

Accidents musculaires de la jambe

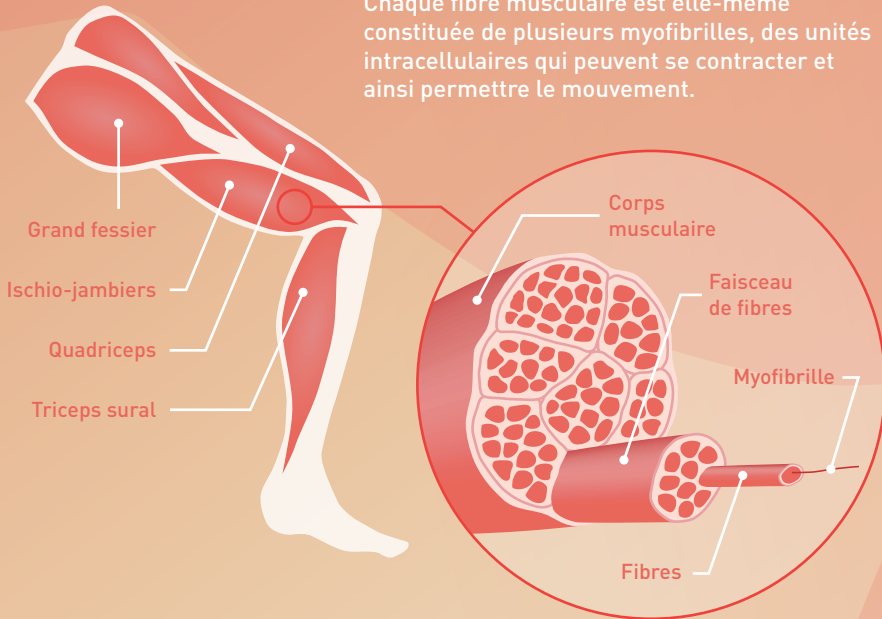
Sauts, changements brusques de trajectoire de course ou efforts violents peuvent mettre les muscles à rude épreuve. De la simple contracture au claquage, les accidents musculaires nécessitent une prise en charge adaptée pour permettre aux fibres musculaires de se régénérer.

20 jours sont en moyenne nécessaires pour se remettre d'une élongation.

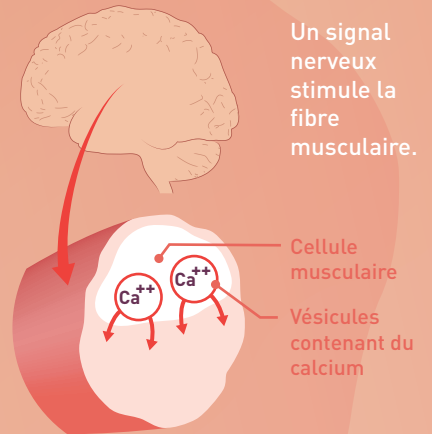
On parle de **8 à 12 semaines** en cas de déchirure sévère.

MUSCLES

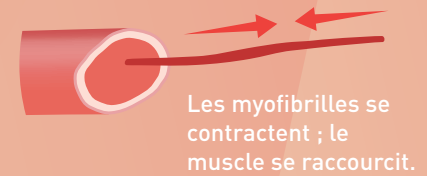
Un muscle est constitué de plusieurs cellules, ou fibres musculaires, organisées en faisceaux parallèles sur toute la longueur du muscle. Chaque fibre musculaire est elle-même constituée de plusieurs myofibrilles, des unités intracellulaires qui peuvent se contracter et ainsi permettre le mouvement.



DU CERVEAU AU MUSCLE



Le signal nerveux provoque la libération de calcium intracellulaire.



ACCIDENTS MUSCULAIRES

NORMAL



CONTRACTURE



Plusieurs fibres musculaires se contractent involontairement et de façon prolongée. Conséquence : micro lésions de fibres musculaires.

ÉLONGATION



Un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité habituelle crée des lésions sur certaines d'entre elles.

CLAQUAGE

(Déchirure modérée à sévère)



La déchirure musculaire, aussi appelée claquage, correspond à l'atteinte de nombreuses fibres musculaires.

Les signes de gravité nécessitant une consultation médicale

- Douleur intense : impossible par exemple de poser la jambe au sol
- Apparition d'un hématome dans les 24 heures suivant la blessure
- Perte de force

A SAVOIR

Des cellules dites « satellites » fabriquent en permanence des fibres musculaires. La plupart de ces lésions guérissent donc complètement.

LES BONS RÉFLEXES : PENSEZ « POLICE »

Protection

Limiter les situations pouvant provoquer des douleurs.

Optimal Loading

Doser les efforts pour rester en mouvement sans générer de douleur trop intense.

Ice

La glace permet de diminuer inflammation et douleur ; pas plus de 20 minutes à la suite.

Compression

Maintenir le membre blessé avec une bande élastique, sans trop serrer, pour limiter le risque d'hématome.

Elevation

Surélever le membre lésé pour réduire l'inflammation et la douleur.

planète santé

Experts : Dr Gérard Gremion, médecin adjoint au Département de l'appareil locomoteur du CHUV ; Dr Laurent Koglin, médecin du Sport à l'Hôpital La Tour