n'est pas gonflé mais plus ou moins dur et sensible au toucher. On ressent la douleur à la contraction et à l'étirement du muscle, ainsi qu'à la palpation.



L'Élongation : (Stade I) correspond à des micros déchirures au sein du faisceau musculaire. La gravité va de la simple élongation (quelques fibres musculaires lésées) à la déchirure partielle du muscle (lésion des faisceaux musculaires). Les lésions musculaires induisent l'arrêt immédiat de la pratique sportive pendant une certaine période. En effet, les capacités élastiques du muscle sont dépassées et des lésions apparaissent.

- Symptômes : il est possible que le muscle blessé et la peau qui l'entoure soient sensibles au toucher. Elle peut également sembler contusionnée et légèrement enflée. La douleur peut se manifester immédiatement ou plusieurs heures après l'élongation.

♣ Intervient lors de l'exercice, elle disparaît au repos pour réapparaître à l'exercice suivant.

Causes :

♣ Due à un mauvais échauffement ou à un effort violent trop rapide ; -

Traitement:

Mot d'ordre : repos, glace, compression, élévation

Pendant les 24 premières heures, permettez au muscle de se reposer, mettez de la glace sur la région enflée ou sensible pendant 30 minutes. Répétez cette procédure toutes les quatre heures pendant trois jours. Comprimez la région sensible, ou exercez une pression. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un bandage de contention. Enfin, soulevez (élevez) la région en plaçant le muscle sensible au-dessus du niveau du cœur. Cela contribue à la diminution de l'enflure.

– Prévention:

- ♣ Bien s'échauffer et s'hydrater lors de la séance ;
- ♣ Les efforts doivent être progressifs et on doit adapter son entraînement en fonction de son niveau et de sa condition physique (exercices peu intenses en cas de fatigue).