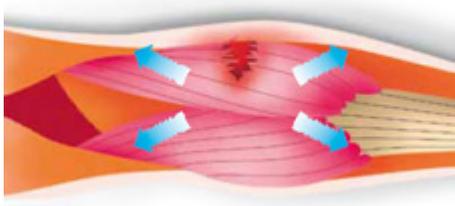


# Blessures sportives: Déchirure musculaire

Une déchirure musculaire est une rupture partielle des fibres musculaires. Ce moyen didactique présente les méthodes de traitement et les mesures préventives.

**Définition:** Forte distension du muscle avec rupture de quelques fibres musculaires. Les déchirures musculaires sont souvent occasionnées par des arrêts brusques, des accélérations rapides et des changements de direction imprévisibles.



**Symptômes:** Douleurs aiguës lorsque le sujet bouge, plus légères au repos ou en cas de pression sur la zone blessée. Légère enflure, obligation d'adopter une position ménageant la zone sensible, contraction musculaire entravée.

**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'œdème 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 œdème et améliorer le retour veineux.

Ni massages ni stretching!

**Thérapie:** Après la phase inflammatoire (qui peut durer de trois à cinq jours), commencer un traitement léger en exposant la zone blessée alternativement au chaud et au froid, allié à une thérapie basée sur la mobilisation passive et active et des massages légers. La reprise du sport n'est autorisée que lorsque les mouvements d'extension et de contraction du muscle n'occasionnent plus de douleurs.

**Prophylaxie:** Echauffement actif avant l'activité sportive (pendant au moins 20 minutes). Maintenir les muscles au chaud pendant la pratique du sport (vêtements).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**