

SPORT ET BLESSURE

Les blessures musculaires et traumatismes tels que les crampes, entorses, élongations, claquages liés à la pratique d'un sport ne sont pas rares. De nombreux facteurs peuvent être en cause :

- Un échauffement peu adapté à l'effort ;
- Une mauvaise récupération :

Un temps de repos insuffisant entre les séances d'entraînements auxquels peuvent s'ajouter un manque d'étirements et d'hydratation, facteurs responsables d'un état de surentrainement ;

- Une hygiène de vie peu équilibrée :

Une mauvaise alimentation, un manque d'hydratation et de sommeil sont autant de facteurs pouvant favoriser la blessure auxquels peuvent s'ajouter des facteurs de stress ;

- Un mauvais choix dans la tenue vestimentaire :

Des chaussures non adaptées provoquent des douleurs aux niveaux des voûtes plantaires, chevilles et genoux. Elles engendreront des compensations corporelles suivi d'une succession de problèmes musculaires et tendineux sur l'ensemble du corps.

Les vêtements, de par la nature des textiles joueront un rôle sur l'évacuation de la chaleur, de la sudation émise lors des efforts. Cette évaporation par vos pores est indispensable pour réguler la température corporelle. L'inverse conduit à une accumulation de chaleur (effet de serre) et à de la fatigue puis aux blessures.

Les blessures les plus fréquentes : caractéristiques et conseils

- La contracture : Elle est caractérisée par un muscle dur et douloureux au toucher ce qui entraîne la limitation du mouvement. A ne pas confondre avec une crampe qui ne dure que quelques instants.

Premier réflexe appliquer du chaud et dans un second temps étirer dans la mesure du possible la zone contractée.

- L'élongation : C'est un étirement anormal du muscle qui se manifeste par une douleur vive pendant ou après l'effort et provoquant dans certains cas des déchirures. Il est conseillé de vérifier à l'aide d'une échographie. Pour soigner l'élongation le terme à retenir est « **RICE** » (Rest , Ice, Compression , Elévation) qui se traduit par (repos, glace, compression et élévation du membre touché).

Penser à bien s'échauffer et s'hydrater permet d'éviter au maximum cette blessure puis ne pas forcer lors de l'apparition de la gêne musculaire.

- Le claquage : C'est une déchirure musculaire plus importante. Elle peut être partielle ou totale selon la gravité. Il survient lors d'une pratique sportive trop intense ou inadaptée ayant pour cause fatigue et sur entraînement.

Pour soulager la douleur appliquer du froid sur la zone touchée afin de l'imiter l'apparition d'hématome, utiliser un bandage pour l'imiter l'extension de l'hématome et repos total.

Ne surtout pas appliquer du chaud ou masser la zone pour ne pas aggraver la rupture des fibres touchées.

Ce qu'il faut retenir :

- **Veiller à ce que l'activité soit adaptée ;**
- **S'échauffer aussi longtemps qu'il est nécessaire ;**
- **S'hydrater ;**
- **Ne pas forcer en cas de fatigue cela peut être contreproductif.**