

- **Le Claquage** : Le claquage fait partie des accidents musculaires qui provoquent une déchirure brutale d'un certain nombre de fibres d'un muscle. La gravité de la lésion dépend du nombre des fibres atteintes ; le claquage est la lésion intermédiaire entre l'élongation et la déchirure ou la rupture qui peut concerner une partie ou la totalité du muscle.

Déchirure de quelques fibres musculaires ; Due à un effort intense et violent ou d'une agression externe ; Il s'accompagne d'une douleur vive d'une impotence fonctionnelle très importante ;

-Arrêt complet de l'activité, apparition d'un hématome ;

-Appliquer de la glace, compresser le muscle et surélever le membre ;

-Arrêt complet de l'activité accompagné de soins spécifique (kiné).

#### **Ce qu'il ne faut pas faire :**

-Essayer à tout prix de continuer à jouer

- Masser avec quelque produit que ce soit... (le massage est la meilleure solution pour aggraver le claquage en augmentant le saignement intramusculaire. C'est aussi le principal facteur favorisant les complications.

- Ne pas prendre de l'aspirine (peut accentuer le saignement musculaire)

#### **- Ce que l'on doit faire :**

- Arrêter immédiatement de jouer : quitter le terrain, marcher le moins possible, mise au repos en position allongée.

-Mettre en place un bandage compressif, car le muscle lésé saigne en profondeur.

-Appliquer du froid sur le muscle claqué par-dessus un bandage compressif, glace ou coussin réfrigérant, à renouveler régulièrement pendant les 48 heures suivant l'accident. Compression et glaçage réalisés en urgence sur le terrain jouent un rôle capital pour limiter l'hématome intramusculaire, ils vont aussi notablement raccourcir le délai de guérison et diminuer le risque de complication.

#### **- Causes :**

Echauffement insuffisant.

- La fatigue (manque d'entraînement, reprise trop brutale après convalescence, état grippal ou fébrile, reprise après interruption du sport).

-Une mauvaise hygiène de vie (rôle néfaste du tabac et de l'alcool, mauvaise hygiène alimentaire, il faut insister sur la nécessité pour le sportif de boire beaucoup, surtout par grande chaleur. Une petite infection chronique (sinusite qui traîne, ou carie dentaire). On peut y ajouter d'autres facteurs tels :

- Etat du terrain (sols gras ou gelé).

- Conditions climatiques (très chaud ou très froid).

-Âge du sportif (on se claque facilement à 40 ans qu'à 18 ans) Conclusion : Correctement traité dès les premiers instants, un claquage doit guérir en quelques semaines sans complications secondaires. La prévention passera par une bonne préparation du muscle à l'effort avant les entraînements et avant les matchs.

**La Déchirure** : La Rupture Complète : (Stade III) correspond à une rupture complète du muscle

Accident musculaire le plus grave, c'est la rupture complète d'un faisceau musculaire ; Survient à la contraction brutale ou lors d'un choc violent ;

-La douleur est syncopale et l'impotence fonctionnelle est totale (la mobilisation du muscle est impossible). On voit apparaître un hématome important et un gonflement du segment de membre ; Nécessite l'application du froid, un arrêt de 1 à 2 mois, une immobilisation est parfois nécessaire et sera toujours suivi d'une rééducation professionnelle.

#### Règles d'or:

- Immobilisation : aucun mouvement, repos
- Glace : application immédiate de froid (eau, glace)
- Compression : pansement compressif si possible
- Surélévation : surélévation du membre atteint
- Traitement : La déchirure comme le claquage nécessite : Un repos d'au moins 30 jours; des séances de kiné ; des anti- inflammatoires et décontractants.

On peut appliquer un bandage serré pour éviter l'apparition d'un hématome. **En revanche le chaud et les massages sont à éviter.**

Consultez un médecin pour établir le diagnostic et pour traiter correctement car ce type de blessures mal soignées peut engendrer la rupture totale du muscle

- **Prévention** : Bien s'échauffer et s'hydrater, Avoir un entrainement progressif et une bonne alimentation. Un manque de souplesse, une blessure mal soignée (comme une elongation ou une ancienne déchirure),

Une fatigue musculaire importante, un effort très violent ou un entrainement excessif peuvent engendrer ces blessures.