

CONDUITE A TENIR EN CAS DE LESION MUSCULAIRE

Il peut s'agir : d'une élongation, d'une déchirure (claquage), d'une rupture ou d'une contusion par choc direct (= béquille).

La douleur est ressentie au cours de l'activité, elle peut être plus ou moins vive en fonction de l'importance de la lésion (de la piqûre d'épingle au coup de couteau).

DANS TOUS LES CAS :

- arrêt immédiat de l'activité
- comprimer, glacer et surélever
- si l'impotence fonctionnelle est marquée : mise en décharge (cannes anglaises),
- prendre avis médical dans les 48 heures qui suivent.

POUR LES SUITES :

- mise au repos sportif jusqu'à disparition de la douleur (de 5 jours à 6 semaines)
- toujours faire une reprise progressive en durée et en intensité
- insister sur l'échauffement et sur les étirements du muscle lésé

REMARQUE :

Ne jamais masser ou appliquer de chaleur en cas de lésion musculaire (risque d'augmentation du saignement)