

LES PATHOLOGIES MUSCULAIRES QUELQUES DEFINITIONS

Un choc, une sollicitation trop importante, une mauvaise technique, un échauffement négligé, une hydratation insuffisante, sont les causes de nombreux problèmes aux niveaux des muscles des sportifs.

LES CRAMPES

Contraction brusque et involontaire lors ou en dehors d'un effort. La douleur peut se prolonger de quelques secondes à plus d'une minute.

LES CONTRACTURES

Contraction durable et involontaire d'un ou plusieurs muscles, douleur localisée, sensible à la palpation (nœud dans un muscle) : l'effort peut se poursuivre à faible intensité.

LES ELONGATIONS

Des fibres musculaires sont déchirées, en quantité limitée : douleur plus brutale, perçue parfois lors de l'étirement.

LES DECHIRURES

Rupture d'une partie d'un muscle et de son enveloppe. Le terme de « claquage » est souvent entendu : douleur violente, brutale puis sourde et permanente.

Selon la gravité de l'atteinte musculaire, l'arrêt de la pratique sportive est souvent long. La reprise, trop précoce, entraîne souvent récurrences et aggravations des lésions.