

Soigner un adducteur

 Débutant 1 personne suffit

Introduction

Les muscles adducteurs sont situés sur la partie interne des cuisses. Des douleurs aux adducteurs peuvent survenir dans de nombreux sports, particulièrement la danse, le football, l'équitation ou encore le tennis.

Les douleurs sont occasionnées :

- soit par une tendinite des adducteurs (inflammation de la corde reliant les muscles adducteurs à l'os) et rentrent dans le cadre d'une pubalgie, c'est le plus courant ;
- soit par une lésion musculaire (contracture, claquage, déchirure musculaire).



Quand des douleurs aux adducteurs apparaissent, il est nécessaire d'intervenir rapidement afin d'éviter le passage à la chronicité.

Voici quelques conseils pour soigner un adducteur, mais aussi, à l'avenir, prévenir l'apparition de ces pathologies.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://douleurs-musculaires.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner un adducteur

Antalgiques (paracétamol)



Huile de massage



Poche de glace



Tapis de sol



1. Reconnaître une pathologie des adducteurs

Vous souffrez vraisemblablement d'une pathologie des adducteurs (tendinite ou lésion musculaire) si :

- Vous avez mal à l'intérieur d'une cuisse après la pratique d'un sport à risque (football, équitation, tennis, danse).
- Votre douleur apparaît à l'effort.
- La montée des escaliers est particulièrement douloureuse, de même que l'appui sur la jambe atteinte.

2. Soigner une tendinite ou une lésion musculaire des adducteurs

- Reposez-vous :
 - Arrêtez votre activité sportive pendant une période stricte d'au moins 4 semaines.
 - Une fois les douleurs aiguës passées, vous pourrez faire du vélo, seul sport autorisé dans ces cas-là.
- Calmez la douleur : prenez des antalgiques (paracétamol, ibuprofène), en vente libre en pharmacie, pour soulager vos douleurs.
- Massez-vous : réalisez des massages doux de la zone douloureuse une à deux fois par jour avec une huile de massage.
- Mettez sur le froid :
 - Appliquez de la glace sur la zone douloureuse durant 10 minutes 3 fois par jour.
 - Utilisez une poche de glace en vente libre en pharmacie ou un sac de petits pois congelés.
 - Ne mettez pas directement la glace au contact de la peau. Interposez un linge (serviette de toilette).
- Rééduquez-vous :
 - Débutez la rééducation après la période de repos de 4 semaines.
 - Étirez-vous.
 - Renforcez vos adducteurs : en position allongée sur le côté de la jambe que vous souhaitez faire travailler, relevez le membre inférieur malade vers le haut.
 - Reprenez l'entraînement très progressivement.

À savoir : consultez votre médecin si la douleur perdure malgré le traitement entrepris, si vous avez de la fièvre, si vous avez perdu du poids ou si vous boitez.

3. Prévenir les pathologies des adducteurs

Pour qu'à l'avenir vous ne soyez plus confronté à des problèmes au niveau des adducteurs, la meilleure solution, c'est encore la prévention.

- **Hydratez-vous** avant, pendant et après les efforts sportifs.
- **Échauffez-vous** : l'**échauffement** fait partie intégrante de l'entraînement sportif. Se lancer à froid expose à des blessures.
- Adaptez votre effort :
 - Adaptez votre effort à vos capacités sportives et à votre âge.
 - Soyez progressif dans votre entraînement.
 - Ne forcez jamais sur une douleur naissante.
- Étirez-vous : il est important de pratiquer des étirements avant et après l'effort sportif, durant 10 à 15 minutes.
 - Effectuez vos étirements chez vous, dans une ambiance calme, sur un tapis de sol.

- Assis par terre, jambes tendues, écartez vos jambes au maximum, sans toutefois provoquer de douleurs, puis penchez-vous en avant, le dos bien droit. Maintenez la position 15 secondes puis relâchez. Renouvelez l'opération 10 fois.
 - Assis en tailleur, vos plantes de pieds se touchent. Repoussez vos genoux le plus possible vers le sol, dos bien droit. maintenez la position 15 secondes puis relâchez. Renouvelez l'opération 10 fois.
 - Allongé sur le sol, levez les jambes comme pour faire un poirier, sans décoller les fesses, écartez les jambes le plus possible. Maintenez la position 15 secondes puis relâchez. Renouvelez l'opération 10 fois.
- Glacez vos muscles : le glaçage des muscles très sollicités fait partie de la pratique sportive, même s'il n'y a pas de douleurs.
 - Appliquez de la glace après un effort sportif demandant des efforts aux adducteurs.
 - Utilisez des glaçons enveloppés dans un gant de toilette ou une poche de glace, en vente libre en pharmacie.
 - Maintenez la glace sur les adducteurs pendant 10 minutes.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Éviter les douleurs musculaires](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien choisir ses huiles essentielles](#)
- [Soigner une pubalgie](#)
- [Traitement de la douleur musculaire](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr