

# Blessures sportives: Rupture musculaire

Lors d'une rupture musculaire, des faisceaux entiers ou le muscle entier sont déchirés. Ce moyen didactique explique de quelle manière soigner cette blessure.



**Définition:** Déchirure transversale de faisceaux entiers du muscle ou de muscles entiers. Une rupture peut être provoquée par un violent choc extérieur, une sollicitation excessive du muscle (tentative d'amortir une charge excessive en salle de musculation, réception de sauts, arrêts brusques) ou une distension extrême du muscle.

**Symptômes:** Douleur extrêmement vive (comme un coup de poignard) quand le sujet bouge ainsi que douleurs au repos et en cas de pression sur la zone touchée. Formation d'un gros oedème. Contraction du muscle limitée, voire impossible. A l'endroit de la rupture, le défaut du muscle est perceptible au toucher et une poche de sang se forme en quelques minutes (hématome).

**Premiers soins:** Protocole RICE, puis consulter un médecin!

- **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.
- **Elévation:** 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.

**Thérapie:** Si la rupture touche moins d'un quart du muscle, la blessure doit faire l'objet d'un traitement conservateur. Après une semaine, il est possible de commencer une thermothérapie légère complétée par de légers massages et des étirements prudents. Après deux semaines, la cicatrisation est achevée et la blessure résiste aux sollicitations. La reprise du sport n'est autorisée que lorsque les mouvements d'extension et de contraction du muscle n'occasionnent plus de douleurs.

Si la rupture musculaire affecte plus de 25 % du muscle, la blessure nécessite une opération et un repos complet. La guérison complète peut prendre de trois à seize semaines suivant l'emplacement et la gravité de la lésion.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**