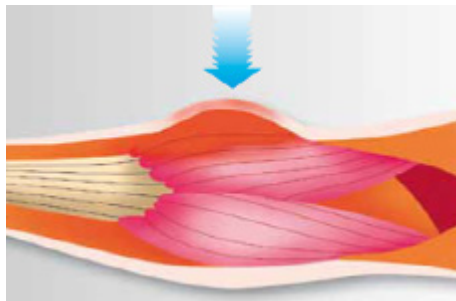


Blessures sportives: Contusion

Une contusion musculaire est la conséquence d'une compression du muscle contre l'os. Ce moyen didactique revient sur les étapes de guérison d'une «tomate».



Définition: Lésion produite par un coup direct et sourd (coup de pied, coup de poing, poussée violente), qui comprime le muscle contre l'os. Conséquences possibles: Epanchement de sang important, voire déchirure musculaire dans les cas graves.

Symptômes: Fortes douleurs sur une surface assez large, sensibilité à la pression, enflure, épanchements de sang profonds au niveau du tissu musculaire (avec parfois altération de la couleur de la peau), mobilité limitée.

Premiers soins: Protocole RICE

- **Repos:** l'activité sportive doit être interrompue et la zone blessée immobilisée.
- **Ice:** la partie du corps blessée doit être refroidie à l'aide de poches de glace (ne pas mettre la glace directement au contact de la peau!) ou d'eau glacée.
- **Compression:** il faut tenter de limiter l'épanchement de sang et l'oedème à l'aide d'un pansement compressif.
- **Élévation:** la partie du corps blessée est surélevée pour prévenir le risque d'hémorragie interne, éviter la formation d'un oedème et améliorer le retour veineux.

Soulager les muscles touchés (utiliser éventuellement des béquilles). Ni massages ni stretching.

Thérapie: Bandages élastiques. Pas de sollicitation des muscles touchés pendant deux ou trois jours. Après trois à cinq jours, thermothérapie douce en application locale. Reprise de l'entraînement musculaire statique après quatre à cinq jours, sans sollicitation supplémentaire. La reprise d'une activité sportive normale n'est possible que si les douleurs ont complètement disparu lorsque le muscle est contracté.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard