Les accidents musculaires du footballeur

Les accidents musculaires sont les accidents les plus fréquents dans le monde des blessures du football amateur.

« La bombe magique »…

Mais que se passe t-il à l'intérieur de cette bombe ?...

Son pistolet pulvérisateur projette, à très grande vitesse et à très basse température (-80°), des micro-cristaux de dioxyde de carbone. La température cutanée va alors chuter de près de 25 °C en trente secondes seulement !

C'est cet important choc thermique qui va déclencher un réflexe via le cerveau avec des répercutions d'ordre mécanique et chimique. Ce traitement va donc, calmer la douleur, drainer les hématomes, l'œdème, et relâcher les muscles. Il va aussi réduire et inhiber la poussée inflammatoire, et ce, sans douleur !! C´est ce que l'on appelle de la cryothérapie.

Allez hop, un petit coup de bombe magique et c'est reparti …!

Astuce…

Comment avoir toujours une poche de glace « économique » à la maison ?...

Pensez à avoir en permanence au congélateur un sachet de petits pois surgelés que vous réserverez à un usage thérapeutique… Ne pas oublier de le placer à l'intérieur d'un linge avant de le poser sur la zone à refroidir.

Principales blessures musculaires classées selon leur gravité :

- La **crampe**

Définition : Contraction soudaine, intense, visible et palpable, involontaire et passagère, de durée variable et généralement brève.

Traitement : Etirer doucement le muscle en massant la zone contractée.

Reprise de l'entrainement : après disparition de la contraction et de la douleur.

- La **contracture**

Définition : Contraction douloureuse, involontaire et durable d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle. Elle survient après un effort physique important, débute en fin d'entrainement, voire juste après. Se différencie de la crampe par une durée beaucoup plus longue. Douleur très localisée

Traitement : Chaleur, massage et repos.

Reprise de l'entrainement : après 2 à 3 jours d'arrêt en moyenne.

- **L'élongation**

Définition : Etirement excessif du muscle qui survient lors d'un mouvement trop rapide ou lorsque son amplitude dépasse l'élasticité du muscle. C'est l'inverse de la contracture. Douleur vive lors de l'effort perçue sur toute la longueur du muscle.

Traitement : Pose de glace, repos. Pas de chaleur ni de massage.

Reprise de l'entrainement : après 10 à 15 jours d'arrêt en moyenne.

- **La déchirure (également appelée « claquage »)**

Définition : Elongation traumatique d'un muscle avec rupture complète ou partielle de fibres musculaires. Douleur très vive « en coup de poignard », brutale qui stoppe le joueur en plein effort. Peut également survenir à la suite d'une élongation si le joueur ne s'est pas arrêté. Apparition d'un hématome plus ou moins important selon la profondeur de la déchirure.

Traitement : Pose de glace pendant au moins 20 min, faire une contention et consulter immédiatement un médecin.

Reprise de l'entrainement : au minimum après 4 à 6 semaines d'arrêt avec kiné et reprise progressive.

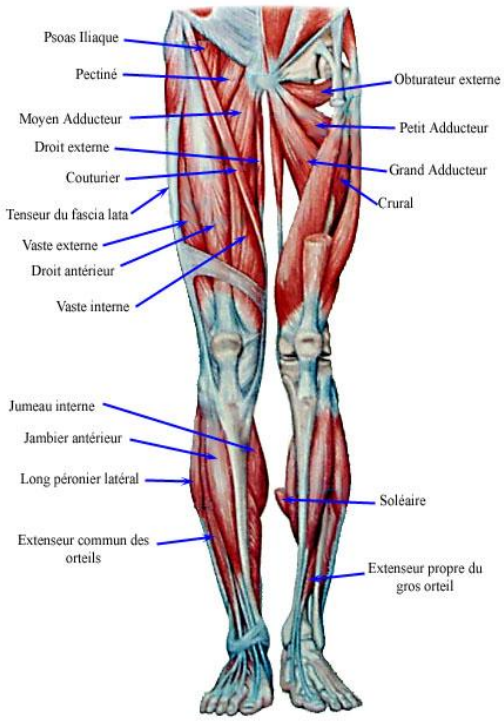
- **La rupture**

Définition : Cas extrême. C'est le stade le plus grave de la déchirure. En plus des symptômes de la déchirure on observe une rétractation du muscle au dessus de l'endroit de la rupture.

Traitement : Pose de glace et bandage compressif afin de limiter l'hémorragie. Hospitalisation immédiate.

Reprise de l'entrainement : Arrêt de l'activité totale pouvant dépasser 6 mois.

Les muscles des membres inférieurs



Comment prévenir les accidents musculaires?

1°) Respect des règles du sport et refus de tout geste agressif, coups inutiles, tacles assassins

2°) Respect des règles hygiéno-diététiques, en privilégiant l'absorption des sucres lents, l'hydratation suffisante, en évitant les excès de protéines animales et le graisses. Ne pas oublier l'hygiène bucco dentaire.

3°) Respect de la préparation athlétique qui idéalement comprend 3 stades :

- **Le renforcement musculaire** global fait partie de toute préparation à l'effort.

- **Les étirements** sont prépondérants. Etirements en tension passive en phase de récupération, étirements en tension active lors de la préparation à l'effort.

- **L'échauffement** indispensable avant chaque entraînement et chaque match. En effet il augmente la température du muscle et met celui ci "en éveil".

Bonne pratique sportive à toutes et tous !