[Secourisme.net](http://www.secourisme.net/spip.php?page=actualites" \t "_blank)

**Tableau des accidents musculaires et tendineux**

 Les accidents musculaires et tendineux sont courants en milieu sportif. C’est pourquoi il est important d’avoir quelques notions élémentaires sur ce sujet.

Les accidents musculaires peuvent être dus à un effort trop intense ou prolongé, à étirement involontaire des fibres musculaires, ou à un coup reçu sur le muscle. On distingue deux types de défaillances musculaires : les défaillances sans lésion des fibres (courbatures, contractures, crampes, contusions simples), qui sont peu graves ; et les défaillances avec lésion des fibres, qui nécessitent obligatoirement un avis médical. Nous apprendrons ici à faire la différence entre ces différentes atteintes.

**1. Les accidents musculaires SANS LÉSION DES FIBRES**

**1.1. Les courbatures**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - douleur musculaire diffuse 24 à 48 h après une activité musculaire inhabituelle  - gène aux mouvements |
| Causes | activité musculaire importante ou trop longue |
| Conduite à tenir | - repos - chaud : compresses, bain |
| Prévention | - alimentation appropriée  - hydratation abondante  - entraînement  - échauffement et effort musculaire adapté |
| Complications | contracture, crampe, élongation |

**1.2. Les contractures**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - comme les courbatures, mais apparition plus rapide  - contraction musculaire involontaire, douloureuse, mais sans raccourcissement  - douleur augmentée à la palpation et aux mouvements |
| Causes | activité musculaire importante ou trop longue |
| Conduite à tenir | - repos - chaud : compresses, bain |
| Prévention | comme les courbatures |
| Complications | crampe, élongation |

**1.3. Les crampes**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | contraction musculaire intense, involontaire, douloureuse, provoquant un déplacement segmentaire avec raccourcissement |
| Causes | - travail très intense et prolongé  - excès de toxines dans les muscles  - refroidissement |
| Conduite à tenir | - étirement musculaire puissant, lent et progressif  - hydratation très abondante |
| Prévention | - alimentation appropriée  - hydratation abondante  - entraînement  - échauffement et effort musculaire adapté  - éviter le refroidissement |
| Complications | accidents musculaires plus graves |
| Remarque | la crampe du sportif est de nature différente de la crampe nocturne. |

**1.4. Les contusions simples**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - douleur musculaire localisée  - chaleur locale  - impotence fonctionnelle possible  - circonstances = coup sur le muscle |
| Causes | coup direct sur le muscle |
| Conduite à tenir | - repos - froid |
| Prévention | protections corporelles |
| Complications | rupture musculaire, hématome, plaie |

**2. Les accidents musculaires AVEC LÉSION DES FIBRES**

**2.1. Les élongations**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - douleur musculaire importante en cours d’activité physique  - la douleur cède au repos |
| Causes | allongement musculaire actif ou passif très important |
| Conduite à tenir | - arrêt immédiat  - repos  - froid  - consultation médicale |
| Prévention | échauffement, effort adapté, entraînement |
| Complications | rupture musculaire partielle, saignement local |

**2.2. Les ruptures musculaires partielles (claquages, déchirures)**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - survient pendant l’activité physique  - très souvent, bruit de claquage musculaire  - douleur +++, parfois syncopale  - arrêt brutal et définitif de l’activité  - impotence fonctionnelle totale  - douleur même au repos  - encoche musculaire  - hématome parfois puis gonflement ou oedème |
| Causes | - étirement important de fibres jusqu’à rupture  - effort très violent : impulsion  - entraînement excessif ou insuffisant |
| Conduite à tenir | - arrêt immédiat  - pas de chaud ni de massage  - bandage serré ou contention non adhésive  - froid à distance si supporté  - consultation médicale |
| Prévention | - échauffement sérieux  - entraînement progressif  - alimentation et hydratation adaptés |
| Complications | - rupture musculaire totale  - cicatrice musculaire  - infection possible au niveau de l’hématome  - calcification d’un hématome dans le muscle |

**2.3. Les ruptures musculaires totales**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - bruit - douleur syncopale - arrêt brutal - hématome important - séparation musculaire, rétractation « en boule » |
| Causes | coup direct, blessure musculaire antérieure, traumatisme direct tranchant |
| Conduite à tenir | - bandage serré ou contention non adhésive - froid (si supporté) - consultation médicale |
| Prévention | effort adapté aux capacités du sujet |
| Complications | avenir fonctionnel compromis, complication nerveuse possible, fibrose musculaire |

**3. Les accidents tendineux**

**3.1. Les tendinites**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - Douleur du tendon lors des mouvements - chaleur locale possible - impotence fonctionnelle |
| Causes | - surcharge de travail - alimentation inadaptée - accumulation de traumatismes répétés - mauvais état de santé général |
| Conduite à tenir | - repos - application de froid - contention adhésive (par un kiné) - consultation médicale |
| Prévention | - alimentation adaptée - hydratation abondante - entraînement - équipement adapté |
| Complications | - rupture tendineuse - accidents musculaires |

**3.2. Les ruptures tendineuses**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - douleur très importante - impotence fonctionnelle totale - saignement interne |
| Causes | - tendinites chroniques - dopage |
| Conduite à tenir | - arrêt total  - immobilisation  - application de froid  - consultation médicale |
| Prévention | - soigner les tendinites chroniques - adapter l’effort - entraînement |
| Complications | avenir fonctionnel compromis |

**3.3. Les arrachements ostéo-tendineux**

|  |  |
| --- | --- |
| Signes | - douleur localisée - impotence fonctionnelle - désinsertion |
| Causes | - surclassement sportif chez l’enfant - effort de traction trop important sur l’os - effort contraire |
| Conduite à tenir | - arrêt de l’activité - application de froid - immobilisation - consultation médicale |
| Prévention | intensité de la pratique sportive adaptée au niveau |
| Complications | - troubles de la croissance - avenir sportif et orthopédique compromis |

Adapté d’un article initialement publié le *17 aout 2004* par *Webmaster* sur le site [Secourisme.net](http://www.secourisme.net/)