



# Parlons Santé

## Fiche N°1 : Les Blessures Musculaires

### Les Blessures Musculaires

En ce début de saison, alors que la préparation bat son plein, bon nombre de joueurs vont voir leur progression stoppée par un pépin musculaire. Les causes pouvant être multiples.

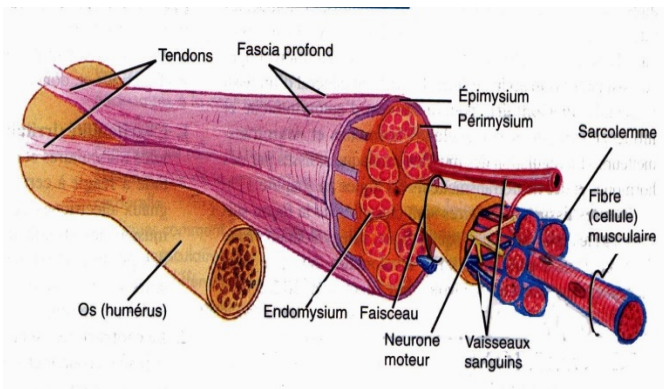
Dans un premier temps on essaiera d'expliquer simplement ce qu'est un muscle et comment il s'organise, ensuite nous développerons les différentes blessures musculaires que vous pourrez rencontrer sur les terrains.



#### I. Comment est organisé le muscle ?

Les muscles qui vont nous intéresser ici sont les muscles striés squelettiques, comme leur nom l'indique ces muscles sont fixés aux os et assurent la mise en mouvement des parties du squelette. Le terme strié correspond à ce que l'on voit au microscope lorsqu'on observe un muscle, c'est à dire une alternance de bandes claires et sombres.

Ces muscles sont à différencier du muscle cardiaque ou encore des muscles lisses (dans la paroi des organes qui participent à la digestion ou à la pression sanguine et qui se contracte de manière involontaire)



Comme on peut le voir sur le schéma ci contre, **le muscle est rattaché à l'os par l'intermédiaire du tendon**. C'est en tractant sur le tendon que se produit le mouvement.

Vient ensuite la partie charnue du muscle qui est entouré d'une aponévrose ou encore appelé fascia.

**Les différentes blessures musculaires pourront toucher l'un de ces trois éléments : tendon, corps charnu et aponévrose (ou fascia).**

## II. Les blessures touchant le tendon.

### a) La tendinite :

Il s'agit d'un terme général, parfois de vulgarisation pour toutes les blessures qui touchent le tendon. On préfère parler de tendinopathie.

**Il s'agit de sollicitations répétées sur un tendon fragilisé par différents facteurs** (Troubles de la statique, mauvais matériel, mauvaise réalisation du geste...) et qui pourra conduire à la rupture tendineuse. La lésion tendineuse est la micro rupture d'origine micro traumatique par les sollicitations répétées d'un même geste sportif

A l'examen les signes caractéristiques sont : **une douleur à la palpation du tendon en question, une douleur à l'étirement du muscle en question et à sa contraction.** On définit 4 stades :

Stade 1 : Douleur de fin d'effort

Stade 2 : Douleur à l'échauffement disparaissant à l'effort et réapparition en cas de fatigue

Stade 3 : Douleur permanente lors de l'effort avec diminution de la quantité et de la qualité de l'activité sportive. Ou Douleur interdisant l'activité sportive

Stade 4 : Rupture tendineuse

### b) La rupture tendineuse

Comme son nom l'indique, **le tendon ne sera plus rattaché à l'os partiellement ou totalement**, la plus connue étant la rupture du tendon d'Achille. Différentes possibilités existent : le membre peut être immobilisé dans un plâtre ou cela peut nécessiter une intervention chirurgicale.



### III. Les blessures touchant le corps musculaire

De la même manière que pour les pathologies tendineuses, la lésion musculaire intervient par **une sollicitation extrême en étirement ou en contraction du muscle**. Là aussi il existe des facteurs favorisants (« petit trapu », manque de sommeil, stress, insuffisance de l'échauffement).



On parle généralement de 3 types de lésions : **l'élongation, la déchirure, la rupture musculaire**.

**Elongation** : Survient au cours d'un effort intense, entraîne une difficulté à poursuivre l'activité, à l'examen on retrouve une douleur qui cède au repos, qui réapparaît à la contraction, la palpation réveille la douleur. L'évolution est simple il faut respecter un **délai d'interruption des activités physiques pendant 5 à 10 jours**

**Déchirure** : Survient au cours d'un effort violent, douleur syncopale, persistante au repos, lancinante et sourde. Impossibilité totale de poursuivre l'activité. **Nécessite une interruption de 30 à 60 jours**. Nécessité d'une rééducation pour éviter une fibrose, favoriser la cicatrisation et préparer la reprise.

**Rupture ou « claquage »** : Le sportif ressent cette sensation de « claquement » caractéristique, présence d'un hématome, la contraction est impossible.

