

# Accidents musculaires de la jambe

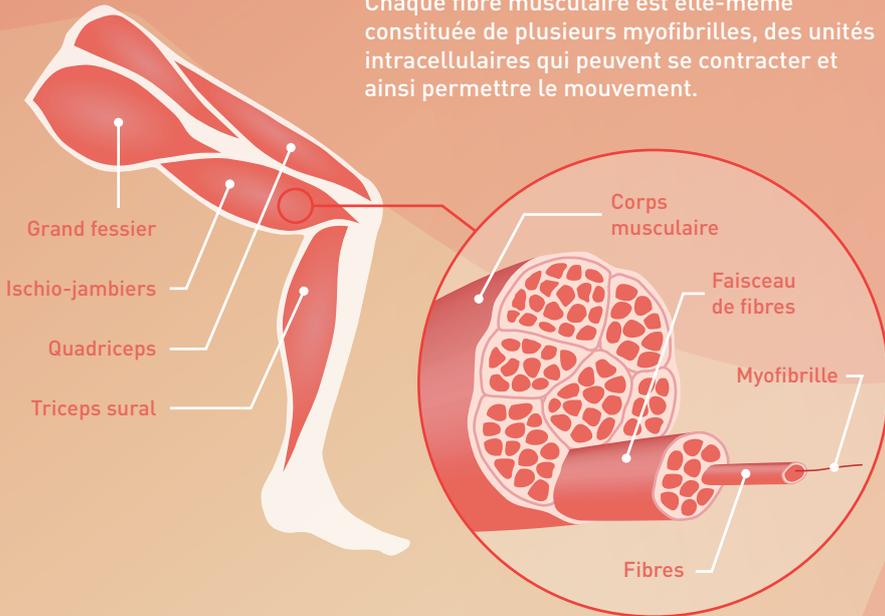
Sauts, changements brusques de trajectoire de course ou efforts violents peuvent mettre les muscles à rude épreuve. De la simple contracture au claquage, les accidents musculaires nécessitent une prise en charge adaptée pour permettre aux fibres musculaires de se régénérer.

**20 jours** sont en moyenne nécessaires pour se remettre d'une élongation.

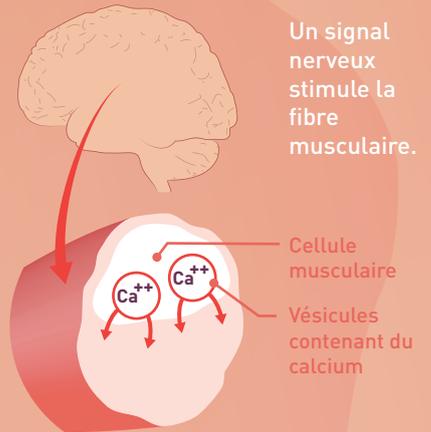
On parle de **8 à 12 semaines** en cas de déchirure sévère.

## MUSCLES

Un muscle est constitué de plusieurs cellules, ou fibres musculaires, organisées en faisceaux parallèles sur toute la longueur du muscle. Chaque fibre musculaire est elle-même constituée de plusieurs myofibrilles, des unités intracellulaires qui peuvent se contracter et ainsi permettre le mouvement.



## DU CERVEAU AU MUSCLE



Un signal nerveux stimule la fibre musculaire.

Le signal nerveux provoque la libération de calcium intracellulaire.



Les myofibrilles se contractent ; le muscle se raccourcit.

## ACCIDENTS MUSCULAIRES

### NORMAL



### CONTRACTURE



Plusieurs fibres musculaires se contractent involontairement et de façon prolongée. Conséquence : micro lésions de fibres musculaires.

### ÉLONGATION



Un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité habituelle crée des lésions sur certaines d'entre elles.

### CLAQUAGE

(Déchirure modérée à sévère)



La déchirure musculaire, aussi appelée claquage, correspond à l'atteinte de nombreuses fibres musculaires.

## Les signes de gravité nécessitant une consultation médicale

- Douleur intense : impossible par exemple de poser la jambe au sol
- Apparition d'un hématome dans les 24 heures suivant la blessure
- Perte de force

## A SAVOIR

Des cellules dites « satellites » fabriquent en permanence des fibres musculaires. La plupart de ces lésions guérissent donc complètement.

## LES BONS RÉFLEXES : PENSEZ « POLICE »

### Protection

Limiter les situations pouvant provoquer des douleurs.

### Optimal Loading

Doser les efforts pour rester en mouvement sans générer de douleur trop intense.

### Ice

La glace permet de diminuer l'inflammation et douleur ; pas plus de 20 minutes à la suite.

### Compression

Maintenir le membre blessé avec une bande élastique, sans trop serrer, pour limiter le risque d'hématome.

### Elevation

Surélever le membre lésé pour réduire l'inflammation et la douleur.

planète santé

Experts : Dr Gérard Gremion, médecin adjoint au Département de l'appareil locomoteur du CHUV ; Dr Laurent Koglin, médecin du Sport à l'Hôpital La Tour