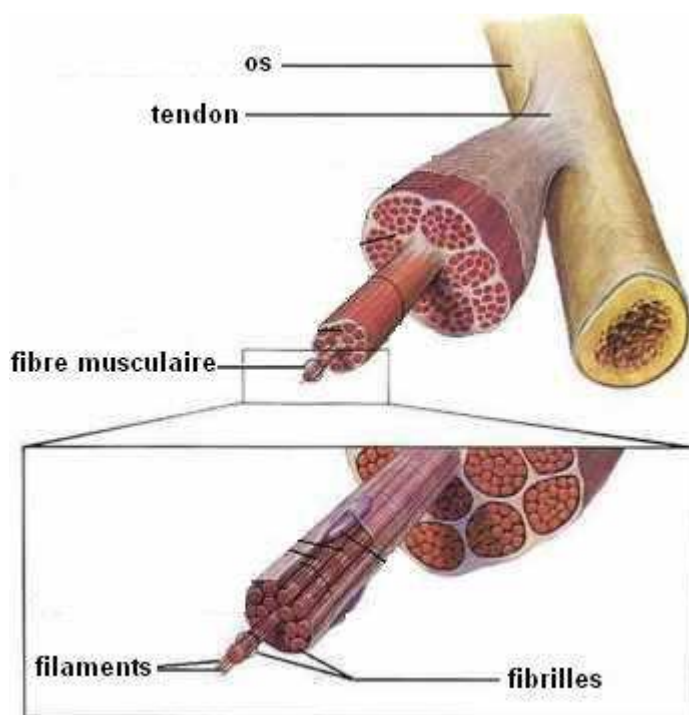


INTERVENTION DE MATHIEU ROSIER – kinésithérapeute

« Comprendre les mécanismes musculaires pour mieux appréhender la préparation sportive »

Le **muscle** est composé à 80% d'eau. C'est un composé de fibres (musculaires) et de collagène (protéine secrétée par l'organisme)



La force musculaire est d'abord apportée par l'oxygène de l'organisme

Le muscle est un « système ACTIF », contrairement au tendon (ou ligament) qui est un « SYSTEME passif »

Le tendon est « non extensible et non contractile.

1 - Les différents types de « douleurs » musculaires

→ la **Courbature** : est une déficience d'évacuation des « déchets » produits par l'effort musculaire ; l'acide lactique reste alors dans le muscle : c'est ce qui donne cet effet de courbature

La courbature génère le maximum de ses effets 48h après l'effort intense.

→ la **Contracture** : concerne l'état d'un muscle en état permanent de contracture ; il s'agit d'un léger hématome de sang

Ce cas est souvent la conséquence d'un changement de terrain ou de chaussure et d'adaptation des muscles à cette variation.

→ La **Déchirure** : il s'agit d'une élongation du muscle qui entraîne un « lachêge » de fibres musculaires ; c'est le cas de la « béquille »
Il y a 4 stades de déchirures (stade 1 à stade 4 = grave déchirure de nombreuses fibres du muscle)

La déchirure se ressent immédiatement par une douleur vive, comme un coup de poignard dans le muscle

Nécessité d'une cicatrisation avant toute reprise d'effort musculaire.

→ l'**Entorse** (ligamentaire) : il s'agit d'une élongation du ligament (logiquement pas ou peu extensible)

En stade 1 ou 2, nécessite d'un repos minimum de 2 semaines

2 - Prévention des accidents musculaires

En premier lieu, le muscle étant composé essentiellement d'eau, il y a nécessité pour le sportif à s'hydrater régulièrement, tout au long de la journée, même si le corps est au repos (1 litre à 1,5 litre par jour). Cette nécessité est évidemment accrue en situation d'activité physique. (+1 litre à minima selon l'activité)

Courbature :

- décrassage = « vidange » de l'acide lactique ; après un effort intense, donner aux muscles une décroissance par palier de l'activité physique, et idéalement au maximum jusqu'à 24 heures après l'effort intense
- surélever les jambes = afin de drainer les muscles pour apporter du sang « neuf », penser à surélever par exemple ses pieds de lit.

Contracture ou Déchirure :

- penser 'GREC' :
 - **G**laçage (pendant 15 à 20 mn maxi – à répéter toutes les 2 à 3 heures)
 - **R**epos (exemple : béquillage et absence d'activité sportive)
 - **E**lévation (des jambes entre 4 et 7 nuits suivant la nature de la contracture)
 - **C**ompression (strapping, en particulier lorsqu'il y a inflammation)
- Réaliser un cataplasme (avec une crème anti-inflammatoire, dans un pansement compressif pendant 3 à 4 nuits ;
 - Appliquer crème sans faire pénétrer
 - Poser une compresse
 - Entourer de film alimentaire plastique sans serrer
- Aller voir un Kiné le plus tôt possible

3 - La préparation physique avant l'effort

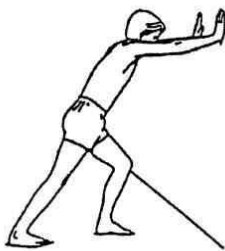
- **proscrire les étirements longs : Méthode du contracté-relâché**
 - Mettre le muscle en tension pendant une dizaine de secondes, puis le mettre en contraction pendant 6 secondes puis relâcher ; et ceci à répéter 3 fois en gagnant en tension à chaque fois
- les étirements peuvent également être effectués à froid pour se préparer à l'échauffement

4 - La Récupération post-effort

Le principe est de « vidanger » l'acide lactique présent dans les muscles

L'étirement est nécessaire.

Le positionnement du corps doit être bien droit



Mollets

Garder la jambe arrière allongée et le talon au sol.

S'appuyer au mur jusqu'à ce qu'on ressente un léger étirement dans le mollet.

Répéter les mêmes mouvements avec l'autre jambe.



Mollets

Garder la jambe arrière légèrement fléchie et le talon au sol.

S'appuyer au mur jusqu'à ce qu'on ressente un léger étirement dans le mollet.

Répéter les mêmes mouvements avec l'autre jambe.



Aine - adducteurs

S'asseoir en ayant les genoux fléchis, la plante des pieds collée, et descendre lentement les genoux.

Saisir les chevilles (et non les orteils) avec les mains. Ne pas se pencher vers l'avant!



Muscles ischio-jambiers

S'asseoir en gardant les jambes allongées.

Plier une jambe et rentrer le pied sous la cuisse de la jambe opposée. Allonger les bras jusqu'au bas de la jambe tendue de manière à ressentir un léger étirement.

Précaution à prendre pour l'application du froid par bombe

- à 20cm de la peau au maximum
- l'effet « givre » sur la peau indique que le froid est ressenti par le muscle
- On peut repartir à l'effort, mais si la douleur persiste il ne faut surtout pas insister ; dans ce cas il faut appliquer une poche de glace et la bander directement sur la zone concernée pendant 20 à 30mn maxi (à répéter toutes les 2 à 3 heures maxi)

Composition d'une valise « pharmacie »

- bombes de froid
- poches de glace
- compresses
- efferalgan
- arnica
- bandes de strapping
- ciseaux
- crème anti-inflammatoire
- pansements