

Le guide des douleurs musculaires



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

Le guide des douleurs musculaires



Comprendre
Choisir



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

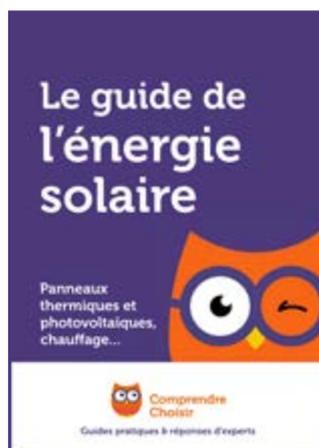
eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection



Le guide de l'accessibilité



Le guide de l'énergie
solaire



Le guide des loyers
impayés



Le guide de la
levée de fonds



Le guide du mal de dos



Le guide de la
musculation

Auteurs : MM. Gaulin et Royer

© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-133-3

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://douleurs-musculaires.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr



Table des matières

Les douleurs musculaires en un coup d'œil	8
Les caractéristiques des douleurs musculaires	9
Les crampes	9
Les contractures et déchirures musculaires	11
Le claquage et l'élongation	12
Les courbatures, le lumbago et le torticolis	14
Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires	15
I. Les caractéristiques des douleurs musculaires	16
Les muscles	17
La localisation des douleurs	19
La fatigue musculaire	25
Les troubles musculo-squelettiques	27
L'EMG	30
🗨️ Pour aller plus loin	32
Astuces	32
Questions / réponses de pro	34
II. Les crampes	38
Identifier une crampe	39
Les crampes abdominales	42
Les crampes à l'estomac	45
Les crampes à la jambe	47
Les crampes au pied	49
Les crampes aux doigts	50
Les crampes nocturnes	52
Les crampes chez la femme enceinte	53
Les traitements	54
La prévention	56
🗨️ Pour aller plus loin	59
Astuces	59
Question / réponse de pro	60



III. Les contractures et déchirures musculaires	65
Identifier une contracture musculaire	66
Soigner une contracture	70
Identifier une déchirure musculaire	73
Soigner une déchirure	79
🗨️ Pour aller plus loin	82
Astuces	82
Questions / réponses de pro	84
IV. Le claquage et l'élongation	88
Identifier le claquage musculaire	89
Soigner un claquage	92
Identifier une élongation musculaire	96
Soigner une élongation	99
🗨️ Pour aller plus loin	102
Astuces	102
Questions / réponses de pro	104
V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis	107
Les courbatures	108
Soigner les courbatures	114
La lombalgie	116
Le lumbago	118
Soigner un lumbago	121
Le torticolis	123
Soigner un torticolis	125
🗨️ Pour aller plus loin	129
Astuces	129
Questions / réponses de pro	131
VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires	136
La prévention	137
Les traitements classiques	141
L'homéopathie	143
Les huiles essentielles	146



La naturopathie	149
Les autres médecines douces	153
Qui consulter ?	156
 Pour aller plus loin	159
Astuces	159
Questions / réponses de pro	161
Index des questions et des astuces	165
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	167
Trouver des professionnels près de chez vous	170

Les douleurs musculaires en un coup d'œil



Les douleurs musculaires sont des maux courants susceptibles d'affecter n'importe qui et à n'importe quel âge. Pour comprendre le phénomène dont elles découlent, il est important de connaître la physiologie des muscles et leur anatomie, car la douleur musculaire concerne deux groupes de muscles aux fonctions différentes : les muscles striés, également appelés muscles rouges ou squelettiques, et les muscles lisses, également appelés muscles blancs.

Apprendre à repérer les troubles musculo-squelettiques qui désignent l'ensemble des douleurs causées par des mouvements répétitifs, généralement rencontrés en situation professionnelle, est aussi essentiel.

En cas de douleur musculaire dont la cause n'est pas identifiée, il est possible de réaliser une EMG pour déterminer son origine. Cet examen consiste à enregistrer l'activité d'un muscle ou d'un nerf pour détecter une éventuelle pathologie.

Les caractéristiques des douleurs musculaires

Les **muscles** étant présents partout dans le corps, n'importe quelle zone peut être sujette à des douleurs. Les régions les plus touchées sont, en général, les zones où se trouvent d'importants groupes musculaires, c'est notamment le cas des bras, des jambes et du dos.

Les autres régions atteintes sont les mains et les doigts, les pieds et les cuisses, les vertèbres lombaires et cervicales, le thorax, l'abdomen, les côtes et l'estomac.

Dans certains cas, on parle de **fatigue musculaire** généralisée, ce qui résulte d'un effort important ayant entraîné la perte de puissance et de réactivité d'un muscle ou d'un groupe musculaire très sollicité.



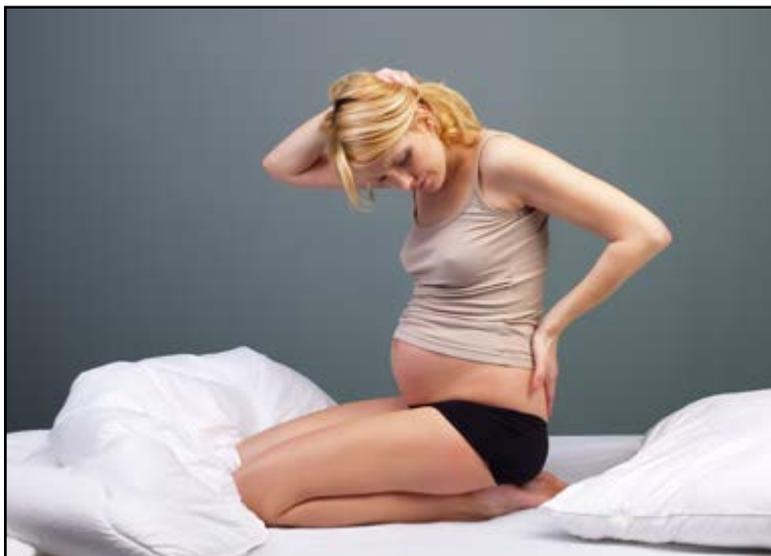
Les crampes

La **crampe** est un spasme prolongé et intense causé par une contraction spontanée des muscles striés. Environ 95 % de la population a déjà souffert d'une crampe au moins une fois dans sa vie.

Les origines des crampes varient selon les personnes et le contexte d'apparition. Elles peuvent notamment être provoquées par un effort physique ou la pratique d'un sport, par une carence en vitamines, une déshydratation, une mauvaise circulation du sang, le froid, etc. D'autre part, certaines crampes sont aussi dues à des pathologies spécifiques.

La crampe se manifeste par des contractions violentes et très douloureuses et peut concerner un ou plusieurs muscles :

- ▶ La crampe **abdominale** a souvent pour origine le stress, la constipation, l'appendicite, etc.
- ▶ La crampe à l'**estomac**, le plus souvent bénigne et ponctuelle, peut dans certains cas être provoquée par des pathologies spécifiques.
- ▶ La crampe aux **pieds** touche de nombreuses personnes, surtout les sportifs, notamment en période de froid ou au cours de la nage.
- ▶ La crampe aux **jambes** (mollets, cuisses), courante, peut être causée par une grossesse ou du diabète, etc.
- ▶ La crampe aux **doigts**, également connue sous le nom de « crampe de l'écrivain », entraîne une crispation des membres de la main.



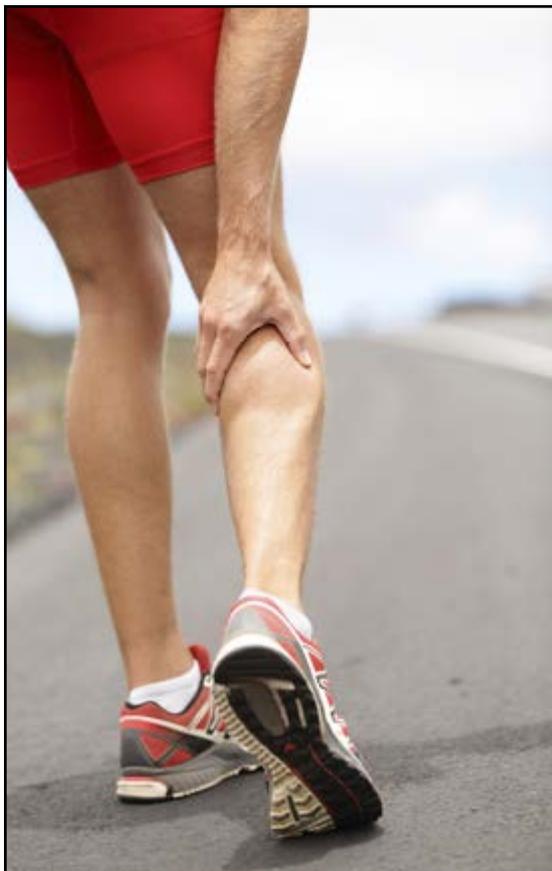
Il arrive également que la crampe ne se manifeste que dans un contexte spécifique.

C'est le cas de la **crampe nocturne**, douloureuse, qui se produit spontanément la nuit, indépendamment de toute activité sportive. Durant la **grossesse**, les femmes sont aussi particulièrement sujettes aux

crampes, notamment à cause de la carence en magnésium engendrée par leur état ; elles se localisent surtout au niveau des jambes et des pieds.

Pour soulager une crampe, les **étirements** musculaires et certains **traitements médicamenteux** sont les solutions les plus efficaces. Cependant, la prévention est essentielle lorsqu'elles apparaissent de façon récurrente. Les mesures principales à prendre concernent l'alimentation, l'hygiène de vie et une bonne hydratation.

Les contractures et déchirures musculaires



La **contracture** n'est ni une crampe, car elle dure beaucoup plus longtemps, ni une déchirure musculaire, car elle n'entraîne aucune lésion. Elle est due à un mécanisme de défense de l'organisme : le muscle se contracte pour limiter les mouvements et éviter l'aggravation d'un problème sous-jacent.

Elle se manifeste en grande majorité dans deux zones localisées : au niveau du **dos**, où elle est souvent due à une mauvaise posture, un faux mouvement ou encore des mouvements répétitifs et traumatisants ; et au niveau du **mollet**, c'est alors une contracture primaire qui a un rôle d'alerte. Si celle-ci n'est pas prise en compte, la contracture devient plus importante et peut s'aggraver.

En outre, selon le diagnostic, le traitement de la contracture ne sera pas le même. Ainsi, en l'absence de lésion, le **repos** est de rigueur ; sinon, le médecin peut prescrire des antalgiques et anti-inflammatoires.

La **déchirure** musculaire correspond, quant à elle, à la rupture d'un muscle ou d'un nombre important de fibres musculaires d'un muscle. Il s'agit, en somme, d'un important claquage, souvent causé par un effort trop brutal dans lequel le muscle a dépassé ses capacités d'élasticité.



Une déchirure musculaire touche très souvent les **ligaments**. Elle est alors due à un mouvement articulaire brutal qui dépasse l'amplitude normale, le ligament ne parvenant pas à retenir l'articulation.

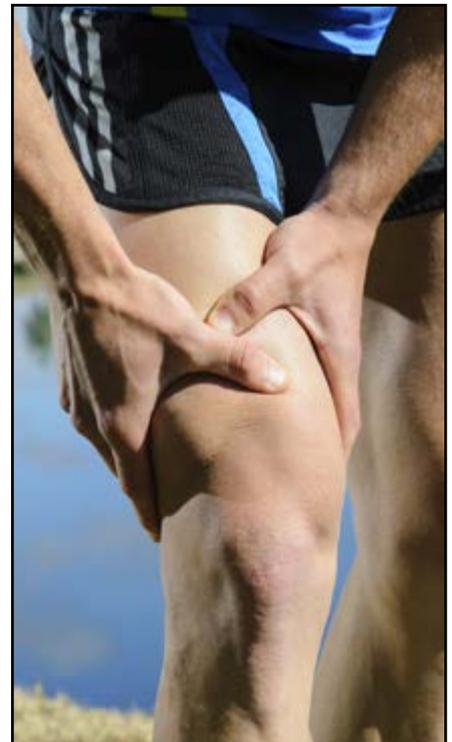
Mais elle se localise aussi souvent au niveau du **tendon**, elle concerne alors surtout les muscles du haut du bras et est due à la dégénérescence des tendons avec l'âge. Enfin, la déchirure **intercostale** atteint les muscles, nerfs, côtes et articulations, elle est de plus assez douloureuse.

Pour soigner une déchirure musculaire, il convient d'abord de se mettre au **repos forcé**.

Ensuite, on peut appliquer de la glace et surélever le membre lésé par la déchirure. Il est aussi vivement conseillé de consulter un médecin qui pourra poser un diagnostic et prescrire, si nécessaire, un traitement adapté.

Le claquage et l'élongation

Le **claquage** correspond à la déchirure de quelques fibres musculaires et n'est pas aussi important qu'une déchirure. Il ne survient qu'en cas d'effort intense et jamais à cause d'un traumatisme. Le claquage est souvent localisé dans deux zones principales : le **mollet** et la **cuisse**. Il se soigne néanmoins facilement avec de la glace, du repos et l'élévation du membre lésé. D'autre part, l'**élongation** est une toute petite déchirure musculaire, plus légère encore qu'un claquage. Elle est principalement due à un effort trop important qui dépasse les limites de l'élasticité musculaire ou à une trop grande sollicitation d'un muscle au cours d'un étirement important.



Dans la plupart des cas, elle apparaît au niveau des muscles de la jambe. Ainsi, l'élongation du **mollet** disparaît généralement en quelques jours. Un examen clinique permet rapidement de déterminer l'origine de la douleur.

Quant à l'élongation de la **cuisse**, elle touche surtout le muscle arrière et peut être évitée en mettant en place quelques gestes préventifs : échauffement et étirement musculaires avant et après l'effort.



Une élongation peut par ailleurs être soignée de différentes façons. La première chose à faire est d'arrêter immédiatement son activité. La fibre musculaire met un peu moins de deux semaines à cicatriser et le repos est ainsi primordial. Il s'agit également d'éviter l'aggravation du problème.

En fonction de l'intensité de la douleur, il est également possible de placer une poche de glace au niveau de la zone en interposant un linge entre

la peau et la glace. La glace peut rester en place une dizaine de minutes, et l'opération doit être renouvelée plusieurs fois par jour pendant deux ou trois jours. L'application de glace peut être poursuivie tant que les symptômes persistent, sachant que des sachets de gel réfrigérant sont en vente en pharmacie.

La prise en charge d'un thérapeute est ensuite préférable pour établir un diagnostic avec certitude et mettre en place un traitement adapté. Un kinésithérapeute peut notamment proposer des séances de mésothérapie (s'il maîtrise cette technique), de laser, d'ionisation, d'électrothérapie.

Ces différentes méthodes permettent, entre autres, d'accélérer la rémission et de préparer le corps à la reprise de l'activité de façon à éviter les récives.

Les courbatures, le lumbago et le torticolis



La **courbature** est une douleur musculaire qui concernerait 95 % de la population. Elle se manifeste habituellement par une douleur qui apparaît quelques heures après l'effort et peut durer jusqu'à une semaine.

Dans certains cas, elle s'accompagne d'autres symptômes : fièvre et courbatures, courbatures et fatigue. La fatigue et la fièvre peuvent avoir une origine virale, mieux vaut donc consulter un médecin pour poser un diagnostic précis.

Les courbatures sont causées par de toutes petites lésions des fibres musculaires souvent provoquées par un surcroît d'efforts : les muscles sont durs et fatigués. Ces infimes lésions ne sont pas dangereuses et le muscle se répare tout seul de façon efficace dans la semaine qui suit. Dans certains cas, comme les affections virales telles que la grippe ou certaines pathologies spécifiques, les courbatures apparaissent sans effort : par précaution, là encore, il est conseillé de consulter un médecin.

Pour soigner les courbatures, on peut avoir recours à l'**homéopathie** (particulièrement efficace), pratiquer des massages doux ou demander à son médecin un traitement médicamenteux. Néanmoins, les médicaments sont surtout prescrits aux sportifs qui ont besoin de continuer leur entraînement.

D'autre part, la **lombalgie** est une douleur localisée au niveau des vertèbres lombaires qui constituent la partie inférieure de la colonne vertébrale (aussi appelée rachis). Elle peut se manifester par un **lumbago**, pathologie bénigne, qui atteint le dos et parfois la fesse et les jambes lorsque le nerf sciatique est comprimé. Les symptômes sont de plus assez faciles à repérer : la douleur du dos est violente et forte, et elle s'accroît lorsqu'on se penche ou que l'on

se cambre. Le meilleur traitement durable du lumbago est l'**ostéopathie**, car les traitements médicamenteux agissent sur l'effet et non sur la cause, ce qui n'empêche pas les récives.

Enfin, le **torticolis** se caractérise par une contracture des muscles du cou ; il touche notamment les muscles sternocléido-occipitomastoïdiens (aussi appelés SCOM) et trapèzes. Il se traduit notamment par un durcissement des muscles et une douleur importante qui, selon sa localisation, empêche de tourner la tête sur les côtés ou bien de haut en bas. Le traitement le plus efficace pour soigner durablement un torticolis est également l'ostéopathie.

Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires



Le traitement des douleurs musculaires est tout d'abord préventif. Il passe par deux éléments incontournables : l'**échauffement** musculaire et l'**étirement** musculaire. Ces gestes, réalisés en douceur avant et après le sport, sont fondamentaux pour se prémunir d'un certain nombre de douleurs. Néanmoins, plusieurs solutions complémentaires au traitement allopathique existent. L'**homéopathie** a l'avantage de s'attaquer à la cause des douleurs ainsi qu'à leurs effets. La **naturopathie** a, quant à elle, pour objectif de chercher tous les remèdes naturels possibles pour soulager les maux et éviter les récives (homéopathie, ostéopathie, acupuncture, massages, etc.). Les **huiles essentielles**, utilisées avec pré-

caution, permettent aussi de soulager les douleurs. Enfin, les autres remèdes de grand-mère ont fait leurs preuves pour toutes sortes de douleurs (crampes, courbatures, etc.).

Une grande partie des douleurs musculaires est bénigne et peut être soignée à la maison avec des techniques simples. Pourtant, dans certains cas, il est utile, voire nécessaire, de faire appel à des spécialistes : médecins du sport, généralistes, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, acupuncteurs, etc.

I.

Les caractéristiques des douleurs musculaires

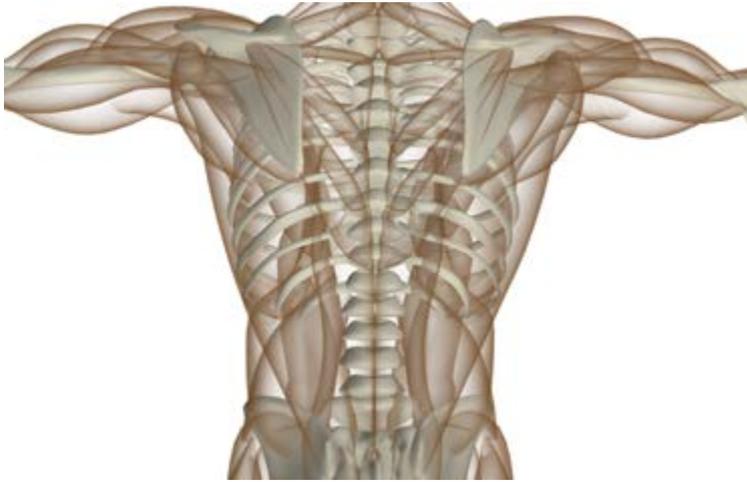


Le corps humain se compose de muscles dont on connaît l'anatomie. Ces derniers peuvent parfois être douloureux, le plus souvent lorsqu'on les sollicite de façon excessive.

Localisées aux bras, aux jambes et au dos, les douleurs musculaires sont de différentes natures et peuvent prendre des formes variées. Pour vérifier le bon fonctionnement des muscles en cas de douleurs, il est possible de réaliser un EMG

(ÉlectroMyoGramme). Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) ne sont pas une pathologie à proprement parler, mais un ensemble de maladies, dont font partie les douleurs musculaires. Ils désignent de façon générale des maux

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires



causés par des mouvements répétitifs qui se rencontrent généralement en situation professionnelle. Pour en diagnostiquer la cause, on peut également procéder à un EMG.

Certaines pathologies, a priori sans rapport direct, ont une composante musculaire

et peuvent engendrer des douleurs, entre autres symptômes. Ainsi en est-il de la fatigue qui n'est pas toujours d'origine musculaire.

Les muscles

Les muscles se divisent en deux grands groupes : les **muscles striés**, aussi appelés « muscles rouges » ou « muscles squelettiques », et les **muscles lisses**, aussi appelés « muscles blancs ».

Chacun de ces groupes assure des fonctions différentes même s'ils ont les mêmes propriétés de contraction et de relâchement.

Par exemple, lorsque l'on mange, les actions d'amener la fourchette à la bouche, de mastiquer et d'avaler sont assurées par les muscles striés (mouvements volontaires). En revanche, une fois la nourriture avalée, les contractions de l'œsophage, de l'estomac, du duodénum, de la vésicule biliaire et des intestins sont automatiques et réalisées par les muscles lisses (sous le contrôle du SNV, le Système Nerveux Végétatif).



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Principe de la contraction



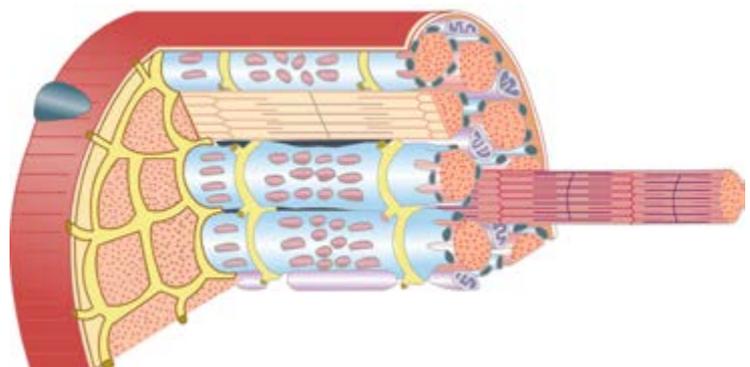
Les muscles se composent de **fibres musculaires** qui, elles-mêmes, sont constituées de cellules : les **myocytes** (littéralement, « cellules du muscle »). Les myocytes se composent, entre autres, de filaments appelés **myofibrilles**, qui peuvent être de deux types : l'**actine** et la **myosine**.

La contraction musculaire naît de l'interaction de ces deux filaments (ponts d'actu-myosine). Elle consiste à rapprocher les deux points d'insertion du muscle (via les tendons) : si une extrémité

du muscle est accrochée à l'épaule et l'autre à l'avant-bras, la contraction entraîne la flexion du coude. Les muscles ont par ailleurs besoin d'énergie pour réaliser leur contraction. Cette dernière est fournie par l'**ATP** (Adénosine Triphosphate), une molécule qui se dirige directement vers les muscles pour leur fournir une énergie immédiatement exploitable.

Muscles striés et muscles lisses

Les **muscles striés** unissent les **os** et ont pour mission de faire bouger les différents segments du corps. Ils s'attachent sur les os par des **tendons**, constitués d'un tissu fibreux résistant, flexible, mais relativement peu élastique. Ils ont la particularité d'être placés sous le contrôle du **cerveau** et sont soumis à la **volonté** (ce qui les différencie des muscles lisses). Chaque fibre musculaire composant le muscle est reliée à la commande centrale qu'est le cerveau via une terminaison nerveuse et au niveau



Muscle strié

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

d'une zone de connexion appelée **plaque motrice**. En dehors de tout ordre de contraction, les muscles conservent une certaine tonicité : c'est ce que l'on appelle le **tonus musculaire**.

Les **muscles lisses** ont pour mission de faire fonctionner les **organes**, ils se retrouvent donc dans un grand nombre d'entre eux : bronches, intestins, poumons, utérus, reins, vaisseaux sanguins, vésicule biliaire, etc.

Contrairement aux muscles striés, ils ne sont pas placés sous le contrôle du cerveau et leur contraction est **involontaire**.

Ce fonctionnement autonome est assuré par un système nerveux spécialisé : le **Système Nerveux Autonome** (SNA) ou **Neurovégétatif** (SNV), qui n'est pas non plus maîtrisé volontairement.

Une exception : le cœur

Le cœur ou muscle cardiaque (myocarde) constitue une exception parmi les muscles.

Il se compose de muscles à la constitution proche de celle des muscles striés, mais sa contraction est involontaire ; elle vise à propulser le sang dans tout l'organisme pour nourrir l'ensemble des cellules.



La localisation des douleurs

N'importe quelle partie du corps peut être victime de douleurs musculaires. Ce sont toutefois les grands groupes musculaires, souvent sollicités, qui seront les plus sujets à ce type de pathologies.

Sont donc essentiellement atteints les bras, les jambes et le dos. Il existe aussi des cas de fatigue musculaire.

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Douleurs aux bras

Les douleurs au niveau du bras peuvent avoir une origine musculaire, nerveuse (douleurs rapportées notamment), osseuse, ou encore circulatoire (artérielle ou veineuse).

De façon générale, elles se traduisent par une douleur plus ou moins constante (même au repos et parfois pendant la nuit), plus importante lors de la mobilisation du bras, et qui peut aussi entraîner une perte de mobilité au niveau de l'épaule ou du coude.



Souvent, c'est la sensation de brûlure qui prédomine, elle est alors due à l'inflammation, mais on trouve également des tensions et des raideurs qui entraînent des douleurs plus importantes.

Celles de nature **musculaire** sont le plus souvent occasionnées par un travail répétitif, contraint ou non (dactylographie, peinture, bricolage, musique, etc.), la pratique d'un sport (tennis, handball, volley, base-ball, etc.) sans échauffement musculaire suffisant au préalable, un travail prolongé sans pause, ou le port répétitif ou non d'une surcharge.

En général, lorsqu'une douleur musculaire du bras augmente au fil du temps, c'est qu'on ne se repose pas suffisamment pour laisser le temps au corps de récupérer.

Les douleurs d'origine **nerveuse**, comme les douleurs rapportées, peuvent donner une douleur au bras alors que c'est un autre organe qui est en souffrance.

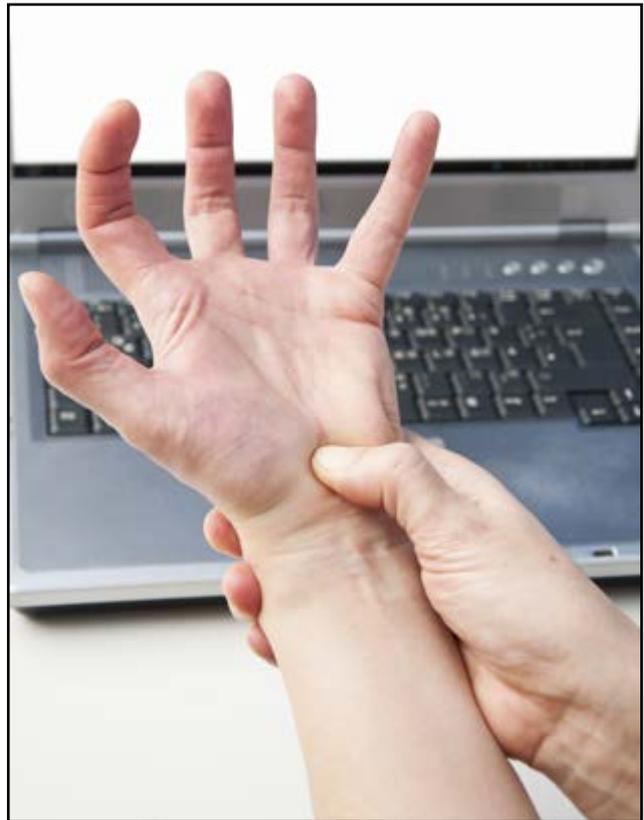
Ainsi, peut-on ressentir ce type de maux en cas d'embolie pulmonaire, d'atteinte cardiaque (angor, infarctus du myocarde, péricardite) ; dans ce dernier cas, la douleur se localise au niveau de l'avant-bras gauche. Ces différentes

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

origines imposent une hospitalisation en urgence. D'autres douleurs d'origine nerveuse sont toutefois moins graves, comme les Névralgies Cervico-Brachiales (NCB), qui partent du cou et irradient dans le bras, parfois jusqu'à la main, et qui se traitent très bien par ostéopathie.

Les douleurs d'origine **osseuse**, quant à elles, sont généralement plus faciles à identifier.

Il peut s'agir d'arthrite ou de périarthrite (le plus souvent au niveau de l'articulation scapulo-humérale, soit l'épaule), de polyarthrite rhumatoïde (au niveau des doigts notamment), d'arthrose (très rarement, sauf au niveau des doigts), d'une fracture (humérus, coude, radius ou cubitus : désormais appelé ulna), d'une luxation, d'une ostéomyélite avec une fièvre associée ou encore d'une tumeur osseuse.



Enfin, les douleurs d'origine **circulatoire** peuvent être dues à la maladie de Raynaud. Celle-ci se traduit par une vascularisation diminuée avec des doigts douloureux et blancs.

Le cas spécial de la **tendinite** est cependant à noter. Le bras étant constitué de très nombreux muscles, les tendons (partie terminale du muscle qui s'insère sur l'os) peuvent être en souffrance.

L'atteinte bicipitale est alors la plus fréquente, elle concerne le muscle biceps brachial et se ressent au niveau de l'épaule.

S'il s'agit d'une simple inflammation (tendinite), la douleur sera constante, mais si le tendon est lésé (déchirure du tendon), la douleur se ressentira par poussées lors de la contraction du muscle.

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Douleurs aux jambes



Les conséquences des douleurs musculaires sont tout particulièrement importantes au niveau des membres inférieurs.

De nombreuses autres pathologies peuvent aussi les affecter : les jambes seront très souvent sujettes aux crampes, qui peuvent survenir la nuit (crampes nocturnes), sans effort particulier.

Certains troubles, a priori sans rapport direct, ont aussi une composante musculaire et peuvent engendrer des douleurs, entre autres symptômes.

La douleur musculaire aux jambes, de la même façon que celle aux bras, peut être d'origine musculaire, nerveuse, osseuse ou circulatoire. Pour savoir de quel type de douleur il s'agit, il faut s'intéresser aux symptômes.

Si la douleur apparaît à l'effort, il s'agit d'un problème **musculaire** ; mais si elle survient après un effort, c'est plutôt un problème **circulatoire** ou de retour veineux.

Quand la douleur disparaît au repos, il peut s'agir d'une douleur **articulaire** ou musculaire, et lorsqu'elle persiste dans le temps, on est en présence d'une douleur **inflammatoire**.

Ces douleurs sont généralement dues à des traumatismes répétés, des efforts trop importants (ou soutenus dans le temps), ou bien le stress. Le **sport**, mal pratiqué, est aussi à l'origine de nombreux maux (myalgies) au



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

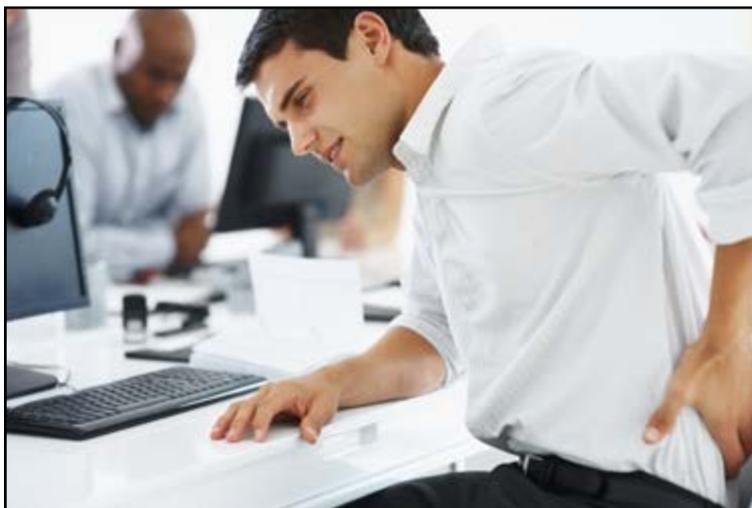
niveau des jambes. Les pratiques les plus susceptibles d'entraîner des douleurs, voire des lésions musculaires sont ceux qui demandent d'importantes accélérations et des sauts : football, handball, tennis, ultimate, etc.

Par ailleurs, les muscles les plus souvent lésés sont très souvent les **quadriceps** (muscles antérieurs de la cuisse), les **ischio-jambiers** (muscles postérieurs de la cuisse), les **adducteurs** (parties internes de la cuisse) et les **triceps suraux** (mollets).

Douleurs au dos

La douleur musculaire au dos est plus fréquente encore que celle aux bras et aux jambes. La société moderne imposant une position souvent statique et peu adaptée, contribue largement à cet état de fait. La sédentarité et le manque d'exercice ne permettent pas de muscler suffisamment le dos, soumis alors à d'importantes contraintes, et entraînent des douleurs musculaires.

En outre, les atteintes musculaires ne sont pas à confondre avec de nombreuses autres pathologies qui peuvent concerner le rachis, comme l'arthrose, l'arthrite, les hernies...



Les douleurs musculaires (myalgies) dorsales sont particulières, car les muscles dorsaux s'attachent tous sur les vertèbres et les structures adjacentes (côtes, bases du crâne et bassin notamment).

Du fait de ces insertions et de la mobilité vertébrale, les douleurs vont surtout avoir l'apparence de **spasmes**,

c'est-à-dire des contractures qui vont « bloquer » les vertèbres dans de mauvaises positions et limiter la mobilité dorsale. Les cas typiques de douleurs dorsales d'origine musculaire sont le **lumbago** et le **torticolis**.

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Souvent, avec ce type de douleurs, un cercle vicieux s'installe : la vertèbre mal positionnée entraîne une contracture musculaire destinée à limiter les mouvements de cette dernière puis, la douleur augmentant, la contracture musculaire se renforce.

La grande majorité des douleurs dorsales sont consécutives à une mobilisation brusque, forcée ou inadaptée, nommée **faux mouvement**.

Dans le cas de mouvements de torsion, les blocages se font souvent au niveau lombaire (lumbago), soit à la partie basse de la colonne vertébrale, et sont alors habituellement liés à une lésion au niveau d'un disque situé entre les vertèbres.

Cela peut être également le cas en situation de port de charges, où le fait de forcer dans les efforts de soulèvement entraîne également des douleurs musculaires dorsales.

De même, un **choc** peut être à l'origine d'importantes douleurs : la contraction se fait alors avec retard si le choc est inattendu, et avec violence et brutalité si on anticipe l'impact.

Dans les deux cas, les douleurs musculaires ressenties

pourront s'installer durablement, souvent au niveau du cou (coup du lapin). C'est notamment le cas lors des accidents de voiture (on parle de « whiplash injury », pris en charge en ostéopathie) : même si le conducteur n'a pas été blessé, le choc reçu a pris au dépourvu l'organisme et la masse musculaire dorsale s'est contractée brusquement. Ainsi, le choc ne touchant pas directement le dos peut, par voie de conséquence, entraîner d'importantes douleurs musculaires dorsales.



La fatigue musculaire

Il existe différentes formes de fatigue, toutes ne pouvant pas être qualifiées de musculaires. On distingue donc trois types de fatigue que l'on peut classer en deux groupes distincts :

- les **pathologies**, avec les pathologies organiques qui regroupent les atteintes infectieuses, organiques, dégénératives (fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique), et les pathologies fonctionnelles, avec notamment les maladies psychologiques (dépression, anorexie mentale) ;
- la **physiologie**, notamment la fatigue musculaire.

Caractéristiques



La fatigue musculaire donne une impression relativement subjective d'affaiblissement physique (ou psychique), qui se ressent à la suite d'efforts (qui peuvent donc être physiques ou mentaux) et nécessite du repos. Selon Robert Edwards (1983), prix Nobel de physiologie, la fatigue musculaire correspond à « l'incapacité de maintenir à un niveau requis ou prédéterminé, la force ou la puissance développée, durant des contractions soutenues ou répétées ».

La fatigue musculaire est à distinguer de la fatigue physiologique habituelle dans laquelle la personne ressent un manque d'énergie généralisé. En effet, lorsqu'elle est

d'origine musculaire, elle résulte d'un effort important ayant entraîné la perte de puissance et de réactivité d'un muscle ou d'un groupe musculaire ayant

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

été très sollicité. En outre, on dit qu'un muscle souffre de fatigue musculaire lorsqu'il n'est plus en mesure de réagir correctement à un ordre cérébral volontaire.

Les muscles ne répondent alors plus normalement aux informations nerveuses qu'ils reçoivent. De ce fait, ils peuvent tressaillir et se tendre involontairement ou se contracter. Le raidissement est également assez fréquent.

Causes

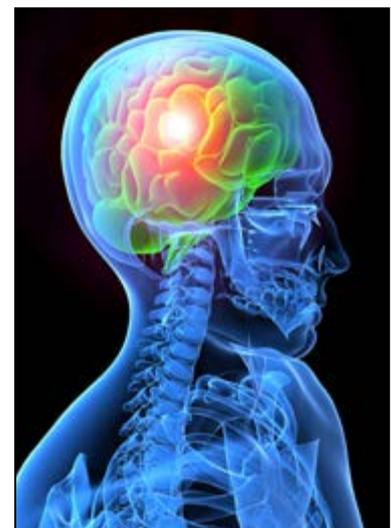
La fatigue musculaire a une origine plurifactorielle. On considère qu'elle peut être due à une hypoglycémie faisant suite à une surconsommation de glycogène, ou encore à une accumulation de corps cétoniques (produits chimiques issus de la dégradation incomplète des acides gras) suite à une consommation excessive de lipides.

De plus, une accumulation d'ammoniaque (provenant de la dégradation des protéines), une mauvaise vascularisation, généralement causée par une déshydratation et à une perte de sels minéraux, une alcalinisation du sang, ainsi que des microlésions des fibres musculaires (identiques à celles qu'on retrouve en cas de courbatures) sont aussi des explications éventuelles.

Rôle protecteur du cerveau

Si la fatigue musculaire fait suite à un effort excessif, elle est logique et bénigne. Mais sachez que la mauvaise réponse musculaire et le mauvais retour des informations nerveuses peuvent conduire à une blessure qui peut s'avérer grave (une déchirure musculaire, par exemple) par absence de contrôle suffisant de ses gestes. C'est la raison pour laquelle le cerveau possède un système de protection.

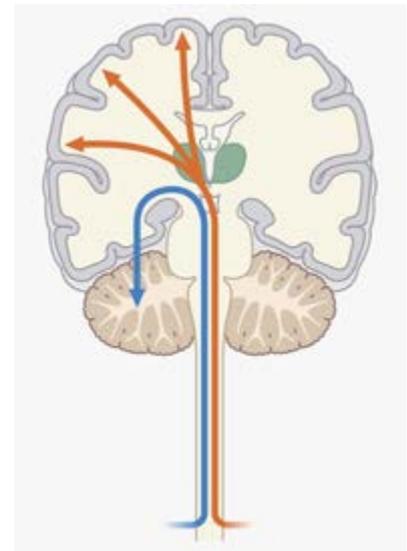
Les dernières découvertes scientifiques ont permis d'observer que le cerveau jouait un rôle **protecteur** en empêchant le corps de dépasser certaines limites.



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Ainsi, lorsque les muscles faiblissent, le cerveau (plus exactement le **thalamus** et le **cortex insulaire**) fait en sorte de limiter les activités musculaires en les rendant impossibles ou compliquées.

Ces deux régions jouent un rôle dans l'ensemble des informations susceptibles de présenter un danger pour le reste du corps et interviennent donc aussi pour garantir la sécurité du corps au niveau musculaire.



Les troubles musculo-squelettiques

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) ne sont pas une pathologie, mais un ensemble de maladies.

Ils désignent des douleurs causées par des mouvements répétitifs, souvent rencontrés en situation professionnelle.

Zones touchées



Les principales zones concernées par les TMS sont les membres supérieurs, inférieurs, la région dorsale, mais toutes les autres parties du corps peuvent être impliquées. Les pathologies concernées ont en commun d'affecter les tissus mous : muscles, tendons, nerfs.

Les **bras** sont en outre les plus concernés avec les tendinites et ténosynovites qui concernent les régions articulaires (doigts, poignets, coudes, épaules), les épicondylites et épitrochléites qui sont des inflammations du coude, ainsi que le syndrome du canal carpien qui est une affection essentiellement neurologique.

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Symptômes

Les symptômes liés aux TMS sont avant tout des alertes qui doivent attirer l'attention. Si on en tient compte, on peut éviter les éventuelles aggravations telles que l'augmentation des douleurs et l'impotence fonctionnelle (impossibilité de mobiliser une partie du corps).

Les principaux **symptômes musculaires** se caractérisent par une douleur musculaire localisée et/ou prolongée et l'apparition de courbatures après le travail. De plus, les efforts qui ne posaient aucune difficulté auparavant deviennent difficiles et pénibles à accomplir.

D'autre part, les **symptômes neurologiques**, et notamment le **syndrome du canal carpien**, se traduisent par des fourmillements, des engourdissements et donc une perte de sensibilité qui entraîne des maladresses. Ce syndrome est de plus en plus fréquent chez les personnes qui travaillent sur ordinateur en raison de l'utilisation constante de la souris. On observe également l'apparition progressive d'une compression au niveau du poignet.



Causes



Les troubles musculo-squelettiques se manifestent souvent dans un **cadre professionnel**, car ils sont consécutifs à des gestes fréquents, répétés et traumatisants pour les structures musculaires et squelettiques de l'individu.

Les facteurs susceptibles d'entraîner des TMS sont donc des **gestes répétés** (travail à la chaîne, par exemple) qui vont peu à peu user le système locomoteur. Les efforts trop importants (port de charges trop lourdes) ou réalisés dans de mauvaises conditions soumettent aussi les articulations à des tensions importantes, déclencheurs de TMS. Le travail statique et de longue haleine

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

ou traumatisant (utilisation d'un marteau-piqueur) est également un facteur déclenchant. Enfin, le stress a également sa part de responsabilité dans l'apparition des TMS.

Traiter les TMS

Le traitement des TMS consiste à faciliter le travail des employés soumis aux facteurs de risques qui viennent d'être évoqués.



Des outils adaptés à chaque poste et des appareils capables de soulager le port de charges excessives et les efforts trop importants demandés doivent ainsi être mis en place, et les tâches trop répétitives doivent être réduites.

L'apprentissage des bons gestes est bien sûr encouragé : par exemple, plier les genoux et pousser sur les jambes pour soulever une charge plutôt que forcer avec le dos. En outre, il faut prévoir des temps de pause pour pouvoir soulager momentanément

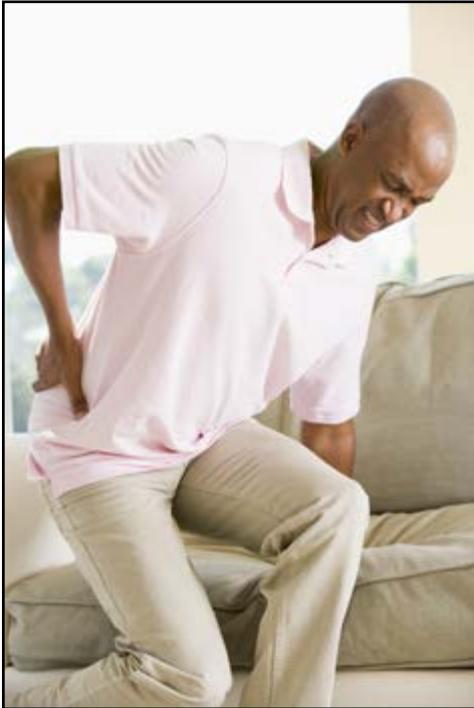
l'organisme et favoriser la récupération. Enfin, valoriser le travail de chacun permet aussi d'éviter les facteurs déclenchants de TMS.

De façon générale, les **symptômes** d'un trouble musculo-squelettique du bras sont une douleur plus ou moins constante (même au repos et parfois pendant la nuit), augmentée à la mobilisation du bras, et qui entraîne une perte de mobilité au niveau de l'épaule ou du coude.

Souvent, c'est une sensation de brûlure qui prédomine, due à l'inflammation musculaire. Des tensions et des raideurs peuvent aussi entraîner des maux plus importants.

C'est pourquoi, il est préférable d'identifier la cause : une fois l'origine connue, on peut davantage s'en prémunir en mettant en place les solutions adaptées.

L'EMG



EMG signifie aussi bien ÉlectroMyoGraphie (l'examen) qu'ÉlectroMyoGraphe (l'appareil) ou encore ÉlectroMyoGramme (le tracé obtenu par électromyographie).

Cet examen consiste à enregistrer l'activité d'un muscle ou d'un nerf pour déceler une éventuelle pathologie.

Il est très utile pour diagnostiquer la **cause exacte** de certaines douleurs musculaires qui peuvent être d'origine purement musculaire ou neuromusculaire, c'est-à-dire lié à un problème de transmission des influx nerveux depuis le système nerveux central vers les muscles.

Fonctions essentielles

L'EMG permet d'éliminer avec certitude les douleurs musculaires d'origine psychosomatique (30 % des cas) et de déterminer si la douleur ou le trouble a une origine :

- ▶ centrale (cerveau ou moelle épinière) ;
- ▶ nerveuse périphérique (nerf) ;
- ▶ neuromusculaire (trouble de la conduction nerveuse) ;
- ▶ musculaire (lésion musculaire pure).



Il est tout particulièrement préconisé dans le diagnostic des fatigues musculaires (myasthénies), des douleurs musculaires et des atteintes neurologiques.

Examens



Il existe deux types d'examens distincts : l'examen de détection de l'activité musculaire et l'examen de stimulation et de détection de l'activité musculaire.

L'examen de **détection** de l'activité musculaire consiste à enregistrer l'activité électrique d'un muscle ; l'étude porte sur le muscle au repos, puis au cours du mouvement. L'examineur, un neurologue le plus souvent (en cabinet médical ou à l'hôpital), place une électrode au niveau du muscle.

Les EMG les plus anciens possèdent des électrodes en forme d'aiguilles qui doivent traverser la peau et être enfoncées dans le muscle, tandis que les EMG

les plus récents sont munis d'électrodes à placer sur la peau au niveau du muscle à tester. L'examineur demande ensuite au patient d'effectuer des mouvements ; l'électrode va alors enregistrer l'activité neuromusculaire et la retranscrire sur un écran sous forme de tracé. L'interprétation du tracé permet de déterminer les éventuels problèmes.

Pour l'examen de **stimulation** et de **détection** de l'activité musculaire, le principe est le même que précédemment, mais dans ce cas, l'électrode stimule un nerf en lui adressant un bref courant électrique. Par réaction, le nerf transmet le courant jusqu'au muscle qui se contracte, de façon involontaire cette fois. Le patient reste donc détendu, mais ses membres bougent indépendamment sous l'impulsion électrique à laquelle les muscles testés sont soumis. Cet examen permet d'étudier aussi bien la vitesse de transmission nerveuse que la conduction neuromusculaire ; il dure entre une demi-heure et une heure. Censé être indolore, cet examen peut toutefois aller jusqu'à envoyer des courants de 100 mA, ce qui n'est pas anodin.



Pour aller plus loin

Astuces

Éviter les douleurs dorsales

Le dos est régulièrement sollicité au cours de nos activités quotidiennes : porter les courses, nouer ses lacets, jardiner, changer une ampoule... Autant de gestes qui peuvent le mettre à mal ou entraîner un faux mouvement.

Le mal de dos est un terme générique qui regroupe différents types de douleurs, avec des localisations variables et pouvant résulter de causes diverses. Les traitements doivent donc être adaptés à chaque douleur. Il s'agit d'une affection fréquente qui touche environ huit personnes sur dix au moins une fois dans leur vie.

La nature d'un mal de dos dépend de sa localisation. Lorsque les douleurs se situent au niveau des cervicales, on parle de cervicalgie. Si elles se concentrent au niveau des lombaires, on parle de lombalgie ; on distingue cependant les lombalgies aiguës et chroniques. Les douleurs au milieu du dos sont, quant à elles, le signe d'une dorsalgie (douleur au milieu du dos) ; tandis que celles localisées dans le bas du dos sont annonciatrices d'un lumbago ou tour de rein. Le mal de dos peut aussi provoquer des douleurs au niveau du sacrum ou des fessiers.

Dans certains cas, il s'accompagne même d'une douleur dans la jambe, on parle alors de sciatique.

Les maux de dos ont de multiples causes, que l'on peut classer en trois grandes catégories :

- ▶ *les causes constitutionnelles, une atteinte pathologique (hernie discale, scoliose, etc.) ou une insuffisance musculaire par exemple ;*
- ▶ *les causes physiologiques, comme la grossesse ;*
- ▶ *les causes mécaniques externes, telles une mauvaise position derrière un écran d'ordinateur ou un long trajet en voiture.*

Le traitement dépend avant tout de son origine. Dans la majorité des cas, la douleur cède en quelques jours avec un peu de repos et un traitement antalgique. En outre, il existe de nombreux moyens pour soulager les douleurs ou



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

pour prévenir leur réapparition : massages décontractants, acupuncture, port d'une ceinture lombaire, choix d'un matelas adapté, pratique d'exercices physiques pour remuscler son dos.

Une fois la ou les cause(s) à l'origine du mal de dos connue(s), il est important de mettre en œuvre des mesures de prévention pour éviter de nouvelles crises douloureuses. Si la cause est inconnue, il existe des exercices préventifs à effectuer dans la vie de tous les jours pour limiter l'apparition des maux de dos.

Ainsi, pour préserver son dos au travail, il est notamment recommandé, en position assise, de maintenir son dos bien droit, de choisir une assise solide (pas trop molle), d'éviter de s'avachir et de courber le dos. Lorsque l'on est amené à porter des charges, on conseille d'équilibrer au mieux les charges de chaque côté.

Par ailleurs, pour ramasser un objet ou se baisser, mieux vaut plier les jambes et maintenir le dos droit au lieu de se pencher en avant. Et au moment de se relever, il faut d'abord redresser les jambes et ensuite le dos.

D'autre part, pour les trajets en voiture, il est préférable de régler son siège pour avoir les coudes et les genoux légèrement fléchis. Pour entrer dans la voiture, on s'assoit d'abord perpendiculairement au volant, on serre les jambes, puis on pivote pour être face au volant. Le mouvement inverse doit également être réalisé pour sortir du véhicule.

À la maison, vous devez également être vigilant pour ne pas vous faire mal au dos. Les spécialistes recommandent de dormir couché sur le dos plutôt que sur le côté, et pour se lever, il faut d'abord se tourner, placer les jambes sur le sol, puis redresser le buste. Sinon, si vous devez effectuer une activité près du sol (laver votre chien, nettoyer un meuble, jardiner, etc.), mettez un genou au sol et posez une main sur le sol ou sur une de vos cuisses. Et pour travailler en hauteur, servez-vous d'un marchepied ou d'un escabeau et évitez de courber le dos.

Prévenir et soulager les douleurs musculaires

Un faux mouvement, un mauvais entraînement, des étirements insuffisants..., et la blessure musculaire est vite arrivée. C'est pourquoi il est impératif, avant la pratique de tout exercice, d'échauffer ses muscles et de penser aux étirements. Ces deux points sont primordiaux et contribuent fortement à protéger les muscles des tensions trop brutales et des étirements excessifs en plein effort. Il ne faut donc pas les négliger.



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

En parallèle, s'hydrater régulièrement tout au long de son entraînement, mais aussi après, permet d'éviter les contractions musculaires. En effet, l'eau comble de potentiels déficits en magnésium. En buvant 1,5 l d'eau par jour, vous serez tranquille.

Si malgré ces précautions, une contracture musculaire se fait sentir, sachez qu'il est assez facile d'atténuer la douleur en utilisant les bienfaits de la chaleur. Celle-ci possède souvent un effet relaxant et bénéfique contre les troubles musculo-squelettiques. Elle permet notamment d'améliorer la circulation sanguine, d'augmenter l'oxygénation des cellules, d'accélérer l'élimination des déchets, de réduire les tensions, d'apaiser et de relaxer les tissus et le psychisme et enfin, d'augmenter la mobilité.

Pour obtenir cet ensemble de bénéfices, des compresses chaudes suffisent, du moment que la chaleur reste stable, sans variation brusque. Il est également possible d'utiliser une bouillotte ou des patchs chauffants vendus en pharmacie.

Les massages peuvent également être une aide précieuse pour lutter contre les douleurs musculaires. Pratiqués régulièrement, ils peuvent même soigner durablement certaines douleurs telles que les courbatures ou les contractures. Toutefois, ils ne doivent pas être pratiqués n'importe quand : en cas de lésion musculaire, un massage risque de faire plus de mal que de bien, un diagnostic est donc primordial avant de procéder à ce type de traitements.

Questions / réponses de pro

Tendinite du bras

Après un arrêt d'un an suite à une tendinite, j'ai repris calmement le tennis, mais j'ai toujours des douleurs au bras après le sport.

Comment puis-je éviter l'apparition de cette douleur ?

 Question de Cachoute

 Réponse de Cabinet de massothérapie

Pour la tendinite, on vous a probablement prescrit des séances de kiné. Normalement, vous devriez vous sentir mieux.

Après, en prévention, vous pouvez faire beaucoup de choses : échauffements avant chaque séance de sport et étirements après, boire beaucoup de liquides (surtout éviter l'alcool, le café et proscrire toutes les boissons

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

énergisantes), avoir une alimentation saine et équilibrée, faire attention à vos apports en sels minéraux et enfin, le massage sportif pour bien récupérer et éventuellement, une visite chez un ostéopathe diplômé.

Voilà une recette (presque) miracle que tout le monde connaît, mais que très peu de personnes mettent en pratique !

Échauffement des bras

Après une séance de musculation, je ressens de fortes courbatures au niveau des bras. Je pense que je ne m'échauffe pas suffisamment. Pouvez-vous me donner quelques conseils utiles ?

 Question de Pierre07

► Réponse de ComprendreChoisir

De nombreuses personnes souhaitent muscler leurs membres supérieurs, mais cela ne doit pas leur faire oublier de bien étirer leurs bras afin de ne pas souffrir de courbatures.

De plus, un étirement et un échauffement bien faits permettront d'améliorer les performances tout en protégeant les muscles.

Pour étirer vos bras de manière globale, il faut vous mettre debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les bras placés le long du corps. Lancez ensuite les bras tendus vers le haut, puis en position haute, à la verticale, saisissez vos deux mains et tirez les bras vers l'arrière. Répétez le mouvement plusieurs fois.

S'agissant de la partie supérieure des bras, l'étirement consiste à se tenir debout, à tendre les bras devant soi, à l'horizontale, puis à les croiser devant la poitrine tout en les gardant tendus.

À chaque nouveau mouvement, vous pouvez varier la position des bras (le croisement peut s'effectuer plus haut ou plus bas) afin d'étirer différentes fibres musculaires.

Ensuite, vous pouvez passer aux parties proximales des bras. Pour ce faire, mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les bras tendus latéralement, à l'horizontale. Amenez les bras vers l'arrière et fixez les omoplates, puis effectuez de petits cercles (avec les bras toujours bien tendus), dans un sens et dans l'autre.



I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Un autre exercice permet d'étirer latéralement des muscles des bras. Toujours dans la même position, les bras doivent alors être tendus à la verticale au-dessus de la tête, une main tenant le poignet de l'autre. Il faut ensuite plier les coudes et tirer le bras tenu par le poignet de façon à ce que l'avant-bras passe derrière la tête.

Les triceps aussi doivent être étirés. Dans ce cas, il faut tendre les bras le long du corps, puis amener un bras fléchi par-dessus l'épaule, du même côté. L'autre bras se place alors dans le dos, et vous devez chercher à saisir les doigts des deux mains ou, au moins, les toucher.

Enfin, pour étirer les biceps et les avant-bras, placez-vous debout dos à un mur, tendez un bras en arrière en direction du mur et mettez votre main en appui de façon à ce que la paume soit plaquée au mur. Gardez le tronc bien droit et laissez l'étirement se faire, sans forcer.

Tendinites à répétition

Je souffre très souvent de tendinites. Je voudrais donc avoir quelques astuces pour les éviter ? Quels sont les gestes quotidiens à adopter ?

 Question de Loulo

► Réponse de Pierre07

Pour éviter les tendinites, il faut d'abord bien s'échauffer avant de commencer une activité sportive ; l'échauffement doit durer entre 5 min et 10 min. Pour les sportifs, un équipement adapté est aussi indispensable : chaussures avec un bon amorti pour les coureurs, raquette adaptée pour le tennis, etc.

Pendant l'effort, quelques règles sont également à suivre : allez-y de manière progressive, ne vous lancez pas dans une course de 10 km si vous venez de vous remettre à la course à pied par exemple ; faites aussi des pauses dès que vous en ressentez le besoin. Et surtout, écoutez votre corps : si vous ressentez une douleur, arrêtez vous et reposez vos articulations pendant plusieurs jours. De plus, mieux vaut éviter de pratiquer une activité sportive lors d'épisodes de fatigue importante, de stress, etc.

Enfin, après l'effort, il est important de faire quelques étirements afin de décontracter les muscles et tendons. En cas de douleur, il faut se reposer et poser une poche de glace ou un gel froid pour calmer l'inflammation si la douleur ne passe pas. Au besoin, consultez un médecin, son avis sera incontournable avant de reprendre toute pratique sportive.

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires

Nœuds musculaires

Les nœuds musculaires sont-ils dus à une carence ? Des compléments alimentaires peuvent-ils aider ?

Quelles sont les solutions pour traiter ces douleurs musculaires à la racine ?

 Question de LaFouine

► *Réponse de Cabinet de massothérapie*

Pour les personnes qui pratiquent la musculation, la prévention des nœuds musculaires se fait surtout par les étirements, l'hydratation et le massage. Bien qu'une bonne hygiène alimentaire soit tout à fait opportune, elle ne préviendra pas l'apparition d'éventuels nœuds.

Pour empêcher leur formation, rien de tel qu'un bon étirement (environ 20 min à 30 min après l'effort) pour libérer l'acide lactique et assouplir les fibres, une bonne hydratation (surtout pendant et après l'effort) pour éliminer les déchets métaboliques créés par la sollicitation des muscles et un massage sportif de récupération (après quelques séances) pour, encore une fois, détendre les muscles et favoriser l'élimination des toxines.

Éventuellement, on peut rajouter un drainage lymphatique manuel à l'occasion.

II.

Les crampes



Les crampes sont des contractions musculaires involontaires et incontrôlées. Leur origine est complexe et mal connue, car elles peuvent apparaître tant au repos (crampe nocturne, par exemple) qu'en cas de contraction inappropriée.

En outre, n'importe quel muscle est susceptible d'être

victime d'une crampe, puisque les localisations sont diverses : crampes abdominales, à l'estomac, au pied, à la jambe (mollet, cuisse), aux doigts.

La prévention est de ce fait un élément clé dans leur traitement. Elle se concentre principalement sur l'alimentation, l'hygiène de vie et l'hydratation. Outre la prévention, les étirements musculaires et les traitements médicamenteux sont les premières solutions pour soulager la douleur.

Identifier une crampe

Une crampe est une douleur musculaire violente, inattendue et passagère qui entraîne une impotence fonctionnelle. Le muscle ou le groupe musculaire concerné ne peut alors plus fonctionner normalement et jouer son rôle.

Caractéristiques

Dans certains cas, des muscles striés peuvent se contracter spontanément, sans décision cérébrale : cela s'appelle un **spasme**. Si ce spasme persiste et s'il est très intense, il prend alors le nom de crampe.

La crampe se manifeste par des contractions violentes et très douloureuses, peut concerner un ou plusieurs muscles et survenir dans diverses situations. On estime qu'environ 95 % de la population a eu une crampe au moins une fois dans sa vie. Elles se font en outre plus présentes en vieillissant alors qu'elles sont plus rares chez les enfants, même si elles existent.



Elles se font en outre plus présentes en vieillissant alors qu'elles sont plus rares chez les enfants, même si elles existent.

Diagnostiquer une crampe est chose aisée, car plusieurs signes cliniques ne trompent pas : un durcissement visible et palpable du muscle (ou du groupe musculaire) concerné, d'une durée de quelques secondes à un quart d'heure (voire plus parfois), avec une impossibilité immédiate à poursuivre son activité, puis sa disparition spontanée.

Les zones les plus fréquemment touchées par les crampes sont les **jambes** (très fréquentes au niveau des mollets), les **pieds** et les **doigts**. Les muscles lisses peuvent aussi être sujets aux crampes : le tube digestif (crampe abdominale), l'estomac (crampe à l'estomac), la vésicule biliaire, l'uretère (voies urinaires). La crampe du muscle **diaphragme** donne ce qu'on appelle communément le hoquet.

II. Les crampes

Bon à savoir : on a souvent tendance à appeler ces crampes des spasmes, même si c'est là un abus de langage.

Types de crampe



Il existe différents types de crampe : les crampes dites vraies, la tétanie, les crampes dites dystoniques, les spasmes ou contractures musculaires.

La **crampe vraie** est la plus fréquente, elle concerne une partie d'un muscle, un muscle entier ou un groupe musculaire complet. Elle

survient en cas d'activité intense, aussi bien pendant que plusieurs heures après, ou en situation d'activité répétitive. Dans le cas d'une blessure, elle est alors persistante et limite le déplacement des os en cas de fracture, la contraction musculaire jouant ainsi un rôle protecteur. Le plus souvent, elle survient lorsqu'il y a déshydratation, hypokaliémie (diminution du taux de potassium dans l'organisme), mauvaise répartition des liquides organiques (en cas d'ascite ou de dialyse par exemple), ou encore appauvrissement ou excès en calcium ou en magnésium. Dans ces deux derniers cas, c'est l'excitabilité nerveuse qui est affectée et qui crée la crampe.

La **tétanie** est plus spécifique. L'ensemble des cellules nerveuses de l'organisme fonctionne simultanément et excite les muscles. Ce mécanisme entraîne une réponse excessive de ces derniers, qui se contractent et provoquent une crampe généralisée. C'est ce processus qui s'applique en cas de tétanos, mais le terme de tétanie est utilisé dans d'autres circonstances, notamment en cas d'hypocalcémie et d'hypomagnésie. Ce sont alors les signes associés (perte de sensibilité et fourmillements ou paresthésies) qui permettent de distinguer la tétanie de la crampe vraie.



II. Les crampes

Les **crampes dystoniques**, quant à elles, surviennent dans un groupe musculaire différent de celui que l'on a volontairement contracté. Le plus souvent, ce sont des petits muscles ou quelques fibres musculaires qui vont se tendre. On retrouve ce type de mini-spasmes au niveau des paupières, des lèvres ou de certaines parties du corps qui semblent se mouvoir de façon rythmique et autonome. Les crampes dystoniques ne sont pas douloureuses et restent moins fréquentes que les crampes vraies.

Enfin, les **contractures musculaires** sont dues à un défaut de contraction musculaire. Dans ce cas, les fibres musculaires ne sont plus en mesure de se relâcher. De plus, les nerfs ne sont pas impliqués dans ce type de crampes, qui reste assez rare.

Causes

Les crampes ont une origine assez complexe qui est à la fois d'ordre **vasculaire** (insuffisance de circulation, et donc de vascularisation musculaire à un instant T) et **métabolique** (production excessive d'acide lactique). Mais elles peuvent également être causées par d'autres pathologies.

Les crampes d'origine **sportive** apparaissent en cas d'activité physique particulièrement soutenue (travaux par exemple) et seront d'autant plus fréquentes que l'échauffement musculaire préalable aura été négligé. Elles peuvent aussi survenir en cas de **surcharge musculaire** lorsqu'une position demandant une contraction soutenue est prolongée. Dans cette catégorie, on peut également citer les crampes dues à une **sudation excessive** entraînant une perte d'électrolytes.



D'autre part, les crampes d'origine **métabolique** surviennent notamment en cas de déshydratation (d'où l'importance de boire beaucoup d'eau), de dyskaliémie (insuffisance en potassium), de carences en vitamine B1 (thiamine), vitamine B5 (acide pantothénique) ou vitamine B6 (pyridoxine).

II. Les crampes

Bon à savoir : *la prise de diurétiques favorise la déshydratation et la dyskaliémie, de même que la prise de certains excitants (café et thé), de réglisse ou de zan.*



Un défaut de circulation sanguine est également très souvent à l'origine des crampes (à la jambe) ; l'oxygène étant insuffisant pour alimenter les muscles, l'acide lactique s'accumule et intoxique ces derniers. Le froid est aussi parfois à l'origine de crampe en jouant sur la vascularisation. Concernant les **crampes nocturnes** et les crampes de la **femme enceinte**, aucune explication définitive n'est encore donnée. On connaît toutefois un certain nombre de facteurs favorisants qui permettent de déterminer dans quelles circonstances ces crampes musculaires surviennent.

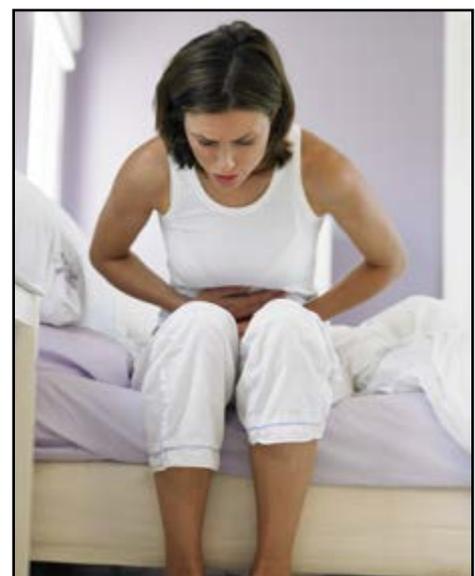
Par ailleurs, de nombreuses **pathologies** sont susceptibles de générer des crampes. Parmi les plus fréquentes, on peut citer la Sclérose En Plaques (SEP), la Sclérose Latérale Amyotrophique (SLA), la maladie de Parkinson, le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC), le diabète et la poliomyélite.

Les crampes abdominales

Les crampes abdominales sont assez fréquentes et amènent de nombreuses personnes à consulter leur médecin. D'où l'importance du diagnostic différentiel.

Caractéristiques

Au niveau abdominal, la crampe se caractérise comme étant une douleur **épigastrique** (partie haute et centrale de l'abdomen), fixe, profonde et persistante dans le temps.



II. Les crampes

Généralement, elle évoque une pathologie digestive (crampe à l'estomac ou duodénale) qui sera à préciser. Toutefois, les crampes abdominales peuvent siéger n'importe où ailleurs qu'à l'épigastre.

En fonction de l'organe touché, la douleur n'aura pas du tout la même localisation.

Origines

Les crampes abdominales peuvent avoir des origines très diverses. Les pathologies graves évoquées plus haut peuvent, par exemple, engendrer ce type de douleurs, c'est le cas également de l'appendicite, de la constipation, de la gastro-entérite, etc.



Ainsi, en cas d'**appendicite**, les crampes ressenties à l'intérieur de la cavité abdominale se doublent de crampes musculaires, c'est-à-dire d'une tension des muscles abdominaux (grands droits, obliques, transverses).

L'appendicite est accompagnée d'une fièvre, ce qui permet d'orienter le diagnostic.

La **cholécystite**, inflammation de la vésicule biliaire (avec ou sans calculs), entraîne aussi de violentes crampes dans la région sous-costale droite, allant jusqu'à bloquer l'inspiration profonde et augmentant à la toux.

Ces crampes peuvent de plus irradier dans l'épaule droite et dans le dos, entre les omoplates. On retrouve également une fièvre dans ce cas-là et parfois un ictère (jaunisse).

Par ailleurs, la **gastro-entérite** est une maladie virale fréquente qui provoque très souvent d'importantes crampes abdominales, essentiellement au niveau du côlon. Il en est de même des **maladies thoraciques**, comme les pneumonies et les infarctus.

II. Les crampes



Le **hoquet** n'est rien d'autre qu'une crampe du muscle diaphragme, qui se soulage assez simplement en respirant de l'huile essentielle d'estragon, par exemple. Le **stress** est aussi un facteur de crampes abdominales à ne pas négliger. Il se place même en tête de liste dans de nombreux cas.

On peut encore citer pêle-mêle toutes les maladies inflammatoires intestinales, la pancréatite, la colique néphrétique, les occlusions intestinales, les péritonites, la dissection de l'aorte abdominale, l'ensemble des intoxications alimentaires, les reflux œsophagiens (RGO), l'indigestion, etc.

Les **nourrissons** peuvent, eux aussi, être victimes de crampes abdominales. Ils le seront essentiellement en cas de gaz et de colites. Les gaz peuvent en effet être à l'origine de violentes crampes abdominales ; idem pour les colites, sachant que ces pathologies sont très bien prises en charge par les médecines douces et par les ostéopathes notamment.

Bon à savoir : *il sera peut-être nécessaire de revoir le régime alimentaire des enfants concernés.*

Diagnostic

Le diagnostic est important, car il permettra de déterminer la conduite à tenir et d'éviter de passer à côté de graves pathologies susceptibles de produire des crampes, elles aussi.

Le médecin généraliste ou le gastro-entérologue doit d'abord exclure les hypothèses



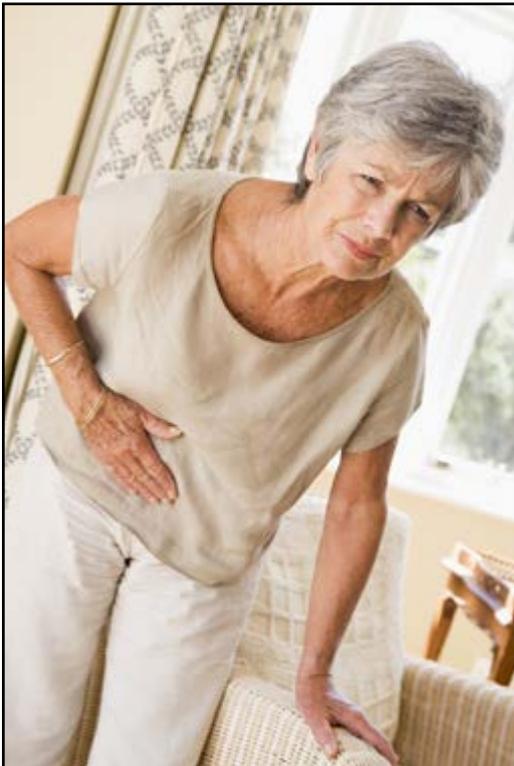
II. Les crampes

d'appendicites aiguës, d'occlusions intestinales, de péritonites. Une investigation plus poussée peut ensuite débiter lorsque ces différentes atteintes ont été écartées. Il est à noter que l'importance de la douleur n'a pas de rapport direct avec la gravité de l'atteinte. Une douleur violente peut ne pas être très grave (gastro-entérite, par exemple), tandis qu'une douleur minime peut signaler la présence d'un cancer.

Les crampes à l'estomac

Les crampes à l'estomac se caractérisent par une douleur singulière. Comme toutes les crampes, elles sont une contraction involontaire et douloureuse des muscles ; ici, c'est l'estomac qui est concerné.

Symptômes



Plusieurs critères permettent de reconnaître une crampe d'estomac. Les critères indiqués ci-dessous permettent surtout de repérer les crampes d'estomac qui surviennent en cas d'ulcère gastrique (ou duodénal), de gastrite passagère ou de problèmes digestifs survenant après les repas (dyspepsie fonctionnelle).

Tout d'abord, la **localisation** de la crampe est primordiale. Dans le cas de douleurs à l'estomac, la crampe se situe dans la région épigastrique, c'est-à-dire sur la partie haute et médiane de l'abdomen, au-dessus du nombril et juste sous le sternum.

Ensuite, ce type de crampes présente une **intensité** variable : elles peuvent être très violentes, mais avec des périodes d'accalmies aussi inattendues que leurs reprises. Elles peuvent aussi **durer** plusieurs heures.

II. Les crampes

Enfin, les crampes d'estomac se manifestent surtout quelque temps après les repas (postprandiales tardives) : les aliments vont avoir tendance à calmer les douleurs en cas d'ulcère. Elles peuvent également survenir dans la nuit (plutôt en fin de nuit). La **périodicité** des crampes, elle, est particulièrement marquée en cas d'ulcère gastrique.

Origines

Les facteurs de risque de crampe sont surtout d'ordre **alimentaire**. On observe que les personnes sujettes aux crampes d'estomac ont plutôt pour habitude de consommer des plats épicés, et de façon générale, mangent des repas acides et peu équilibrés.

Elles ont également tendance à manger rapidement sans prendre le temps de mâcher et sont plutôt nerveuses et stressées. Et parmi ces individus, on retrouve aussi les consommateurs de café, d'alcool et de tabac.

Le traitement est alors relativement simple : faire en sorte d'éviter le stress et adopter un régime alimentaire sain et équilibré en s'abstenant de consommer plats épicés, matières grasses, chocolat et excitants.

En cas d'**intoxication alimentaire**, l'estomac cherche à expulser la nourriture et provoque des spasmes permettant de vomir et donc de rejeter l'aliment toxique. Ces crampes s'arrêtent une fois le vomissement effectué. En cas d'intoxication alimentaire de faible importance, les crampes se régleront ainsi d'elles-mêmes. Si elle est grave, une hospitalisation est bien entendu nécessaire.



Les crampes à la jambe



La crampe à la jambe, en particulier au **mollet** (triceps sural), est la plus fréquente.

Beaucoup de gens, sportifs ou non, peuvent y être sujets.

Les sportifs qui effectuent de gros efforts souffrent ainsi souvent de crampes au niveau des membres inférieurs (cuisses ou mollets) et des pieds.

Origines

Plusieurs explications existent concernant les crampes dans les jambes qui touchent les non-sportifs : les maladies vasculaires, le diabète, la déshydratation et la perte de sels minéraux qui les accompagnent, parfois les médicaments.

Dans les maladies liées à des problèmes circulatoires au niveau des membres inférieurs (thrombose, varice, phlébite, etc.), les crampes sont un symptôme fréquent. Elles sont dues à une **ischémie musculaire**, c'est-à-dire à un mauvais apport sanguin au niveau des muscles. Les pathologies des membres inférieurs sont souvent dues à des problèmes de retour veineux. Le sang, qui doit lutter contre la gravité pour aller des jambes vers le cœur, peut être en difficulté et retentir au niveau des muscles en les alimentant moins bien, entraînant ainsi des crampes. Les calcifications ou des dépôts de mauvais **cholestérol** peuvent aussi réduire le débit sanguin et provoquer un manque de sang et d'oxygène qui se traduira par des crampes au niveau des jambes.

En outre, les crampes dans les jambes sont fréquentes en cas de **diabète**. Dans ce cas, c'est le stockage du glucose (sucre) dans le sang qui va avoir un retentissement sur



II. Les crampes

les muscles et favoriser l'apparition de crampes. Les autres symptômes liés au diabète jouent aussi un rôle néfaste au niveau musculaire, puisqu'il s'agit notamment de la fatigue (les muscles sont plus sensibles et fragiles), de la soif (la déshydratation est un des facteurs majeurs de crampes), de la polyurie (augmentation de la quantité d'urine, ce qui est lié à la déshydratation), des troubles du système nerveux (les crampes peuvent être provoquées par des difficultés de conduction neuromusculaire).



De plus, les **carences** en **magnésium** et en **potassium** peuvent provoquer des crampes beaucoup plus fréquemment que les autres pathologies ; tant que la carence existe, les crampes persistent.

Les explications sont alors diverses, il peut s'agir d'une transpiration abondante qui élimine trop de minéraux, de troubles provoquant d'importantes pertes liquidiennes telles que les vomissements ou les diarrhées (à noter que ce type de problèmes s'associe à des crampes abdominales), d'une situation particulière telle que la grossesse (crampe chez la femme enceinte), d'une mauvaise alimentation (apports insuffisants), ou encore d'un abus d'alcool.

Enfin, la consommation de médicaments comme les **laxatifs** et les **diurétiques** est susceptible de provoquer une carence en magnésium et peut donc également être à l'origine de crampes aux mollets.

Prise en charge

Dans tous les cas de crampes passagères, et a fortiori lorsqu'elles concernent les mollets ou les cuisses, il est conseillé de procéder à des étirements musculaires. Ceux-ci sont assez simples à réaliser et il en existe plusieurs.

Pour étirer le mollet, notamment, on peut saisir ses orteils, allongé sur le dos, et les tirer en direction du tibia, de façon à allonger les fibres musculaires.

II. Les crampes

Les crampes au pied

La crampe au pied est douloureuse et handicapante. Elle touche très souvent les **sportifs**, d'où son autre nom : la crampe du coureur. La plupart des triathlètes ont à y faire face, un jour ou l'autre.

Caractéristiques

Cette douleur musculaire est particulièrement invalidante. Elle apparaît fréquemment au cours de la nage ou de la course à pied, lorsque la sollicitation musculaire est importante. De nombreux joueurs de football, par exemple, en fin de match et a fortiori en cas de prolongations, ont des problèmes de crampes.



Origines

La douleur est due à la fois à l'excès d'acide lactique et à la mauvaise vascularisation qui a du mal à éliminer l'acide accumulé au niveau du muscle. Ce terrain acide provoque alors une crampe musculaire. La **fatigue musculaire** est aussi un signe précurseur de la crampe.



Dans ce cas, le muscle a tendance à « lâcher », indiquant qu'il atteint sa limite. Ce signe manifeste que l'organisme a besoin de récupérer et doit alerter le sportif ; il lui faut écouter son corps et le laisser se reposer sous peine de ressentir des crampes.

En outre, les crampes au pied peuvent survenir à n'importe quel moment et apparaître aussi bien au milieu d'une course qu'à la fin. Les crampes sont souvent dues à un mauvais

II. Les crampes

échauffement musculaire (trop court ou mal mené), un entraînement insuffisant ou trop intense (il ne faut pas aller au-delà de ses capacités et ne pas dépasser les 80 %).

Une mauvaise séance d'étirement musculaire, mal menée ou trop violente, alors que l'étirement doit être doux et progressif, une mauvaise hydratation au cours de l'effort (pas assez d'eau, boisson trop sucrée), un manque de repos entre deux efforts soutenus sont les autres causes possibles des crampes au pied.

Les crampes aux doigts

Le terme « **dystonie de fonction** » regroupe l'ensemble des crampes des doigts. Cette dernière disparaît lorsque l'action s'arrête, puisqu'à ce moment-là, les muscles se relâchent.

Bon à savoir : *il existe une importante dimension émotionnelle dans ce type de crampes.*

Caractéristiques

Les crampes aux doigts peuvent prendre le nom de crampe de l'écrivain, du musicien ou du golfeur. Elles se caractérisent par une contracture involontaire des muscles des doigts (ou de la main) qui se manifeste souvent lorsque la personne écrit, joue d'un instrument ou effectue un swing au golf.



Les crampes aux doigts vont être gênantes, voire même impossibles, pour toutes sortes d'actions quotidiennes. En cas de crampes installées aux doigts, l'écriture s'en trouve fortement déformée et les mots deviennent illisibles. Elles sont bien sûr particulièrement handicapantes pour les musiciens.

II. Les crampes

Les crampes aux doigts se manifestent souvent lorsqu'une mauvaise position est prise en phase d'écriture : crispation des doigts, tension du coude (écarté ou fléchi) ou des trapèzes, avant-bras tourné, poignet trop fléchi.

Les personnes atteintes peuvent être jeunes et ayant peu l'habitude d'écrire, ou plus âgées et ayant pris l'habitude d'écrire dans de mauvaises postures.



Souvent, les personnes sujettes à ce type de crampes vont chercher à la **compenser** en exagérant les mouvements de l'épaule ou du coude, en phase d'écriture notamment.

On peut ainsi voir bouger le tronc, la tête ou les épaules du patient lorsque celui-ci écrit. Assez souvent, les rémissions sont spontanées au début, mais les crampes ont tendance à s'installer au fil du temps. Les rechutes sont alors assez fréquentes.

Traitement



Le traitement est axé sur la **rééducation** pour obtenir une détente musculaire de l'ensemble du segment supérieur (des vertèbres cervicales aux doigts).

Il faut aussi retrouver les mouvements appropriés qui n'entraîneront pas de crampes.

L'ostéopathie peut être extrêmement efficace pour faciliter le relâchement musculaire et détendre l'ensemble des structures aponévrotiques (enveloppes musculaires).

Les crampes nocturnes

Les crampes nocturnes concernent, le plus souvent, le pied ou la jambe. Elles ne se manifestent que la nuit, indépendamment de toute activité.

Caractéristiques

Très douloureuses, les crampes nocturnes apparaissent spontanément et peuvent se répéter plusieurs fois au cours d'une même nuit. Elles touchent plus particulièrement les personnes âgées, les femmes enceintes et les sportifs. Leur origine reste



assez mystérieuse. On estime, comme pour toutes les autres crampes, que les facteurs de risque sont l'effort physique excessif, le manque d'hydratation et les carences en magnésium, calcium et potassium. Quand les crampes nocturnes se multiplient, consulter un médecin est préférable de façon à éliminer d'éventuelles pathologies plus graves. En effet, certains troubles peuvent engendrer des crampes et nécessitent une prise en charge médicale particulière et adaptée : les insuffisances veineuses et respiratoires, les rhumatismes, les artérites, les pathologies neurologiques (diabète, intoxication aux métaux lourds, etc.). Lorsqu'elles sont isolées, les crampes nocturnes ne sont pas inquiétantes et disparaissent le plus souvent d'elles-mêmes.

Prévention



Le traitement préventif par l'**alimentation** reste la meilleure solution contre la crampe nocturne. Il est alors conseillé de consommer des aliments riches en **magnésium** : cacao (non sucré), oléagineux (noix du Brésil, graines de tournesol, graines de sésame, noix en général), crustacés et mollusques, légumes et fruits secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots et bananes, figes, abricots, dattes séchées).

II. Les crampes

Il est également recommandé de **boire** beaucoup d'eau (eau minérale, eau de source). Dans tous les cas, il faut éviter de consommer des boissons alcoolisées, excitantes (thé, café) ou sucrées (sodas), et de fumer.

Les crampes chez la femme enceinte

La fatigue musculaire engendrée par une grossesse favorise l'apparition de crampes. C'est pourquoi elles sont très fréquentes chez la femme enceinte.

Caractéristiques

Le poids supplémentaire à porter demande un effort aux muscles des membres inférieurs qui ne sont pas toujours suffisamment préparés.

Ces crampes s'expliquent aussi par le mauvais **retour veineux** au niveau de la veine cave (qui draine les membres inférieurs) en raison de la modification de la disposition des organes du petit bassin et de la pression de l'utérus.



Prévention



Le but premier est de favoriser le **retour veineux**. Pour cela, il faut penser à ne pas rester debout trop souvent ou trop longtemps, boire environ un litre et demi d'eau et marcher une dizaine de minutes au moins chaque jour.

Ne pas croiser les jambes lorsque l'on s'assoit est aussi conseillé. Si l'on est fréquemment sujet aux crampes (même aux crampes nocturnes), l'eau chaude peut s'avérer efficace. Prendre une douche chaude permet notamment de détendre les muscles.

II. Les crampes

Quelques règles **alimentaires** permettent également de lutter naturellement contre les crampes. À cet effet, il convient d'augmenter ses consommations de calcium, de magnésium et de potassium en mangeant des produits tels que la banane, les amandes, les légumes verts à feuilles, les produits laitiers, le tofu, le poisson. En revanche, il faut éviter de consommer de la viande.

Si les crampes persistent, il est recommandé de consulter un médecin, d'autant plus que la grossesse entraîne de nombreux bouleversements hormonaux qui doivent être contrôlés en cas de problème.

Les traitements

Il existe différentes solutions pour lutter contre les crampes, les principales étant les **étirements** musculaires et les **traitements médicamenteux**.

Il est fondamental de traiter la cause première des crampes s'il y en a une. Ainsi, chez la femme enceinte, elles seront traitées par l'administration de calcium ou de magnésium (sels minéraux). Chez les individus dont la circulation sanguine est en cause, le traitement peut consister à l'améliorer par diverses méthodes : compléments alimentaires, phytothérapie, massages, etc.



Repos

Lorsque les crampes sont épisodiques, elles disparaissent d'elles-mêmes en arrêtant toute activité entreprise avant de reprendre celle-ci progressivement. Les crampes peuvent durer de quelques secondes à un quart d'heure (parfois plus, mais plus rarement) et finissent donc par cesser grâce à un court repos.

Il est possible d'accélérer ce processus de récupération en procédant à un **léger massage** destiné à favoriser la circulation et à revasculariser le muscle.

II. Les crampes

Étirements

Il est, en général, assez facile de faire céder les crampes en étirant le muscle concerné. Les étirements musculaires permettent de soulager les crampes lorsqu'elles surviennent sur un terrain de sport ou au cours d'un effort sportif particulièrement intense.

Chaque étirement étant adapté à la zone concernée, il faut les connaître pour effectuer les mouvements les plus adaptés.



Médicaments

Certains médicaments permettent de lutter contre les crampes : ils sont prescrits lorsque celles-ci se font régulières et cèdent difficilement. Il s'agit essentiellement de **myorelaxants**, c'est-à-dire de médicaments destinés à relâcher les muscles.

Les plus utilisés sont le thiocolchicoside, le tétrazépam, l'hydroxyquinidine (dérivée de la quinine), sachant que cette dernière entraîne de nombreux effets secondaires (allergies, vertiges, troubles de la vision et du rythme cardiaque, etc.), l'homéopathie (dilution 9 CH) et les huiles essentielles.



En ce qui concerne l'**homéopathie**, la prise de trois granules de *Cuprum Metallicum* et trois granules de *Nux Vomica*, trois fois par jour, peut constituer un traitement de fond.

Les granules d'*Æsculus* composé sont aussi très efficaces au moment de la crampe, qui cesse en général dans les deux minutes qui suivent.

Pour une crampe aux doigts, on préconise trois granules d'*Argentum Nitricum* et trois granules de *Magnesia Phosphorica*, trois fois par jour.

II. Les crampes

Pour les crampes à l'estomac, vous avez le choix entre différentes solutions :

- ▶ Carbo Vegetalis, si les crampes sont améliorées par les gaz et les éructations ;
- ▶ Magnesia Phosphorica, si les crampes diminuent avec une bouillotte chaude ;
- ▶ Nux Vomica, si la sensibilité augmente à la pression de la zone ou si les crampes ont pour habitude de s'améliorer après un petit somme.

Et des **huiles essentielles** telles que l'Arnica, le géranium, le millepertuis, le thym, l'origan sont aussi utilisées pour lutter contre les crampes.

Savon de Marseille

Un remède pour soulager rapidement les crampes nocturnes consiste à placer un morceau de véritable savon de Marseille dans le bas de son lit, sous les draps. Il suffit alors de toucher le bout de savon avec son pied (c'est souvent au pied que se manifestent les crampes nocturnes) pour que la crampe s'évanouisse.

L'explication de ce remède très simple est chimique : le déficit en **potassium** qui engendre les crampes nocturnes est compensé par la potasse que contient le savon ; les ions du savon vont naturellement migrer de celui-ci vers les cellules musculaires qui en manquent.



La prévention

Pour éviter les crampes, la prévention est essentielle lorsqu'elles apparaissent de façon récurrente. Les mesures à prendre concernent l'alimentation, l'hygiène de vie et l'hydratation.

II. Les crampes

Conseils pour les sportifs



Chez les sportifs, avoir des crampes est un lot commun, surtout pour ceux qui pratiquent un sport à un haut niveau. Les professionnels étant généralement bien encadrés, ce sont ainsi souvent les amateurs qui risquent d'être victimes de crampes. Pour éviter celles-ci, ces sportifs occasionnels ou peu éclairés doivent observer quelques règles.

Avant de commencer, il leur faut procéder à un **échauffement** musculaire méticuleux et effectuer des **étirements** musculaires. Ensuite, le travail consiste à bien se placer pour effectuer les gestes techniques adéquats. L'utilisation d'un matériel conforme et adapté (taille de la raquette ou du club de golf, type de tennis fonction de la surface de course, etc.) aidera à ce travail. Enfin, l'entraînement doit être régulier et progressif.

Bon à savoir : *penser à bien s'hydrater pendant l'activité sportive.*

Hygiène de vie

L'hygiène de vie est primordiale pour éviter les crampes. Il est notamment conseillé d'éviter de consommer de l'alcool et de fumer. Il est aussi important de savoir se poser et dormir lorsque c'est nécessaire avant de reprendre toute activité. Et dans la mesure du possible, éviter tout stress limite les crampes.

L'**alimentation** peut également jouer un rôle important. À cet effet, consommer plus d'aliments alcalinisants que d'aliments acidifiants, et de ce fait, privilégier les fruits et les légumes



II. Les crampes



verts s'avère efficace. En revanche, on limitera la consommation d'épices, de matières grasses, notamment celles présentes dans la charcuterie et les viandes rouges, de café et de thé. Il est également possible de combler d'éventuelles carences en **potassium** (important pour la transmission des influx nerveux) en consommant des légumes secs, des germes de blé, des lentilles, des épinards. Le **magnésium** sera, quant à lui, présent en quantité dans les céréales, les légumes verts, le poisson.

Boire beaucoup d'eau (1,5 l) est également recommandé, car cela peut permettre de combler les éventuels déficits en magné-

sium. Il faut alors privilégier la consommation d'eaux telles que (dans l'ordre décroissant) l'Hépar[®], la Didier[®], la Quézac[®], la Parot[®], la Fontfort[®], l'Arvie[®], la Badoit[®], la Contrex[®].

Bon à savoir : *ce type de supplémentation gagne à être encadré médicalement dans la mesure où les excès en sels minéraux peuvent se révéler néfastes.*

Pour aller plus loin

Astuces

Astuces de grand-mère pour soulager les crampes

Les crampes font partie de ces maux que nous rencontrons régulièrement. Les solutions que proposent nos aïeules pour les soulager peuvent parfois être assez surprenantes, mais elles sont réputées pour leur efficacité. À prendre donc avec des pincettes puisque scientifiquement, rien n'est prouvé, mais vous ne risquez rien à tester.

La première chose à faire est donc de miser sur sa respiration, car cela vous aidera à relâcher vos muscles. Dans ce cas, inspirez pleinement une dizaine de secondes, puis expirez durant le même laps de temps.

Il est aussi conseillé de prendre du miel : les crampes étant causées par un manque de potassium, prendre des aliments riches en potassium est donc un bon moyen de les éviter (miel, banane, pommes de terre, etc.). De même, booster ses apports en magnésium est une solution efficace pour limiter l'apparition de crampes. Les aliments conseillés sont alors le chocolat, les légumes verts et les céréales complètes.

Par ailleurs, une fois la douleur installée, masser le muscle avec des huiles essentielles, notamment de lavande, peut s'avérer très efficace pour faire disparaître la douleur puisque cela permet de favoriser la circulation sanguine. L'écorce de canneberge en décoction serait également efficace : l'équivalent d'un tiers d'une tasse à café agit en moins de vingt minutes.

Enfin, il est conseillé d'appliquer du froid sur la zone atteinte : passer sous l'eau la zone atteinte ou poser de la glace dans un linge sur le muscle. Au bout de quelques minutes, la crampe devrait avoir disparu.

Éviter la tétanie musculaire

La pratique d'une activité sportive est conseillée afin de préserver son capital santé, et ainsi éviter l'apparition de maux et pathologies divers, auxquels l'organisme peut être soumis. Cependant, débiter ou reprendre un sport peut provoquer des désagréments pas toujours faciles à éviter : la tétanie musculaire en fait partie.

II. Les crampes

La tétanie musculaire est un phénomène qui se caractérise par l'apparition de douleurs au niveau du muscle, mais aussi de contractions répétées et anarchiques. Les phases de tétanies sont constatées au cours de l'étirement du muscle et pendant l'effort, mais elles se manifestent surtout lors des débuts ou de la reprise d'une activité sportive.

Néanmoins, la répétition des exercices diminue les épisodes de tétanie progressivement, il est donc important de continuer à pratiquer l'activité choisie. Les muscles vont s'assouplir entraînant un meilleur confort pendant l'activité.

En parallèle, il faut contrôler sa respiration pendant l'effort : respirer calmement permettra de diminuer les épisodes de tétanie.

Mais la tétanie ne touche pas seulement les sportifs, puisqu'en cas de carence en calcium ou en magnésium, des crises légères peuvent se déclencher : on parle alors de spasmophilie.

Cette pathologie se caractérise par des contractures musculaires symétriques des membres ainsi que des extrémités, des fourmillements, des crampes, des secousses musculaires des paupières. De plus, ces crises peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures.

En général, les crises disparaissent avec les années. Cela dit, si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, il est indispensable de consulter un médecin.

Question / réponse de pro

Gravité d'une douleur musculaire

Une douleur musculaire est-elle forcément grave ?

 Question de Graf-58

► Réponse de Pédébé

Non, toutes les douleurs musculaires ne sont pas graves. Certaines douleurs, comme les courbatures ou les crampes, sont bénignes en soi.

Pourtant, elles peuvent finir par être véritablement problématiques si elles deviennent chroniques, récurrentes ou continues.

Il faudra dans ce cas aller consulter un thérapeute de façon à mettre en place des solutions durables.

II. Les crampes

Écouter son corps

Lorsque l'on pratique une activité physique, l'effort et la « douleur » font partie intégrante du processus. C'est ce qui nous permet de nous améliorer et de développer notre masse musculaire.

Je voudrais donc savoir, au cours de l'exercice, comment distinguer une douleur « normale » due à l'effort, d'une douleur causée par une contracture, une élongation ou un autre trouble musculaire.

 Question de LolaS

► Réponse de Lili36

Un effort musculaire engendre toujours une forme de douleur. Cependant, il faut savoir distinguer la douleur due au travail musculaire de la blessure.

Par exemple, il convient de s'arrêter de travailler dès la manifestation de maux de tête ou de légers malaises. De leur côté, les craquements n'ont rien d'anormal, mais ils ne doivent jamais s'accompagner d'une forme de douleur.

Au niveau des muscles, c'est ici qu'il faut faire preuve de discernement : les douleurs légères sont logiques, mais elles doivent disparaître après quelques secondes au repos.

Enfin, la brûlure est pour sa part tout à fait normale, contrairement aux courbatures et autres échauffements qui peuvent survenir le lendemain. Dans ce cas, il faut se reposer et revoir son programme de musculation afin de ne pas travailler plus que ce que son corps peut supporter.

Étirement des mollets

Souffrant très souvent de crampes aux mollets lorsque je fais un exercice physique, je voudrais avoir quelques conseils pour bien les étirer et les échauffer.

 Question de LolaS

► Réponse de CC

Vous avez raison, faire des étirements est nécessaire pour gagner en élasticité et en extension, cela permet d'éviter les blessures telles que les crampes, les déchirures ou les élongations. Dans de nombreux sports, les étirements des mollets sont très importants, avant et après l'effort, puisqu'ils favorisent la récupération.

II. Les crampes

L'étirement doit être maintenu entre 20 s et 30 s et répété au moins trois fois. Il doit aussi être réalisé lentement, sans à-coups ni mouvements brusques et de façon progressive. Lorsque cela est possible, il est aussi conseillé de varier son angle de travail afin d'étirer différentes fibres du muscle. Enfin, il faut respirer profondément tout au long de l'exercice. Attention : ne cherchez pas à atteindre une amplitude extrême ou à étirer un muscle lésé. Avant toute séance d'étirement, il est aussi important de prendre le temps de se détendre en respirant tranquillement.

Ensuite, vous pouvez faire des exercices d'étirement unilatéral du mollet : placez-vous debout en fente (vous pouvez aussi vous appuyer contre un mur), une jambe en avant, genou fléchi, et l'autre jambe tendue en arrière. Puis, amenez le poids du corps sur la jambe avant et descendez dessus en maintenant le talon de la jambe arrière plaqué au sol. Vous devez sentir la tension dans le mollet (triceps) de la jambe arrière. Réalisé en appui contre un mur, cet exercice permet d'étirer simultanément les deux côtés.

À la fin de l'exercice, assouplissez vos muscles en plaçant votre pied contre un mur de façon à ce que la cheville soit pliée vers vous. Conservez le talon plaqué au sol et laissez l'appui étirer le mollet sans forcer.

Sinon, le tendon d'Achille (ou tendon calcanéen), la partie terminale des muscles qui constituent le mollet, s'insère sur le talon. Pour l'étirer, il faut donc mettre en tension le pied par rapport à la jambe. Pour cela, mettez un genou au sol et posez le pied de l'autre jambe par terre, genou fléchi. Posez ensuite les mains devant vous (ou prenez appui sur vos doigts). Tout en appuyant légèrement avec votre jambe sur la plante du pied, amenez le corps en avant.

Ainsi, vos muscles seront préparés pour les exercices de musculation à venir.

Éviter les crampes

Comment faire pour éviter les crampes en cas d'effort ainsi que les crampes nocturnes ?

 Question d'Éliane14

► Réponse de Pédébé

Pour éviter les crampes, il est important de bien pratiquer les étirements musculaires et l'échauffement, indispensables avant tout exercice physique.

II. Les crampes

S'hydrater correctement est également important et peut généralement suffire à éviter les crampes dues à une activité sportive intense.

Les autres types de crampes nécessiteront une enquête plus poussée afin de déterminer leur origine profonde et apporter une solution durable.

S'agissant des crampes nocturnes, il n'est pas toujours possible de les éviter dans la mesure où leur origine est encore mal connue.

Toutefois, lorsque celles-ci se manifestent suite à des efforts importants effectués au cours de la journée ou des jours précédents, il est possible de réduire les risques.

Il suffit pour cela de pratiquer des étirements après chaque effort intense.

Si vous ne parvenez pas à éviter la crampe, sachez que pour la faire disparaître, il faut étendre le muscle et contrarier le mouvement en douceur.

Si cela ne suffit pas, vous pouvez masser doucement le muscle, ou bien utiliser des produits de refroidissement vendus en pharmacie.

► Réponse de CC

Les crampes sont des contractions musculaires involontaires et douloureuses qui arrivent soudainement. Elles sont souvent dues à des efforts musculaires trop intenses ou un mauvais échauffement. Elles apparaissent le plus souvent au cours d'un exercice physique, souvent mal préparé.

Il est possible de prévenir leur apparition en s'alimentant de façon adéquate.

Elles sont aussi souvent causées par un déficit en magnésium, qui peut être comblé par la consommation d'eau (Hépar ou Quézac), de fruits, de légumes verts, de céréales complètes, de poisson, de fruits de mer et de miel. Il est également possible de prendre des compléments alimentaires spécifiques. Par contre, mieux vaut éviter la consommation d'excitants comme le café, le thé, l'alcool ou le tabac, ainsi que les épices et les matières grasses animales.

Pour limiter l'apparition des crampes, on conseille aussi de limiter les efforts intenses et prolongés, l'excès de froid et d'humidité.

Il faut en revanche bien s'échauffer et s'étirer, pratiquer un entraînement de manière régulière et boire beaucoup, avant, pendant et après l'effort.

Et une fois installées, des méthodes vous aident de soulager la douleur : massage, étirements, etc.

Crampes d'estomac

Depuis quelque temps, je souffre de fortes crampes d'estomac dès que je mange. Je souffre de fibromyalgie modérée à sévère, je prends des médicaments, mais je me demande si ces deux troubles ne seraient pas reliés.

Qu'en pensez-vous ?

 Question de Rousse

► Réponse de Pédébé

Comme vous souffrez de fibromyalgie et que vous prenez un traitement, vous devez vous rapprocher de votre médecin traitant, seul habilité à pouvoir établir un diagnostic et vous proposer une solution adaptée, compatible avec votre traitement actuel.

► Réponse de Guyard Sylvain – Ostéopathe

Il me semble également important d'établir le caractère fonctionnel de vos crampes d'estomac en éliminant les causes organiques. Vous devez pour cela consulter votre médecin.

Dans le cas où vos douleurs seraient liées simplement à un état hypertonique de votre estomac, des méthodes de détente peuvent être envisagées, en complément d'un traitement médical adapté.

La fibromyalgie se caractérise davantage par des douleurs et contractures des muscles squelettiques.

III.

Les contractures et déchirures musculaires



Une **contracture musculaire** correspond à la contraction involontaire d'un ou de plusieurs muscles. Elle se manifeste principalement au niveau du dos et des mollets.

Fréquentes, ces douleurs musculaires sont douloureuses et invalidantes. Elle se distingue des crampes par sa durée, puisqu'elle est beaucoup plus longue et ne cède pas spontanément. Pour la soigner, l'arrêt et la

III. Les contractures et déchirures musculaires

La mise au repos du muscle est donc de rigueur. Par la suite, diverses méthodes thérapeutiques individuelles et/ou effectuées par des professionnels peuvent être employées.

Individuellement, l'application de chaud, le massage, les étirements, la prise d'anti-douleurs peuvent se révéler efficaces. Sinon, des professionnels tels que des kinésithérapeutes ou des ostéopathes peuvent aussi traiter la contracture et orienter le patient vers la prise de myorelaxants et anti-inflammatoires. Dans tous les cas, outre le repos indispensable, traiter rapidement la douleur est nécessaire pour éviter que celle-ci n'engendre des problèmes articulaires plus graves et plus complexes à soigner.

La **déchirure musculaire** correspond quant à elle à la rupture d'un muscle ou d'un nombre conséquent de fibres musculaires d'un muscle. Les déchirures des ligaments, du tendon et intercostales sont les plus courantes, mais, quelle que soit la partie du corps concernée, leur prise en charge doit être précoce. Pour soigner une déchirure, on préconise généralement le repos et la prise d'antalgiques. Après le traitement, il est recommandé des séances de kinésithérapie visant à rééduquer le muscle et à lui redonner une certaine élasticité. Les professionnels travailleront au niveau des fasciæ pour permettre une guérison plus rapide.



Identifier une contracture musculaire

La contracture musculaire se distingue de la déchirure, du claquage et de l'élongation dans la mesure où aucune lésion anatomique n'existe. Cependant, elle peut entraîner une déchirure lorsque, malgré la douleur, le muscle poursuit son effort.

Caractéristiques

Les contractures se situent en amont des élongations. Moins graves que ces dernières, elles sont involontaires et douloureuses.

Bon à savoir : *les crampes sont des contractures musculaires passagères.*

En outre, le diagnostic est assez évident : muscle dur à la palpation et douleur au toucher particulièrement vive lors de l'étirement ou du mouvement. Dans tous les cas, la contracture musculaire correspond à un **mécanisme de défense** : le muscle se contracte pour limiter les mouvements et éviter l'aggravation d'un problème sous-jacent qui n'est pas pris en compte. Ce mécanisme est particulièrement bien connu dans le cas d'un lumbago ou d'un torticolis.

Il existe plusieurs **causes** aux contractures musculaires, même si elles sont principalement dues à un excès d'activité physique ou sportive, une lésion musculaire mal réglée ou un traumatisme.

Toutefois, une contracture peut également trouver son origine dans une maladie infectieuse, par exemple :

- ▶ la péritonite, avec la contracture des muscles de l'abdomen ;
- ▶ la méningite, avec la contracture des muscles dorsaux ;
- ▶ le tétanos, avec une contracture généralisée.



Contracture du dos

Le mal de dos est un des principaux motifs de consultation médicale. Il concerne l'ensemble du rachis, depuis les vertèbres cervicales jusqu'aux vertèbres lombaires en passant par les dorsales. Pour bien comprendre les mécanismes de contracture musculaire qui vont engendrer des douleurs dorsales, un petit rappel anatomique s'impose.

La **colonne vertébrale**, également appelée **rachis**, est entourée de nombreux muscles : les muscles paravertébraux ou fasciæ. Cet ensemble musculaire, avec les ligaments, assure la cohésion et l'équilibre vertébral, et donc par

III. Les contractures et déchirures musculaires

extension celui du corps tout entier. Il s'agit de muscles striés contrôlés par le cerveau et la volonté bien que l'équilibre soit un système **réflexe**. Par exemple, lorsque l'on trébuche, on va naturellement faire en sorte de retrouver son équilibre sans y penser.

Ce système est à la fois un avantage et un inconvénient : d'un côté, l'équilibre est assuré sans qu'on ait à s'en préoccuper, mais d'un autre côté, l'absence de contrôle ne permet pas d'éviter des contractions musculaires intempestives et douloureuses.



Une contraction musculaire a tendance à provoquer des douleurs aux autres muscles, car les éléments vertébraux forment un ensemble enchevêtré ; chaque structure est étroitement liée aux autres.

La contraction crée ainsi une perte de mobilité que les autres éléments cherchent à **compenser** en se contractant eux aussi. Cela peut être le fait de conserver trop longtemps une posture inadaptée : penché en avant, assis le dos courbé, les trapèzes tendus, la tête tournée, etc. Le fait aussi de répéter de nombreux mouvements traumatiques tels que le port de charges importantes, a fortiori s'ils s'effectuent dans de mauvaises conditions (port à bout de

bras ou penché en avant, par exemple) va engendrer une contracture. Enfin, en cas de faux mouvement, les muscles vont chercher à rattraper la posture initiale en se contractant brutalement.

Tout le monde peut bien sûr être victime d'un accident ou d'un traumatisme entraînant une contracture musculaire de défense. Une prise en charge rapide est alors nécessaire pour éviter les complications et l'évolution des douleurs musculaires.

En effet, celles-ci peuvent engendrer par la suite des problèmes articulaires plus graves et plus complexes à soigner qu'une simple contracture.

III. Les contractures et déchirures musculaires



Néanmoins, on observe que certains profils présentent des risques accrus. Ainsi, les personnes amenées à porter de lourdes charges (déménageurs, par exemple) entraînant une fatigue musculaire sont davantage exposées aux contractures du dos. Il en est de même pour chez les personnes fatiguées et dépressives, chez qui le

défaut de tonus musculaire peut conduire à des tensions inadaptées. À contrario, les individus hyperactifs et nerveux ont un tonus musculaire excessif, qui peut aussi favoriser les contractures.

Enfin, les personnes qui ont, à un moment ou à un autre, un port en déséquilibre, ou qui sont victimes d'un accident ou d'un traumatisme qui va entraîner une contracture musculaire de défense sont victimes de douleurs musculaires.

Contracture au mollet

La contracture au mollet, lorsqu'elle survient, est généralement une **alerte**. Son mécanisme est un peu différent de celui observé dans une contracture du dos où elle constitue un système de protection : elle informe l'organisme que le muscle est en souffrance, c'est une **contracture primaire**. Si on



ne tient pas compte du signal douloureux, on risque de léser véritablement le muscle en provoquant un claquage ou une déchirure. La contracture ressentie sera cette fois identique à celle perçue en cas de contracture du dos : il s'agit d'une **contracture secondaire** (de défense).

III. Les contractures et déchirures musculaires

La contracture au mollet est souvent due à une succession d'efforts trop importants ou effectués sur un muscle fatigué. La fatigue musculaire proprement dite peut alors être de deux natures : soit le muscle ne s'est pas suffisamment reposé et n'a pas eu le temps de récupérer, soit le muscle n'a pas les nutriments nécessaires pour fonctionner de façon optimale (manque d'oligo-éléments, de sels minéraux tels que le magnésium, le potassium, le calcium).

Soigner une contracture



Avant de chercher à soigner une contracture par ses propres moyens, il faut s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un problème grave et qu'aucune lésion musculaire n'est à redouter. S'il s'agit d'une « simple » contracture, on pourra mettre en place un certain nombre de solutions à domicile. En revanche, si elle est associée à des lésions (musculaires dans le cas d'une contracture au mollet ou discale dans le cas d'une contracture du dos), il faudra faire appel à un spécialiste. Le thérapeute concerné pourra alors poser un diagnostic.

Bon à savoir : *on peut toujours, par la suite, suivre une autre méthode de traitement, mais le diagnostic auprès d'un médecin, lui, reste incontournable.*

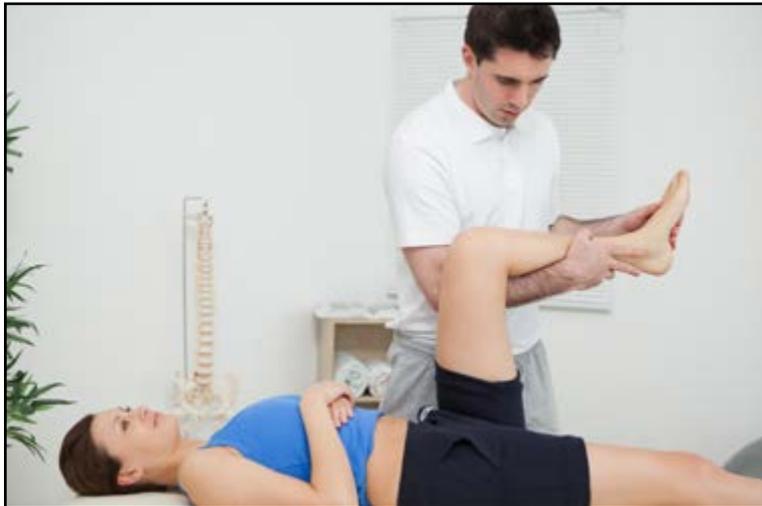
Traitements

Pour une contracture, les praticiens généralistes prescrivent du **repos** et parfois des myorelaxants, tandis que les médecins du sport donnent des anti-inflammatoires et des antalgiques (anti-douleurs), voire des semelles correctrices. Enfin, les **kinésithérapeutes** se concentrent davantage sur les massages. Dans tous les cas, le repos est nécessaire : il faut laisser le muscle récupérer.

III. Les contractures et déchirures musculaires

Au moment même où surgit la contracture, il est possible de réagir avec des gestes simples. La première chose à faire est d'appliquer de la **chaleur** sur la zone grâce à une compresse chaude (voire une bouillotte) pendant environ une demi-heure. On peut aussi procéder à un massage doux du muscle contracté avec des pommades myorelaxantes ou des **huiles essentielles** (HE).

Par exemple, un mélange à parts égales d'huile essentielle d'estragon, d'huile essentielle de gaulthérie, d'huile végétale de macadamia, et de moitié moins d'huile essentielle de laurier noble, que vous appliquerez jusqu'à cinq fois par jour en massages doux sur la zone contractée.



Une fois le diagnostic posé avec la certitude qu'aucune lésion grave n'est à déplorer, il est fortement recommandé de se rendre chez un **ostéopathe**, un **étiopathe** ou un **chiropracteur**.

En effet, ces thérapeutes seront presque les seuls à pouvoir traiter une dou-

leur dorsale en profondeur c'est-à-dire en résolvant la cause. En effet, si la contracture musculaire initiale a eu lieu au niveau lombaire, les liens étroits qui existent entre les structures dorsales peuvent avoir répercuté la tension au niveau du cou, avoir « verrouillé » des vertèbres ou entraîné des problèmes digestifs, entre autres.

Seuls les thérapeutes holistiques tels que les ostéopathes feront le lien entre ces différents symptômes et sauront remonter à l'origine des différents troubles. Une seule séance suffit parfois, mais plusieurs sont nécessaires lorsque de nombreuses compensations se sont mises en place au fil du temps. Et pour éviter les récurrences, il est conseillé de muscler son dos.

Bon à savoir : *la prise d'anti-inflammatoires est inutile, car si elle réduit la douleur, elle ne règle pas le problème de fond.*

Un traitement selon le type de douleur

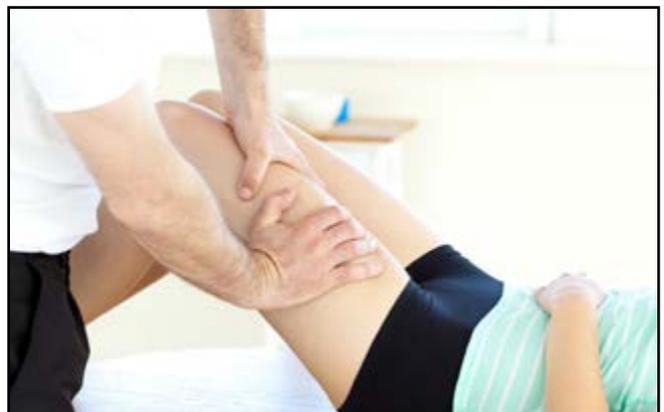


Le type de douleur ressenti est un critère essentiel dans l'établissement du traitement. Si le muscle du mollet est simplement contracturé (contracture primitive), le repos doit être observé pendant quelques jours pour laisser le muscle se décontracter peu à peu et récupérer. Et outre le repos indispensable,

plusieurs solutions peuvent remédier à la douleur musculaire : on peut notamment procéder à des traitements simples à réaliser soi-même. Sur l'instant, il est conseillé d'appliquer une poche de glace (ou un sachet de gel réfrigérant) sur le muscle recouvert d'une gaze ou d'un tissu fin (éviter le contact direct avec la peau) ou de faire poser un strapping de façon à soulager temporairement le muscle.

Les huiles à base de plantes, la chaleur et le massage se révèlent alors efficaces dans les jours qui suivent. Les remédiations individuelles consistent à utiliser de l'huile de Weleda en massage doux et/ou appliquer du chaud sur la zone (bouillotte ou serviette chaude), puis à procéder à des étirements musculaires très progressifs et respectueux de la douleur. Et pour accélérer la guérison, la pose d'emplâtres d'argile verte peut s'avérer efficace. Pour un traitement homéopathique contre la douleur, il est indiqué de prendre de l'Arnica 9 CH et contre la contracture elle-même du Magnésia phosphorica 9 CH : dans les deux cas, la posologie est de trois granules trois fois par jour.

En revanche, si la contracture musculaire est associée à un problème plus grave (contracture secondaire), il faut prendre en charge la lésion musculaire. Dans les douleurs consécutives à un **claquage**, à une **élongation** ou à une **déchirure**, consulter un thérapeute (médecin du sport ou kinésithéra-



III. Les contractures et déchirures musculaires

peute par exemple) est indispensable : celui-ci pourra poser le diagnostic (au besoin en réalisant une échographie ou un doppler) et adapter ainsi sa prescription au problème révélé.

Enfin, on peut aussi s'adresser à un chromatothérapeute qui appliquera une lumière colorée sur la zone atteinte pour la soulager et relâcher le muscle, et à un ostéopathe qui pourra travailler au niveau des fasciæ pour accélérer la rémission.

Bon à savoir : *dans tous les cas, il est conseillé de boire beaucoup d'eau.*

Identifier une déchirure musculaire

Les déchirures musculaires sont des élongations très importantes (plus graves que les claquages) qui provoquent la rupture d'un certain nombre de fibres musculaires. Elles engendrent une douleur violente et inattendue ; le muscle étant dans l'incapacité de se contracter normalement, s'ensuit une impotence fonctionnelle.

Caractéristiques

La déchirure, la rupture et le claquage sont tous des douleurs musculaires qui se produisent après un effort brutal.

La déchirure est donc consécutive à un **effort** trop brutal dans lequel le muscle a dépassé ses capacités élastiques physiologiques normales : c'est un claquage de plus grande importance, mais qui peut être consécutif à un choc direct sur un muscle contracté. La rup-

ture musculaire, elle, est une déchirure transversale du muscle avec, dans ce cas, une partie entière du muscle qui est coupée. En somme, si quelques fibres sont touchées, c'est un claquage ; si plusieurs faisceaux de fibres sont atteints, c'est une déchirure musculaire ; et si l'ensemble des faisceaux est complètement sectionné, on parle de rupture musculaire.



Bon à savoir : *ces blessures sont relativement fréquentes chez les sportifs (généralement d'un bon niveau) puisqu'elles représentent à elles seules 50 % des accidents musculaires.*



Les déchirures musculaires sont le plus souvent dues à un manque de souplesse musculaire, une blessure mal soignée, une importante fatigue musculaire, un mauvais échauffement, ou un geste inadapté.

Les muscles **ischio-jambiers**, situés à l'arrière de la cuisse, sont les plus atteints, c'est pourquoi ils doivent être régulièrement étirés pour conserver leur souplesse.

Lorsqu'ils supportent une importante force (départ arrêté, par exemple), ils ne sont pas toujours capables de l'absorber : ne pouvant s'étirer suffisamment, ils se rompent.

En outre, le principal **symptôme** d'une déchirure musculaire est la **douleur**, dite « en coup de poignard », c'est-à-dire violente, soudaine et imposant l'arrêt instantané de l'activité (elle entraîne une impotence fonctionnelle).

Elle se manifeste de plus toujours en pleine activité physique et est parfois tellement insoutenable qu'elle entraîne une perte de connaissance ; cette douleur persiste au repos.

À la palpation, on perçoit également une douleur extrêmement vive et bien localisée correspondant à la déchirure des fibres et un relief anormal au niveau de la zone avec une sensation d'encoche sous le doigt.

III. Les contractures et déchirures musculaires

La douleur s'accompagne d'un **œdème** qui apparaît rapidement. On observe généralement un gonflement qui traduit la rétraction du muscle lésé.

Ainsi, on retrouve un hématome généralement quelques jours après en cas de déchirure, mais presque tout de suite en cas de rupture.

Dans ce dernier cas, l'impotence fonctionnelle est totale, car il s'agit d'un muscle dont une partie entière est coupée.

Les principales complications à redouter sont donc :

- ▶ la rupture (le muscle casse en partie) ;
- ▶ la cicatrice musculaire ;
- ▶ l'infection (au niveau de l'hématome qui se forme) ;
- ▶ la calcification de l'hématome (au sein même du muscle).



Déchirure des ligaments



La déchirure musculaire peut concerner plusieurs zones : les ligaments, le tendon, la déchirure intercostale. Les ligaments ont pour mission d'unir et de maintenir les os entre eux. Ces bandes de tissu conjonctif sont très résistantes, mais peu élastiques. Une **déchirure ligamentaire** a donc lieu lorsqu'un mouvement articulaire brutal dépasse l'amplitude normale et que le ligament ne parvient pas à retenir l'articulation ; son manque d'élasticité l'amène à se déchirer, voire à s'arracher complètement. La déchirure des ligaments est une entorse dite « grave ».

III. Les contractures et déchirures musculaires

La **cheville** est l'articulation la plus sujette aux entorses ; lorsqu'elle est victime d'une entorse grave, c'est le ligament latéral externe qui se déchire et dans ce cas, le pied part en dedans. Les autres articulations sujettes aux entorses sont les genoux, les coudes, les poignets. Ces dernières subissent généralement des entorses bénignes, sans rupture ligamentaire.

Par ailleurs, la déchirure ligamentaire peut être due à un **mouvement** articulaire involontaire particulièrement **violent** : par exemple, le pied se tord en dérapant sur le bord d'un trottoir. Elle peut avoir parfois pour origine un mouvement volontaire, mais mal géré : une prise d'appui brusque dans un sport où les changements de direction sont nombreux (basket, ultimate, football, etc.). Enfin, un **choc direct** au niveau de la surface articulaire peut aussi être à l'origine d'une déchirure. Il est aussi à noter que des chocs même légers peuvent entraîner des lésions ligamentaires lorsque l'articulation a été fragilisée par des entorses antérieures.



La déchirure ligamentaire peut également être due au **stress** portant sur un choix trop grand à effectuer : la cheville décode et se « foule » avec une possible rupture ligamentaire à la clé. L'intensité de la blessure est alors proportionnelle à l'intensité du conflit émotionnel. Enfin, certains éléments favorisent l'apparition de ce type de douleurs : un échauffement musculaire

négligé, un entraînement insuffisant ou au contraire un surentraînement, une fatigue musculaire, un matériel inadapté et un terrain accidenté (pour l'entorse de la cheville).

En outre, au moment de la déchirure, on perçoit un **craquement** : la douleur est alors simultanée, intense et entraîne une impotence fonctionnelle plus ou moins marquée. La déchirure ligamentaire crée aussi des mouvements articulaires anormalement amples et une instabilité. En effet, l'articulation concernée n'est plus maintenue par le ligament qui joue habituellement un rôle de stabilisateur. À l'examen clinique, on pourra observer, outre cette

III. Les contractures et déchirures musculaires

amplitude anormale, une articulation douloureuse, un gonflement très important (œdème) et un hématome. Il n'est cependant pas toujours possible de déceler une déchirure ligamentaire et il faudra, dans certains cas, procéder à des examens complémentaires : échographie ou radiographie pour découvrir un éventuel arrachement osseux.

Déchirure du tendon



Les tendons sont le tissu fibreux grâce auquel les muscles s'attachent aux os. Ils font partie des cinq muscles de l'épaule, appelés **coiffe des rotateurs**, qui permettent de lever le bras et de le tourner : le sus-épineux, le sous-épineux, le sous-scapulaire, le petit rond, le long biceps. En cas de déchirure du tendon,

c'est presque toujours l'un de ces rotateurs qui est concerné. Les ruptures par traumatisme (faux mouvement ou chute) sont exceptionnelles, car les chutes sur l'épaule suffisamment violentes pour entraîner une rupture tendineuse sont rares. C'est généralement la **dégénérescence** des tendons qui est la cause de leur rupture. La fréquence des déchirures augmente ainsi avec l'âge ; elles concernent souvent des personnes de plus de cinquante ans. La déchirure survient le plus souvent au cours de **mouvements répétitifs** ou de travaux exigeant une importante force musculaire. Elle peut également faire suite à une **tendinite chronique**, après que le tendon a été fragilisé.

Le premier des **symptômes** est une douleur intense, le bras perd également sa force : d'abord, il devient impossible de tenir un objet à bout de bras, puis il devient impossible de simplement soulever le bras. À l'examen clinique, certains mouvements effectués par le praticien réveillent la douleur qui empêche généralement le patient de dormir. Le diagnostic est confirmé par des examens complémentaires : radiographie, échographie, arthroscanner si une intervention chirurgicale est envisagée.

Bon à savoir : *si c'est le tendon du long biceps qui est rompu, on observe une importante masse musculaire au niveau du bras.*

Déchirure intercostale

Les douleurs musculaires intercostales peuvent être d'origines diverses et proviennent des muscles, mais aussi des nerfs, des côtes elles-mêmes, des articulations, des organes (cœur et poumons notamment). Il est donc primordial de consulter un médecin en cas de douleur intercostale, car les causes peuvent être plus graves qu'une simple déchirure.

Les déchirures musculaires intercostales ont généralement pour origine un important **traumatisme**, des exercices intensifs, un faux mouvement ou de violentes quintes de toux. Les personnes les plus susceptibles d'en être victimes

sont les **personnes âgées**, car l'arthrose favorise ce type de lésions. Mais les **sportifs** ne sont pas en reste, car les risques de traumatismes sont augmentés, surtout dans certains sports comme le rugby. Enfin, les patients atteints de **pathologies pulmonaires** ou **bronchiques**, chez qui les quintes de toux violentes sont fréquentes, sont aussi sujets à des douleurs intercostales.

Comme les crampes, les déchirures musculaires intercostales sont très douloureuses, mais elles ne disparaissent pas spontanément en quelques minutes. La douleur, située au niveau des côtes, est exacerbée par les mouvements respiratoires (inspiration, expiration), les efforts de toux et les éternuements. De plus, elle peut se reproduire à la palpation ou à la compression thoracique.

Bon à savoir : *l'arrêt du tabac est indispensable en cas de douleur intercostale. En effet, celui-ci est susceptible de favoriser les quintes de toux préjudiciables à la rémission complète de la déchirure musculaire.*



Soigner une déchirure

Pour soigner une déchirure correctement, il faut prendre très rapidement les mesures qui s'imposent.



Premiers réflexes

D'abord, il faut faire appel à une équipe médicale qui pourra poser un diagnostic précis. Selon le type de déchirure musculaire et la zone atteinte, divers traitements peuvent être proposés.

Dans tous les cas, la cessation de l'activité est obligatoire. L'arrêt sera plus ou moins long selon la gravité de la déchirure, la structure touchée (muscle, ligament ou tendon) et la zone concernée.

Traitement



En plus du **repos forcé**, il existe quelques techniques simples pour soigner une déchirure. L'application de glace est généralement efficace dès que la lésion se produit : elle crée une **vasoconstriction** (resserrement des vaisseaux sanguins) qui limite l'hémorragie et diminue la douleur.

En revanche, l'application de chaud est à proscrire. La poche de glace (coussins thermiques) doit être appliquée de façon à ce que toute la zone lésée soit bien au contact du froid ; faites en sorte de ne pas poser directement la glace sur la peau en interposant une bande de gaze entre la poche et le muscle, puis maintenez la poche en place avec un bandage suffisamment serré pour limiter le saignement, mais en laissant la circulation se faire normalement. Ne laissez pas la poche en place plus de dix minutes, et répéter l'application toutes les heures.

III. Les contractures et déchirures musculaires



Par ailleurs, lorsque la déchirure concerne un muscle du **membre inférieur**, il convient de surélever la jambe pour diminuer l'œdème. Procédez de la sorte pendant deux jours consécutifs, puis continuez les applications de glace trois fois par jour jusqu'à disparition de la douleur. Il faudra cependant

être patient, car la réparation d'un muscle déchiré peut être longue ; plusieurs semaines sont parfois nécessaires. Les objectifs sont de réduire l'inflammation et de permettre une réparation correcte des tissus lésés. L'ankylose est ainsi évitée et l'on peut retrouver une bonne mobilité.

En plus de l'arrêt de l'activité, les médecins prescrivent des **anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène pendant trois jours tout au plus, des pommades et des antalgiques destinés à calmer la douleur. Ensuite, un traitement prendra le relais via des massages, des ultrasons, des électrodes, en mobilisant les zones touchées dans le but d'un renforcement musculaire.

D'autre part, les traitements doivent être adaptés au type de lésions. Ainsi, une déchirure **ligamentaire** peut être accompagnée d'un arrachement osseux. En fonction de la gravité, le repos forcé sera plus ou moins long : deux semaines en cas de légère déchirure, de trois à six semaines en cas de déchirure entraînant une laxité ligamentaire (instabilité), et de deux à trois mois en cas de déchirure totale, une chirurgie de reconstruction étant généralement associée pour limiter une éventuelle instabilité résiduelle.

Pour la déchirure du **tendon**, les médecins peuvent proposer deux types de traitement : le traitement conservateur et le traitement chirurgical. Le **traitement conservateur**, réalisé par un kinésithérapeute, vise à compenser la perte de



III. Les contractures et déchirures musculaires

force en renforçant d'autres muscles que ceux dont les tendons sont lésés ; il est complété par une prescription d'anti-inflammatoires. En dernier recours, une ou deux infiltrations (injections intra-articulaires de cortisone) permettent de réduire la douleur et facilitent le traitement de physiothérapie. Ce type de traitements est retenu lorsque la gêne fonctionnelle est légère et relativement peu douloureuse, ou lorsque le patient est trop âgé pour être opéré ou bien encore si la coiffe des rotateurs est jugée irréparable.

Le **traitement chirurgical** est une opération qui vise à rattacher les tendons déchirés à la tête humérale (os du bras). Ce traitement est préféré, dans la mesure du possible, au traitement conservateur. Il doit être relativement précoce, car, au fil du temps, les tendons ont tendance à s'éloigner de leur point d'attache initial ; cette rétractation rend par la suite difficile n'importe quel acte chirurgical. L'acte chirurgical est suivi d'une rééducation après trois semaines d'immobilisation. En cas de déchirure intercostale, il est fondamental de se reposer pour éviter les mouvements susceptibles de réveiller la douleur. La prise d'antalgiques et parfois d'anti-inflammatoires est généralement proposée pour éviter de trop souffrir ; ces médicaments peuvent faciliter la guérison.

Prévention



Étant donné les complications qui peuvent suivre une déchirure musculaire (rupture totale, infection, calcification, cicatrisation musculaire), la prévention reste la meilleure solution.

Avant toute activité sportive, il faut procéder à un **échauffement** musculaire. L'entraînement et les efforts musculaires et tendineux doivent être progressifs. Pour travailler l'élasticité des muscles, les étirements musculaires sont bénéfiques. Enfin, savoir s'arrêter et mettre au repos les muscles est tout aussi indispensable.

Une **hydratation** et une **alimentation** adaptées seront les compléments de toute activité sportive.



Pour aller plus loin

Astuces

L'hydratation, la clé d'une bonne santé musculaire

Le corps humain est essentiellement composé d'eau (70 % du poids total), c'est pourquoi une bonne hydratation est primordiale pour éviter les effets secondaires du sport. Une heure d'activité physique représente une perte d'environ 1 l d'eau.

En outre, le corps ne pouvant pas la stocker, l'eau consommée n'est pas gardée dans notre organisme. Elle est ainsi éliminée par la respiration, la transpiration, l'excrétion urinaire, etc. Au cours de grosses chaleurs ou pendant l'effort, l'organisme élimine d'importantes quantités d'eau, qu'il convient de compenser pour préserver son capital. Les besoins en eau sont d'environ 2,5 l/j, mais on conseille de boire au moins 1,5 l/j, le litre restant étant apporté par l'alimentation.

En cas de déshydratation, on observe une accélération du rythme cardiaque, un réchauffement prématuré du corps, des maux de tête ainsi que des blessures au niveau des tendons et/ou des muscles.

Par ailleurs, pendant l'effort musculaire, l'organisme produit de l'acide lactique et autres toxines qui vont s'accumuler dans les cellules. Certaines théories leur imputent l'apparition de douleurs musculaires et courbatures après l'effort. C'est pour cela qu'il est aussi vivement conseillé de boire avant, pendant et après l'effort.

En effet, boire fréquemment et par petites gorgées aide à éliminer en partie les toxines produites, le reste étant évacué dans les urines. Il ne faut pas non plus attendre la sensation de soif.

De plus, une bonne hydratation permet également de diminuer les risques de lésions musculaires et tendineuses. Couplée à des exercices d'étirements, elle permet de limiter l'apparition de douleurs musculaires, notamment des crampes, après la pratique sportive.

Il est possible d'ajouter un peu de sel à son eau afin de compenser les pertes en sodium de l'organisme, ou du sucre afin de mieux durer dans l'effort (seulement pour les activités de plus d'une heure).



Douleurs aux chevilles : le cas des entorses

Les foulures et les entorses sont des traumatismes fréquents au niveau de la cheville et parfois du genou. Néanmoins, les foulures (élongations des muscles et des tendons) et les entorses (élongations des ligaments) peuvent être plus ou moins graves. Mais si elles sont correctement traitées, elles se soignent rapidement.

Les entorses sont des blessures qui touchent les ligaments. Elles sont bénignes quand le ligament est étiré, moyennes lorsqu'il est déchiré en partie, et graves quand il est complètement rompu. Les foulures quant à elles touchent les muscles ou les tendons (qui rattachent les muscles aux os). Elles peuvent également être bénignes lorsque le muscle ou le tendon est trop étiré, moyennes quand le muscle ou le tendon est partiellement déchiré, ou graves lorsque le muscle ou le tendon est totalement rompu. Les foulures et les entorses graves sont prises en charge en chirurgie. En revanche, les formes bénignes ou moyennes sont très fréquentes et peuvent être soulagées naturellement. Prévenir ce type de blessures est bien sûr essentiel. Pour ce faire, il suffit de respecter quelques règles simples comme mettre en place un bon échauffement avant toute pratique sportive, ne pas trop forcer pendant l'effort, laisser du temps à son corps pour récupérer et se servir d'un équipement adapté. Si malgré ces précautions, vous vous blessez, sachez qu'il est important de réagir rapidement. Une nette amélioration devra alors se faire sentir au bout de trois jours. Dans le cas contraire, consultez un médecin. Ainsi, votre premier réflexe en cas d'entorse est d'appliquer de la glace sur la zone atteinte. Il vous suffit d'utiliser une poche de glace et de la garder sur la zone pendant environ dix minutes ; cette opération est à recommencer toutes les deux heures. Il convient aussi de cesser toute activité pendant les quelques jours qui suivent (selon la gravité de la foulure ou de l'entorse) et de mobiliser tout doucement la cheville. Il est aussi conseillé de placer le membre inférieur en hauteur pendant au moins trois heures. Enfin, mieux vaut bander l'articulation. Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un médecin.

Par ailleurs, il est également possible de faire appel aux médecines douces pour soulager plus rapidement la douleur. Si vous optez pour l'homéopathie, on préconise Arnica Montana 5 CH ou 9 CH, à raison de cinq granules toutes les heures pour soulager la douleur.

Si elle est très intense, il faut prendre une dose (un mini-tube à prendre en entier ou 10 granules d'un tube normal) de 30 CH, 15 CH, 12 CH, puis 9 CH toutes les 24 h, pendant quatre jours.

III. Les contractures et déchirures musculaires

Sinon, on peut prendre Bryonia 5 CH, trois fois par jour en cas d'œdème et Ledum palustre 5 CH si la zone touchée est à la fois froide et soulagée par le froid.

Ensuite, selon les situations, il est possible de prendre une dose de Rhus Toxicodendron 5 CH pour traiter plus spécifiquement les muscles en cas de foulure, Ruta Graveolens 5 CH (cinq granules toutes les heures) pour les entorses, ou encore Natrum Carbonicum 5 CH (trois granules, trois fois par jour), en cas d'entorses à répétition. Un autre remède consiste à mettre en place une compresse en l'humectant de lotion d'arnica et en la fixant sur la zone.

En outre, les huiles essentielles aident aussi à soulager ou soigner efficacement les entorses et les foulures bénignes. Dans les minutes qui suivent la blessure, on recommande de déposer trois gouttes d'HE d'Hélichryse italienne sur la zone douloureuse, puis d'utiliser de l'HE de Gaulthérie odorante à raison de quatre-vingt-dix gouttes dans 50 ml d'huile végétale, à appliquer en massage doux sur la zone sensible.

Enfin, d'autres solutions naturelles peuvent être envisagées. Il est donc conseillé de réaliser des bains de pieds froids ou d'appliquer des cataplasmes d'argile verte ou de pelures de pommes de terre. Un remède de grand-mère consiste à laisser macérer pendant une nuit trois gousses d'ail coupées en morceaux dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive, puis à masser la zone touchée pendant avec ce mélange.

Questions / réponses de pro

Douleur au mollet et à l'arrière du genou

Lorsque je courrais, j'ai ressenti une forte douleur au mollet. J'ai d'abord cru à une crampe, mais elle persiste, ce qui laisse penser à une contracture. La douleur a ensuite migré à l'arrière du genou et se manifeste dès que je sollicite ma jambe.

Le médecin du sport parle de contracture et de l'accroche des jumeaux à l'arrière du genou, d'où la douleur. Il m'a prescrit du froid et des compresses alcoolisées alors qu'il faut au contraire du chaud pour les contractures.

Est-ce parce qu'il y a lésion ?

 Question de Brimbelle

III. Les contractures et déchirures musculaires

► Réponse de Xav0049

Les contractures ne sont pas lésionnelles. Chaud ou froid, il faut essayer parfois les deux pour ne garder que ce qui convient.

Faire des étirements doux et progressifs est de toute façon recommandé.

Contracture musculaire au mollet

Je pratique la course à pied depuis de nombreuses années. Depuis presque un an, je me blesse régulièrement au niveau du mollet droit. La blessure ressemble à une contracture : apparition subite et sans amorce d'une douleur, disparition au bout de plusieurs jours de repos. Néanmoins, la douleur est assez vive (plus possible de courir) et je ne suis plus en mesure de suivre un quelconque entraînement structuré. Même lors d'un simple footing, j'arrive à me blesser.

Par contre, je constate que mon mollet droit est en permanence gonflé (2,5 cm de tour de plus que le mollet gauche) alors que je ne fais aucun sport d'appui. La différence visuelle est frappante !

À quoi peuvent être dues ces blessures à répétition ? Dois-je consulter un médecin du sport ?

🗨 Question de Le Monstre Gentil

► Réponse de Pédébé

Vous devez simplement vous rapprocher de votre médecin traitant : lui seul pourra, dans le cadre d'une consultation, établir un diagnostic et vous proposer une solution adaptée.

► Réponse de Martin Christian

Contracture = acide lactique ! Buvez-vous suffisamment pendant et après l'effort ? Consommez-vous des sucres, lents ou rapides, avant l'effort ? Sous quelle forme ? Des jus de fruits du commerce ? La consommation de ce type d'aliments peut causer des contractures.

Vous pouvez essayer de poser des cataplasmes d'argile verte sur votre mollet additionnés de trois ou quatre gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie couchée. Appliquez-les en soirée, en enroulant l'argile dans un film alimentaire et laissez reposer pendant que vous dormez. Essayez de faire cela pendant au moins une quinzaine de jours, sans effort poussé musculaire, juste quelques exercices doux et longs.

III. Les contractures et déchirures musculaires

Vous pouvez aussi dans la journée ou avant un effort masser la zone atteinte avec la même HE diluée dans de l'huile d'amande ou de l'huile d'olive.

Mieux vaut de plus éviter les anti-inflammatoires ou décontractants, toxiques pour le foie.

Contracture pendant un effort physique

Lorsqu'on souffre d'une contracture du mollet, doit-on cesser toute activité sportive ou peut-on continuer à faire du sport ?

Si oui, quel sport faut-il exercer jusqu'au rétablissement définitif ?

 Question de Koukou

► Réponse d'Yvan Brus

Qu'appellez-vous contracture ? Une contracture est une simple tension musculaire sans lésion. Vous pouvez tout à fait faire du sport sur une contracture.

Après, si vous parlez d'une lésion musculaire de type claquage, déchirure, etc., je vous recommanderais d'arrêter tout effort physique sur ce muscle jusqu'à cicatrisation totale de la lésion.

Pour objectiver cette lésion, je vous recommande aussi d'aller voir votre médecin pour discuter de l'intérêt d'une échographie.

Lutter contre le mal de dos

Comment lutter contre le mal de dos ?

 Question de Burt

► Réponse de Pédébé

Attention, le mal de dos peut avoir des origines multiples. Lorsqu'il est d'origine musculaire, il est possible de le soulager en prenant des bains chauds et en procédant à des massages.

Se muscler le dos est également une solution efficace sur le long terme et qui permet d'éviter les récives.

Dans certains cas plus complexes, se rendre chez un ostéopathe reste la meilleure solution à adopter.



Déchirure au mollet

Je souffre d'une petite déchirure au mollet, mais après dix jours de repos, mon mollet continue de se contracter et je n'arrive plus à courir.

Que dois-je faire ?

 Question de Pascal2dm

► *Réponse de Cabinet de massothérapie*

À mon avis, votre kiné (ou un kiné du sport) sera en mesure de vous soigner et de vous indiquer précisément ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

IV.

Le claquage et l'élongation



Le **claquage** est un stade de lésion musculaire compris entre l'élongation, qui est moins grave et ne concerne que très peu de fibres musculaires, et la déchirure et la rupture musculaires, beaucoup plus importantes. Il concerne plus souvent certaines zones des jambes : les mollets et les cuisses. Les footballeurs sont d'ailleurs souvent victimes de claquages à la cuisse en raison du mouvement de shoot. Suite à un traitement du claquage adapté, la reprise du sport est très progressive et n'intervient qu'après la cicatrisation complète. Il est important de respecter ce délai pour éviter les récurrences et des claquages plus importants qui risqueraient de passer au stade de déchirure musculaire, voire de rupture pour les cas les plus graves.

IV. Le claquage et l'élongation

Les **élongations** sont des douleurs aux muscles par allongement violent. Elles surviennent à l'effort et n'imposent pas toujours l'arrêt immédiat et spontané de l'exercice. Cependant, toutes les actions demandant de la vitesse ou des accélérations deviennent impossibles. Les élongations touchent deux types de muscles en particulier : les mollets et les cuisses.

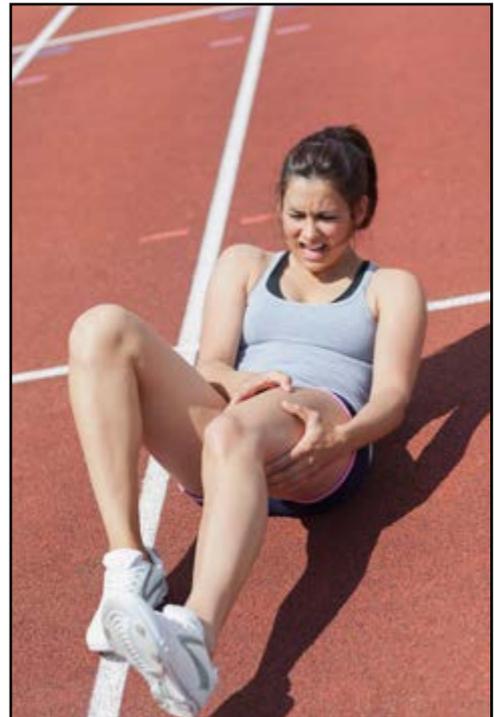
La prévention est essentielle dans la prise en charge de ces douleurs musculaires. Il existe de plus des précautions de base et des gestes simples afin de les éviter et il est bon de rappeler certaines recommandations, notamment pour ceux qui s'entraînent seuls. En outre, pour soigner une élongation, le repos est impératif : le temps est variable en fonction de l'importance de la blessure. Enfin, la rémission est le plus souvent rapide et sans séquelles.

Identifier le claquage musculaire

Le claquage est une déchirure de quelques fibres musculaires alors que la déchirure concerne un faisceau musculaire complet (il est toutefois plus important qu'une élongation). De plus, si le claquage ne survient qu'en cas d'effort musculaire intense comme pour la déchirure, cette dernière peut aussi être due à un traumatisme.

Symptômes

Le claquage musculaire intervient au cours d'un effort : les fibres musculaires, ayant alors dépassé leurs capacités élastiques, se rompent. Dans 90 % des cas, il découle d'un **accident sportif**.



La douleur musculaire engendrée par la déchirure des fibres est intense, brutale et soudaine : elle impose l'**arrêt** immédiat de l'activité. Au début, elle est localisée, mais elle tend rapidement à s'étendre et à gagner tout le muscle concerné.

IV. Le claquage et l'élongation

Par ailleurs, le claquage se reconnaît par un muscle d'aspect difforme et un **hématome** plus ou moins marqué en fonction du muscle touché : plus il est superficiel, plus le bleu sera marqué. De plus, un hématome intramusculaire est toujours présent même s'il n'est pas nécessairement perceptible à l'œil nu. La formation d'un **œdème** est aussi un signe clinique, de même que la douleur importante engendrée par la palpation d'un endroit précis ; on retrouve aussi parfois une encoche, comme en cas de déchirure.

L'ensemble de ces symptômes suffit à poser le diagnostic, mais si un doute persiste, on procède à une échographie qui mettra en évidence l'hématome intramusculaire. Cet examen permettra également d'en évaluer la gravité du claquage.

Zones atteintes



Les muscles les plus sensibles aux claquages se situent au niveau des **membres inférieurs**. Les footballeurs professionnels sont les sportifs les plus touchés par ce type de blessures musculaires, avant les tennismen, pour qui on parle alors de « tennis-leg ». On retrouve ainsi le claquage au **mollet** et à la **cuisse** chez les footballeurs, et le claquage aux **ischio-jambiers** (les muscles postérieurs de la cuisse) chez les coureurs.

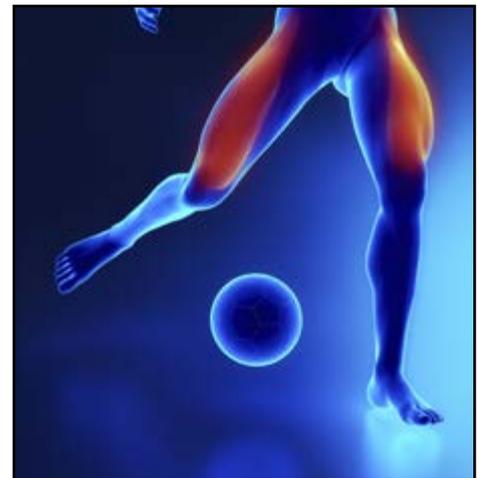
Le claquage au **mollet** (ou triceps sural) a lieu au cours d'un effort musculaire, généralement en pleine course ou lors d'une accélération et, plus rarement, pendant un saut. Lors de l'effort, le **talon**, en touchant le sol, entraîne le tendon calcanéen (ou tendon d'Achille) qui est le tendon d'attache du mollet au niveau de l'os. Pour limiter l'impact, les fibres musculaires se contractent violemment, et la brutalité de cette contraction provoque une déchirure du muscle (généralement en partie inférieure).

IV. Le claquage et l'élongation

Bon à savoir : *parfois, une rupture du tendon d'Achille est associée au claquage du mollet et le diagnostic doit également évaluer le tendon.*

La prise en charge courante consiste à arrêter immédiatement l'activité. Par la suite, il s'agira d'appliquer de la glace (ou un sachet de gel réfrigérant) sur la zone, surtout si le mollet est gonflé (pas plus de dix minutes, à renouveler plusieurs fois par jour), de surélever la jambe et de se faire aider pour se déplacer ou marcher sur la pointe du pied du côté touché (pour détendre le triceps sural). Dans tous les cas, un médecin doit être consulté le plus rapidement possible afin d'établir un diagnostic, et la mise au **repos** du muscle est indispensable à sa guérison. Le traitement des claquages est généralement suivi d'une phase de **rééducation** pratiquée par un kinésithérapeute.

D'autre part, les footballeurs sont très souvent concernés par le claquage de la **cuisse**. En effet, ce sport demande d'effectuer des tirs au pied qui imposent des contraintes musculaires, notamment sur les ischio-jambiers, les muscles situés à l'arrière de la cuisse. C'est ce mouvement contraignant qui provoque des claquages.



Le mécanisme lésionnel est en outre parfaitement illustré par le **shoot** du footballeur :

lorsqu'un joueur effectue un tir au pied, il sollicite différents groupes musculaires. Dans la phase préparatrice du shoot, les muscles extenseurs de la hanche amènent la cuisse en arrière, tandis que les muscles fléchisseurs du genou plient la jambe sur la cuisse. Dans la phase de shoot, ce sont les muscles fléchisseurs de la hanche (qui lancent le membre inférieur en avant, vers le thorax) qui sont sollicités. Les muscles extenseurs du genou, eux, déploient ce dernier et permettent le shoot à proprement parler. Et c'est dans la seconde phase, en fin de mouvement, alors que la jambe s'élève vers le tronc, que les muscles postérieurs de la cuisse (les ischio-jambiers) vont être étirés. Les différentes tensions musculaires mises en place pour contrôler le tir tout en limitant le geste peuvent alors déboucher sur une lésion musculaire et **aponévrotique** (de l'enveloppe du muscle) : on parle alors de claquage.

IV. Le claquage et l'élongation

Il est à noter que la gravité du claquage à la cuisse peut être variable : tout dépend du nombre de fibres musculaires touché.

Néanmoins, lorsque de nombreux vaisseaux sanguins sont lésés et qu'une hémorragie interne se produit dans le muscle, le traitement du claquage devient plus complexe.

Soigner un claquage

En cas de claquage au mollet, on conseille notamment de porter des chaussures munies de talons de façon à rapprocher les insertions musculaires du triceps et éviter ainsi de tirer dessus ou utiliser des béquilles pour éviter les tensions.

En revanche, l'absence totale d'appui est déconseillée, car le sang pourrait stagner et entraîner des adhérences musculaires (et donc des raideurs et des douleurs qui favoriseraient les récurrences) ainsi que la formation d'un caillot (phlébite).

En cas de claquage à la cuisse, dès que la douleur n'est plus présente, on pourra procéder à un repos modéré avec un travail de contractions musculaires légères destinées à favoriser la cicatrisation et évacuer l'hématome intramusculaire.

Les étirements seront destinés à constituer une cicatrice conservant une certaine souplesse.

Le kinésithérapeute veillera à accompagner ses patients au cours d'une rééducation progressive : les contraintes musculaires seront ainsi peu à peu augmentées pour que les muscles puissent retrouver leur souplesse et leur force initiales.



« GREC » : Glace, Repos, Élévation, Compression

Dans un premier temps, le traitement du claquage se résume au seul mot « GREC » : Glace, Repos, Élévation, Compression.

La **glace** favorise la **vasoconstriction** (resserrement des vaisseaux) et réduit ainsi l'épanchement sanguin. À cet effet, il faut appliquer une poche de glace plusieurs fois par jour sur la zone lésée en interposant un linge ou une bande de gaz. Ensuite, comme pour toutes les douleurs musculaires, le **repos** est indispensable pour limiter la tension et éviter l'aggravation de la lésion.



La **surélévation** du membre est nécessaire pour favoriser la circulation sanguine (le retour veineux) et ainsi éliminer l'hématome. L'idéal, pour ne pas comprimer les vaisseaux au niveau de la hanche au cours de la nuit, est de surélever l'ensemble de son lit dans sa partie inférieure (en plaçant des cales dessous).

Enfin, la **compression** vise à limiter l'expansion de l'hématome. Elle permet en partie de poursuivre le processus mis en place avec l'élévation lorsque l'on n'est pas en position allongée. Il s'agit alors de comprimer avec une bande la zone où se trouve l'œdème : cela doit être réalisé et surveillé par une équipe médicale pour rester sans risque. Si cela n'est pas possible, il est préférable de se contenter de bas de contention qui libéreront le mollet de la pression sanguine tout en favorisant le drainage.

Bon à savoir : *ces chaussettes, utiles pour le claquage au mollet seulement, sont à porter lorsque l'on est debout, mais à retirer la nuit.*

Sachez que les traitements chirurgicaux des claquages sont tout à fait exceptionnels. En effet, un muscle, même légèrement déchiré, reste compliqué à recoudre. La cicatrisation naturelle est donc généralement préférable. On privilégie au traitement par la chirurgie la rééducation sur plusieurs semaines.

IV. Le claquage et l'élongation

Rééducation

Un certain nombre d'exercices sont à mettre en place pour faire peu à peu retravailler le muscle et favoriser la cicatrisation.

Ils permettront à la fois de drainer l'hématome, de faire travailler les

cellules musculaires saines et de recréer des fibres de bonne qualité et suffisamment élastiques.



Pour ces exercices, on préconise de faire de dix à trente mouvements, en fonction des possibilités de chacun et si possible, plusieurs fois par jour. Puis, on passe à l'étape supérieure dès qu'un mouvement ne présente plus aucune difficulté.

Attention ! Il ne faut pas chercher à aller trop vite et à brûler les étapes sous peine de perdre tout le bénéfice de ces exercices. De plus, l'exercice ne doit pas être douloureux : si c'est le cas, il faut revenir à l'étape antérieure. Ils doivent cesser lorsque l'on ressent une fatigue musculaire.

En pratique, les exercices consistent d'abord à contracter le pied doucement, dans le vide. Cette étape peut être réalisée en **position allongée** : il suffit de tendre puis de détendre successivement son pied.

On peut après s'asseoir et, en gardant les orteils au sol, soulever doucement le talon puis le redescendre.

Ensuite, il convient d'introduire progressivement un travail contre résistance en croisant le genou sain sur celui du côté touché et en appuyant dessus plus ou moins fortement avec les mains.

La résistance se fera peu à peu de plus en plus importante (on peut poser des poids sur le genou), de même que l'amplitude et la vitesse d'exécution.

IV. Le claquage et l'élongation



Il ne faut pas oublier également de réaliser de très légers étirements. À cet effet, on peut se mettre sur le dos et soulever le membre inférieur : à l'aide d'un linge glissé sous son pied, on tire doucement de façon à ramener les orteils vers soi. Il faut maintenir la tension une dizaine de secondes puis relâcher. Répéter l'étirement jusqu'à cinq fois d'affilée et plusieurs fois par jour est recommandé. Et en cas de douleur, il faut cesser l'étirement.

Au fil des semaines, le travail pourra s'effectuer **debout** : l'exercice consistera alors à monter sur la pointe des pieds. Au début, on prend appui sur le côté valide puis, au fil des jours, on transfère le poids sur les deux jambes. On termine finalement, au bout de deux à trois semaines, par ne prendre appui que sur la jambe blessée. Le même exercice peut ensuite être pratiqué en appuyant ses mains contre un mur et en éloignant les pieds : lorsque les talons sont au sol, il faut conserver la position une dizaine de secondes avant de relâcher. Au fil du temps, on peut éloigner de plus en plus les pieds du mur.

Pour **compléter** le traitement et la rééducation, il est également possible de faire du vélo d'appartement et de marcher autant que possible sans béquilles, et de plus en plus vite au fil des semaines. Nager et marcher sur le fond de la piscine (réduire la profondeur pour augmenter l'appui) est aussi un complément à la rééducation.

Au bout d'un mois, on peut s'échauffer en marchant de plus en plus rapidement, puis alterner marche et petites foulées en augmentant progressivement le temps de course et sa vitesse. Et au bout d'un mois et demi, le travail progressif des accélérations et des pas chassés est rendu possible. Enfin, après deux mois de ce traitement, tous les mouvements sont de nouveau réalisables.

Identifier une élongation musculaire



Une élongation musculaire est une toute petite déchirure, plus légère encore qu'un claquage. Comme dans la déchirure, mais à un niveau moindre, elle est due à un effort musculaire trop important qui dépasse les limites de l'élasticité musculaire. Il s'agit plus exactement d'une sollicitation trop marquée d'un muscle au cours d'un étirement soutenu. La contraction importante, combinée à une extension maximale, entraîne une douleur qui fait alors office de signal. Elles peuvent aussi bien apparaître en cas d'effort violent, après-coup ou à froid.

La douleur est localisée à chaud, mais peut devenir diffuse par la suite ; elle est cependant imperceptible au repos.

Symptômes

L'élongation entraîne une douleur qualifiée de **punctiforme**, c'est-à-dire pouvant être localisée avec précision. Comme toutes les déchirures musculaires, cette micro-déchirure apparaît à l'effort, mais contrairement aux autres, et en raison de sa faible importance, elle disparaît au repos.

Souvent, les élongations ne sont pas suffisamment douloureuses pour empêcher la personne de poursuivre son activité ; il le faudrait pourtant, car le problème peut s'aggraver (le stade supérieur est le claquage musculaire, voire la déchirure ou la rupture) et retarder la guérison future.



IV. Le claquage et l'élongation

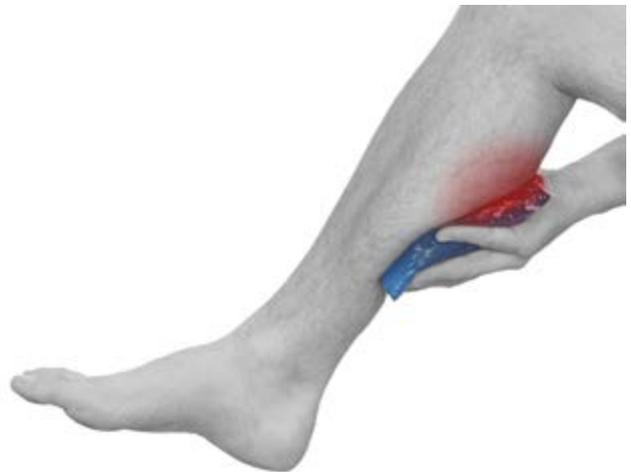
Il est en outre possible de retrouver la micro-fissure en appuyant au niveau de la zone touchée, car cela ravive la douleur. Cette dernière se ressent davantage comme une piqûre plutôt que comme un coup de poignard (sensation évoquée en cas de déchirure musculaire). Elle est particulièrement peu perceptible lorsque les muscles sont chauds, mais peut légèrement réapparaître lorsqu'ils se refroidissent ; elle est, dans ce cas, davantage perçue comme une sorte d'engourdissement.

L'examen clinique révèle une simple inflammation, parfois une certaine contracture, mais sans autre lésion musculaire décelable. On ne retrouve ni œdème ni hématome, et le diagnostic peut être confirmé en pratiquant une échographie.

Zones atteintes

L'élongation touche principalement deux types de muscles de la jambe : le mollet et la cuisse. C'est une blessure fréquente chez les sportifs, qui survient à l'effort.

L'élongation du **mollet** est causée par l'étirement du muscle **triceps sural** au-delà de sa limite physiologique. Cela est généralement dû à un **faux mouvement**, notamment en cas de fatigue musculaire. Elle se distingue des déchirures plus graves par l'absence d'hématome, d'œdème et d'impotence fonctionnelle importante ; la réaction du mollet est essentiellement **inflammatoire**, contrairement aux déchirures et claquages, où la rupture des fibres entraîne une véritable impotence du membre lésé.

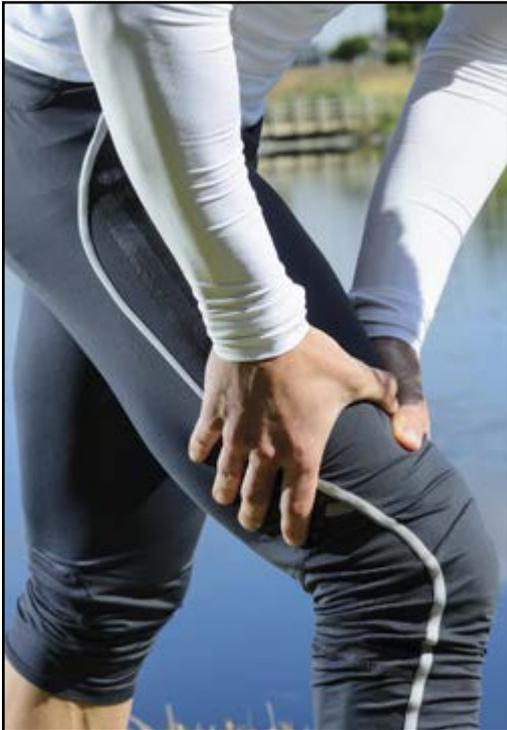


Cette élongation entraîne une douleur brutale, mais qui reste moins violente que celle qu'on peut ressentir en cas de claquage, de déchirure et plus encore de rupture. Attention, même si la douleur est modérée, toute suspicion

IV. Le claquage et l'élongation

d'élongation doit entraîner l'arrêt de l'activité : il est primordial d'éviter toute aggravation. Il est alors possible de placer une poche de glace sur la zone touchée, mais cela est rarement nécessaire du fait de l'absence de douleur et d'hématome. Le seul véritable remède est le **repos**.

Bon à savoir : *généralement, la douleur disparaît au repos pour réapparaître à la reprise de l'activité.*



Le **diagnostic** d'une élongation consiste à palper le muscle : celui-ci doit être dur et sensible, on ne trouve cependant pas toujours le point douloureux, mais l'étirement du mollet, lui, est très douloureux. L'échographie, qui est parfois prescrite, vise à s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une lésion plus grave et surtout qu'il n'y a pas d'hématome intramusculaire. La **reprise** du sport est habituellement possible dès que la contraction contre-résistance et l'étirement passif n'entraînent plus de douleur. Cependant, elle doit être progressive et débiter par un échauffement musculaire minutieux sans accélération brutale. Des séances de kinésithérapie peuvent per-

mettre de hâter le processus de guérison et donc de soigner l'élongation plus rapidement.

Par ailleurs, les muscles **ischio-jambiers** (à l'arrière de la cuisse) sont aussi très souvent concernés par les élongations. En revanche, les muscles antérieurs (quadriceps, muscle composé de quatre faisceaux musculaires distincts), eux, sont rarement touchés.

On reconnaît une élongation de la cuisse à différents **symptômes** : apparition d'une douleur au cours de l'effort, perte de puissance de la partie supérieure du membre inférieur et parfois, sensation d'engourdissement assez spécifique. En fonction du muscle touché, la douleur sera plus ou moins facile à repérer. Les muscles situés à l'arrière de la cuisse étant relativement superficiels,

IV. Le claquage et l'élongation

la pointe sensible est généralement simple à retrouver. Il suffit pour cela d'appuyer sur la zone pour raviver la douleur ou de procéder à l'étirement musculaire des ischio-jambiers : fléchir la hanche en maintenant le genou tendu.

Soigner une élongation

Les élongations du mollet sont des blessures extrêmement fréquentes qui surviennent dans 95 % des cas au cours d'une activité sportive. Heureusement, elles sont généralement passagères et durent rarement plus de quelques jours si on les prend correctement en charge. La guérison se fait habituellement sans séquelles notables. Toutefois, si les douleurs durent plus d'une semaine, il est préférable de se rendre chez un spécialiste.

Après avoir eu confirmation qu'il s'agissait bel et bien d'une « simple » élongation, il faudra patienter une dizaine de jours au maximum avant de reprendre progressivement son entraînement ; sans oublier de bien s'étirer en fin d'activité.



Cas d'une élongation « importante »

La première chose à faire est d'arrêter tout de suite son activité. La fibre musculaire met un peu moins de deux semaines à cicatriser et le repos est primordial. Cela permet également d'éviter l'aggravation du problème.

En fonction de l'intensité de la douleur, il est possible de mettre une poche de glace au niveau de la zone atteinte. Cette dernière peut rester en place une dizaine de minutes et l'opération être renouvelée plusieurs fois par jour pendant deux ou trois jours. L'application de glace peut être poursuivie tant que les symptômes persistent.

IV. Le claquage et l'élongation



La prise en charge d'un thérapeute est ensuite préférable pour établir un diagnostic avec certitude et mettre en place un traitement adapté. En cas de douleur importante, les antalgiques et les anti-inflammatoires permettent de réduire celle-ci.

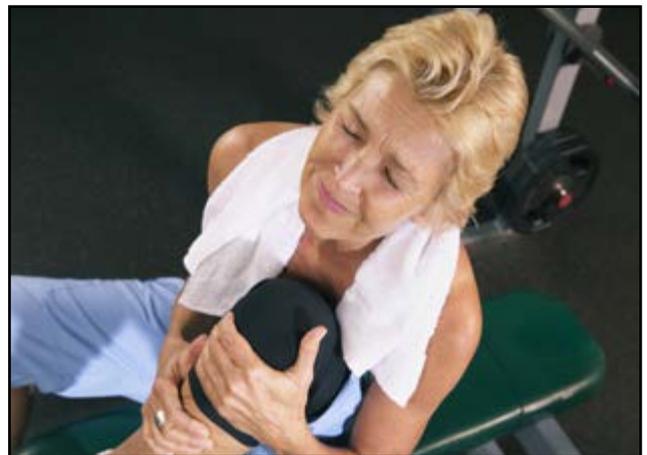
Différents exercices, traitements et remèdes peuvent être proposés pour permettre la reprise d'un sport et surtout éviter les récives. Ces solutions ne sont toutefois mises en place qu'après un repos de quelques jours. Un kinésithérapeute peut notamment proposer des séances de mésothérapie (s'il maîtrise cette

technique), laser, ionisation, électrothérapie. Ces différentes méthodes permettent, entre autres, d'accélérer la rémission et de préparer le corps à la reprise de l'activité de façon à éviter les récives.

Prévention

Il est préférable de prévenir une élongation plutôt que de la soigner. À cet effet, quelques gestes simples peuvent être mis en place. Il faut commencer par s'échauffer soigneusement en portant son attention sur les muscles ischio-jambiers et le quadriceps, surtout si on a déjà été victime d'une élongation auparavant. Les étirements musculaires ne devront pas non plus être négligés.

Les personnes les plus âgées pratiquant un sport devront être les plus rigoureuses, car elles sont plus sensibles à ce type de blessures que les autres. Si l'on est plus jeune, il est également conseillé de procéder à un échauffement musculaire correct si l'on souhaite continuer à pratiquer son activité pendant de longues années sans dommage.



IV. Le claquage et l'élongation

Dans tous les cas, il ne faut pas trop solliciter l'organisme si celui-ci n'y est pas préparé. Et même avec une préparation suffisante, les exercices ne doivent pas excéder 80 % de la puissance totale qu'est capable de fournir la masse musculaire en activité. La pratique d'un sport doit être adaptée aux capacités de chacun : n'essayez pas d'égaliser les professionnels dans un domaine si vous n'en avez pas les capacités ! Il faut également adapter sa pratique à son âge.

De plus, apprendre à **doser son effort** est essentiel. En effet, l'une des principales causes d'élongation est l'augmentation brutale d'intensité. Les mouvements trop brusques et inhabituels ne correspondent pas aux capacités musculaires : les fibres comme les tendons peuvent en souffrir et céder. L'intensité des efforts doit donc être progressive plutôt que brutale.



Le **repos** fait à la fois partie des soins et de la prévention de l'élongation. Toute pratique sportive demande des temps de repos suffisants pour permettre à l'organisme de récupérer totalement. Ce temps fait partie intégrante de la pratique d'un sport, quel qu'il soit. Une autre condition indispensable est de

posséder un matériel adapté. Des chaussures inadaptées sont par exemple souvent impliquées dans les cas d'élongation à la cuisse ou au mollet.

En outre, la pratique d'un sport dans de bonnes conditions psychologiques est également un facteur à prendre en compte. Les blessures sont plus fréquentes en cas de stress et le corps est parfois moins à même de gérer son effort lorsque l'esprit est troublé.



Pour aller plus loin

Astuces

Du froid ou du chaud pour soulager les douleurs ?

Pour soulager les douleurs musculaires, deux solutions sont possibles : appliquer du froid ou au contraire, tirer profit des bienfaits de la chaleur. Alors que choisir entre les deux ? Le choix d'appliquer de la chaleur ou du froid sur une zone douloureuse dépend du type de douleur. La chaleur est notamment recommandée lors de contractures musculaires : mal de dos simple, crampes, courbatures, etc.

Dans certains cas, il faut privilégier la chaleur au froid. C'est le cas notamment si vous utilisez de la glace pour soulager une douleur musculaire et que vous vous mettez à grelotter ou si vous souffrez de douleurs chroniques. La chaleur a une véritable action physiologique, puisqu'elle provoque une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins) qui aide la circulation sanguine.

Le transport de l'oxygène et des éléments nutritifs est ainsi favorisé vers les cellules musculaires, et les toxines produites par les muscles s'évacuent plus facilement. Cela a pour conséquence d'aider les muscles à se décontracter.

La chaleur permet donc de soulager les douleurs musculaires provoquées par le stress ou le maintien d'une position, par exemple. Elle est ainsi idéale contre les crampes ou les courbatures.

Pour tirer profit de tous ses avantages de la chaleur, vous pouvez soit utiliser une bouillotte, soit appliquer des patchs-diffuseurs de chaleur (6 € à 15 € en pharmacie), soit encore diffuser de chaleur via un sèche-cheveux. Et afin d'accroître les effets, il est conseillé de masser la zone douloureuse.

Le froid, lui, agit différemment, car il provoque une vasoconstriction (contraction des vaisseaux sanguins) qui engendre une insensibilisation de la zone douloureuse. Par ce biais, la douleur diminue. Le froid permet ainsi de réduire une inflammation, des hématomes, des bosses, etc. Pour utiliser le froid contre les douleurs, il suffit d'appliquer des glaçons ou un pain de glace : ne posez pas la glace au contact direct de la zone douloureuse, mettez-la dans un gant ou une serviette. Vous pourrez ensuite laisser reposer sur la zone atteinte. En général, vingt minutes suffisent, l'effet antalgique est assez rapide.

IV. Le claquage et l'élongation

Vous pouvez également vous tourner vers la cryothérapie : pendant trente à quatre-vingt-dix secondes, le kinésithérapeute pulvérise du froid sous pression sur la zone douloureuse, lorsque la peau atteint 0 °C, il cesse la pulvérisation. En trois séances d'une minute, un lumbago, une entorse ou une tendinite peuvent être soulagés.

Bien étirer ses cuisses pour éviter un claquage

De très nombreux sports sollicitent la musculature des membres inférieurs. Il est donc très important de savoir bien étirer ses cuisses afin d'éviter tout claquage. En effet, bien étirés, les muscles seront moins fragiles au cours de l'effort et moins douloureux après.

On distingue deux groupes musculaires majeurs au niveau des cuisses : le muscle antérieur qu'est le quadriceps, constitué de quatre faisceaux musculaires, et les muscles postérieurs, appelés les ischio-jambiers. Le quadriceps entraîne les mouvements de flexion de hanche, c'est-à-dire qu'il permet de rapprocher la face antérieure de la cuisse du tronc. Les ischio-jambiers permettent, eux, d'effectuer une extension de la hanche, c'est-à-dire de rapprocher la face postérieure de la cuisse du dos. On peut également signaler la présence d'un troisième groupe musculaire important (dont le quadriceps fait partiellement partie) : les adducteurs. Ces muscles permettent de rapprocher la cuisse de l'axe médian du corps et de croiser une jambe par-dessus l'autre.

De très nombreux étirements existent pour préparer ces muscles à l'effort, en voici quelques-uns parmi les plus efficaces.

- ▶ *Éirement bilatéral des ischio-jambiers : asseyez-vous sur un tapis de sol, tendez et écartez les jambes, penchez-vous en avant pour saisir vos chevilles avec vos mains, puis écartez progressivement les jambes tout en les gardant tendues.*
- ▶ *Éirement unilatéral des ischio-jambiers : couchez-vous sur le dos, jambes tendues, levez une jambe (toujours tendue) et augmentez la flexion de la hanche en saisissant le pied avec une main et en repoussant le genou avec l'autre. Conservez l'autre membre inférieur tendu au sol. Ensuite, inversez le mouvement des jambes.*
- ▶ *Éirement global de l'arrière de la cuisse : asseyez-vous sur le tapis de sol les jambes tendues et écartées, et allez chercher votre pied avec vos mains tout en conservant le dos aussi plat que possible. Répétez le même mouvement de l'autre côté.*

IV. Le claquage et l'élongation

- ▶ *Éirement unilatéral debout : debout, pliez une jambe et levez-la en arrière en rapprochant le talon de la fesse. La main opposée tient la cheville tandis que l'autre bras reste le long du corps. Tirez ensuite avec le bras qui tient la cheville de façon à augmenter l'extension (à rapprocher le talon de la fesse) et lancez l'autre bras par-dessus la tête.*
- ▶ *Éirement de l'intérieur des cuisses : debout, penchez-vous, bras tendus, et écartez les jambes de manière à pouvoir poser vos mains au sol. Par petits pivotements successifs, écartez vos pieds latéralement jusqu'à ressentir l'éirement.*

Questions / réponses de pro

Reconnaître une lésion musculaire

Comment savoir si la douleur ressentie après un effort ou la pratique d'un sport est due à une lésion musculaire ?

 Question de Colette62

► Réponse de Pédébé

Lorsque l'on souffre d'une douleur musculaire, on ne sait pas forcément s'il s'agit d'une véritable blessure avec lésion des fibres musculaires ou pas. Or, cette identification est primordiale pour mettre en place les premiers soins qui seront différents en fonction du type de lésion.

Quelques symptômes peuvent cependant vous mettre sur la piste du diagnostic. En cas de lésion musculaire (claquage, élongation, déchirure des ligaments, déchirure du tendon, déchirure musculaire, voire rupture), on souffre généralement d'une impotence fonctionnelle, c'est-à-dire d'une impossibilité d'utiliser le membre touché. En fonction de la gravité de la blessure, l'impotence sera bien entendu plus ou moins marquée, mais de façon générale, l'arrêt de l'activité s'impose.

Si la blessure est grave, on pourra aussi observer la formation d'un hématome. De plus, la mise au repos du muscle ne soulage pas nécessairement la douleur. La prise d'appui ou l'éirement musculaire seront particulièrement sensibles, de même que la contraction contre résistance.

Avec de tels signes cliniques, la blessure musculaire sera avérée par le diagnostic de votre médecin traitant ou d'un médecin du sport.

IV. Le claquage et l'élongation

Douleur musculaire de la cuisse

Je pratique le karaté à haut niveau et je suis en train de me préparer pour une compétition. Lors de mon entraînement, en lançant ma jambe droite en l'air tout en prenant appui sur ma jambe gauche, j'ai ressenti une violente douleur au niveau de la cuisse, juste sous les fesses. Depuis, elle persiste malgré le repos.

Que me conseillez-vous pour me soulager ?

 Question d'Amine

► Réponse de Muriel Martin – naturopathe

Allongez-vous sur le sol, les jambes et les bras étendus. Du côté où vous ressentez la douleur, soulevez le pied d'une vingtaine de centimètres au-dessus du sol (maintenez le genou tendu). Votre talon se trouve à la hauteur des orteils du pied opposé.

Poussez ensuite votre jambe en diagonale, par-dessus la jambe opposée, sans abaisser votre pied (gardez le genou tendu).

Faites ce mouvement de croisement cinq ou six fois, lentement, puis ramenez votre jambe au sol et relevez-vous.

Conseils pour éviter les claquages musculaires

Je voudrais avoir quelques conseils utiles pour éviter les claquages lors de la pratique d'un sport.

 Question de LolaS

► Réponse de CC

Le claquage est une déchirure de plusieurs fibres musculaires suite à un effort intense. Il touche le plus souvent la cuisse ou le mollet et est extrêmement douloureux. Sa prévention se travaille au quotidien, notamment en adoptant une bonne hygiène de vie.

Il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée, de se muscler (avoir une musculature équilibrée permet au corps de mieux fonctionner), se reposer suffisamment et boire suffisamment.

Et on ne le dira jamais assez, il est indispensable de s'hydrater avant, pendant et après l'activité sportive.

IV. Le claquage et l'élongation

Lors d'une activité sportive intense, le traumatisme musculaire peut être évité en suivant quelques précautions d'usage. Avant de vous lancer dans un nouveau sport, consultez votre médecin, il vous aiguillera sur les sports qui vous conviendront le mieux, en fonction de votre âge, de votre condition physique, etc. Il faut aussi toujours s'échauffer pour préparer en douceur les muscles à l'exercice physique. La majeure partie des claquages est constatée suite à une absence d'échauffement ou un échauffement trop court : cette étape est donc indispensable et doit être effectuée à chaque fois que l'on va pratiquer un sport. Les séances d'échauffement ne sont pas forcément les mêmes selon les sports : il est impératif d'insister sur la préparation des muscles qui seront le plus sollicités.

Sinon, un claquage peut aussi être causé par un mouvement mal exécuté de façon répétée. Donc, si vous n'êtes pas sûr d'effectuer le geste correctement, demandez conseil à un pro, notamment pour la musculation, le fitness, la course à pied, etc.

À la fin de l'exercice, il faut également s'étirer pour décontracter les muscles : ils retrouvent ainsi leur forme et leur position. Les muscles sont ainsi bien préparés pour les prochaines séances. Et comme pour tout sport, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps : la fatigue accroît les risques de claquage. Si vous êtes très fatigué après ou avant une séance, ne forcez pas trop, voire laissez passer quelques jours avant de reprendre le sport.

Durée des douleurs après un claquage

Je me suis fait un claquage musculaire au niveau de la cuisse il y a trois semaines et je ne suis pas encore rétablie. Combien de temps faut-il pour être complètement rétabli après ce type de lésions musculaires ?

 Question de Malika

► Réponse d'Yvan Brus

Le claquage musculaire nécessite six semaines de cicatrisation totale. De plus, les douleurs peuvent ne pas être en lien avec le degré de cicatrisation : il peut persister des adhérences dues à l'hématome, dans ce cas, un traitement de kinésithérapie s'impose.

Un contrôle échographique de l'étendue de l'hématome est peut-être à envisager. Parlez-en à votre médecin traitant.

V.

Les courbatures, le lumbago et le torticolis



Le plus souvent, les **courbatures** se déclarent après la pratique d'un sport ou d'un effort particulier. Elles sont ainsi fréquentes après un effort musculaire excessif comparativement à ses possibilités ou à ses habitudes. Leur intensité varie en fonction de l'importance de l'action effectuée et de l'habitude que l'on a ou non de l'accomplir. Les courbatures apparaissent dans les deux jours qui suivent l'effort. Elles ne sont pas graves et se guérissent d'elles-mêmes, en une semaine maximum.

On peut également souffrir de courbatures en cas de **maladie d'origine virale**, et tout particulièrement en cas de grippe (virus Influenza) ou d'hépatite. Il s'agit de courbatures qui concerneront généralement la nuque, mais

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

parfois l'ensemble des muscles. La prise en charge de ces courbatures apparues sans effort consiste à traiter la cause. Il ne faut surtout pas appliquer le même traitement que pour les autres courbatures, au risque de les voir s'aggraver. Le traitement des courbatures est donc variable ; seul le médecin pourra prescrire le traitement spécifique et adapté correspondant à la pathologie.



Par ailleurs, la **lombalgie** est une douleur localisée au niveau des vertèbres lombaires qui constituent la partie inférieure de la colonne vertébrale (ou rachis). Une lombalgie classique n'est pas grave à proprement parler, c'est même une étape transitoire et naturelle du vieillissement du rachis.

Pourtant, elle peut aussi être beaucoup plus handicapante et évoluer de diverses façons ; dans ce cas, ce sont souvent les muscles qui sont à l'origine de la douleur. En outre, un **lumbago** n'est rien d'autre qu'une lombalgie aiguë. On a pour habitude d'appeler ce type de douleurs musculaires « mal de reins » ou « tour de reins » même si l'organe rénal n'est aucunement affecté. Enfin, le **torticolis** est une contracture des muscles du cou, notamment des muscles sternocléido-occipitomastoïdiens (ou SCOM) et trapèzes.

Les courbatures

Les courbatures sont dues à d'infimes lésions des fibres musculaires consécutives à un surcroît d'efforts : les muscles sont durs et fatigués. Ces minuscules lésions ne sont pas dangereuses et le muscle se répare de lui-même dans la semaine qui suit.

Caractéristiques

Les courbatures apparaissent lorsque l'on met à contribution des muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler ou lorsque l'on réalise des efforts dits « excentriques » (étirement combiné à une contraction). Ces efforts sont alors

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

traumatisants pour le muscle, car il est sollicité pour freiner un mouvement de façon peu naturelle. Le muscle n'étant pas en mesure de supporter la charge qu'on lui impose, des lésions microscopiques, responsables de **micro-hématomes**, apparaissent et des **micro-œdèmes** se constituent.

Les douleurs musculaires resteront présentes jusqu'à ce que ces œdèmes se soient résorbés. Si l'on reprend son activité, malgré les courbatures, la douleur va s'effacer au cours de l'effort, avec la disparition des œdèmes. Avec leur retour, la douleur réapparaîtra elle aussi.

Les courbatures apparaissent dans les 24 h à 48 h après l'effort. Elles peuvent persister jusqu'à une semaine pour les plus importantes d'entre elles. De plus, elles ne sont pas localisées de façon précise et sont plutôt diffuses, mais facilement identifiables. Généralement, la douleur n'est pas insoutenable comme celle que l'on peut ressentir en cas de déchirure ou même de claquage.

Chez le sportif

La **condition physique** est fondamentale dans l'apparition ou non de courbatures suite à une activité ; elle conditionne leur intensité et leur durée. Un sportif entraîné et pratiquant un exercice quotidien aura beaucoup moins de courbatures qu'un autre moins préparé



et moins assidu. Chez les sportifs, les courbatures apparaissent essentiellement à la reprise de l'entraînement après une période creuse et à l'occasion d'un nouveau type d'activité sollicitant des groupes musculaires peu habitués à travailler (a fortiori si le travail est inapproprié).

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Les courbatures ont également un impact sur la **performance** sportive, puisqu'elles entraînent généralement, du fait de la douleur, une diminution de l'amplitude des mouvements, de la force, de la puissance et de la résistance musculaires. La sollicitation musculaire est donc nécessairement modifiée, et des contraintes anormales peuvent se faire sur des structures inadaptées telles que les tendons et les ligaments.

Afin d'éviter les blessures liées à ce mécanisme de **compensation**, il est préférable de ne pas reprendre une activité sportive intense dans les 24 h à 48 h et de patienter en ne sollicitant pas les muscles endoloris. Dans tous les cas, il faudra éviter d'introduire de nouveaux exercices ou de nouvelles activités et reprendre un entraînement de manière progressive pour les nouvelles zones à travailler. Enfin, l'intégration de contractions musculaires devra être également progressive sur quinze jours.

Fatigue après un effort

La courbature est le signe d'une fatigue musculaire, qui peut aussi bien survenir après un effort musculaire (sport) qui aura épuisé les muscles ou sans effort, après une infection virale qui va fatiguer l'ensemble de l'organisme et se mobiliser pour lutter contre le virus. Deux mécanismes distincts sont alors à l'origine de la courbature : les **micro-déchirures** qui entraînent les courbatures du sport et la **destruction chimique** des cellules en cas d'infection virale.

L'acide lactique, qui joue un rôle dans l'apparition des crampes, n'est pas impliqué dans les courbatures : il disparaît du muscle dans l'heure qui suit un effort et n'est donc pas responsable, puisque les courbatures surviennent plusieurs heures après l'effort.



Les courbatures qui suivent un effort important (qu'il s'agisse ou non de sport) sont naturellement liées à une fatigue de l'organisme ou, tout du moins, des muscles concernés. Ces derniers auront alors tendance à répondre beaucoup plus lentement aux influx nerveux et parfois même à ne pas tenir compte de l'information. Deux systèmes sont potentiellement impliqués : le système central et le système musculaire lui-même.



La **fatigue centrale** est due à un problème au niveau des voies nerveuses de conduction de l'influx électrique (du message nerveux). Cette mauvaise circulation entraîne naturellement une mauvaise réponse musculaire en retour. En parallèle, plusieurs facteurs rentrent en ligne de compte dans la **fatigue périphérique** : une énergie insuffisante pour les ponts d'actomyosine ou pour les processus permettant de gérer les échanges ioniques (sodium, potassium et calcium) et un problème du système neuromusculaire au niveau de la plaque motrice.

Cet épuisement est en outre consécutif à une série de facteurs : mauvaise circulation sanguine et donc d'oxygène, excès de diverses toxines, variation du pH sanguin, etc. Cela engendre naturellement des microlésions des fibres musculaires et des micro-œdèmes qui génèrent les douleurs musculaires que sont les courbatures.

Courbatures sans effort : couple fièvre-fatigue

Les courbatures sans effort sont inhabituelles, car elles apparaissent généralement lors de la reprise d'un entraînement ou à l'occasion de l'introduction de nouveaux mouvements, dans le cadre du sport par exemple. Un médecin pensera donc spontanément à des courbatures d'origine autre que musculaire

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

ou plus globalement mécanique (type torticolis ou lumbago) lorsqu'il sera en présence de courbatures associées à de la **fièvre**. En effet, ces symptômes sont évocateurs et permettent de poser assez rapidement un diagnostic, mais plusieurs options restent possibles : il peut s'agir d'une maladie virale ou infectieuse (la brucellose, le plus souvent), d'une intoxication médicamenteuse ou de pathologies spécifiques.

Bon à savoir : *la survenue de courbatures en l'absence d'effort est presque systématiquement imputable à un virus.*



En cas d'**infection virale**, la fièvre et les courbatures sont souvent deux symptômes associés ; mais la fatigue fait aussi naturellement partie du tableau clinique qu'on retrouve en cas d'infection. Ces signes apparaissent notamment dans le cas de la grippe, mais aussi avec d'autres maladies dues à une

inflammation. Par exemple, les hépatites associent courbatures et fatigue. L'origine la plus probable des courbatures en cas d'infection virale est l'atteinte des **ganglions** (adénopathie). Les ganglions sont des organes qui ont pour fonction de drainer la lymphe et d'assurer la veille immunitaire de l'organisme. En cas d'infection, ils aident à lutter contre le virus en le mettant en présence de lymphocytes destinés à le combattre, ce qui entraîne une hypertrophie ganglionnaire : cette masse augmentée et la lutte inflammatoire créent alors des courbatures. Les autres symptômes orientant le diagnostic de l'infection virale sont des douleurs diffuses, une fatigue généralisée, une perte d'appétit, une sensation générale de mal-être.

Dans certains cas assez exceptionnels, les courbatures peuvent s'aggraver et se transformer en raideur. Ce type de manifestations doit faire évoquer une **méningite** (inflammation des méninges). Son origine infectieuse (microbienne ou virale) doit être déterminée au plus tôt pour pouvoir mettre en place un traitement adapté, car c'est une infection extrêmement grave.

Bon à savoir : *les méningites doivent être rapidement prises en charge.*



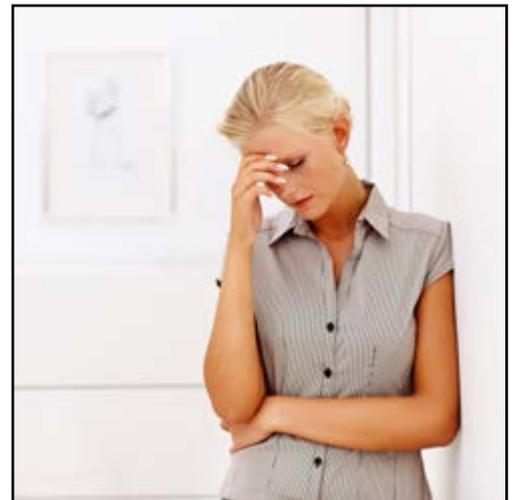
Dans de rares cas, des courbatures se manifestent non seulement sans avoir fait d'effort, mais également indépendamment de toute infection ou intoxication.

Dans ces situations, une série d'examens peuvent être entrepris : prise de sang, EMG, radio. De

plus, les origines possibles des douleurs mimant des courbatures peuvent être plus graves, mais cela reste exceptionnel. Il peut alors s'agir d'une polymyélite (quasiment disparue avec la mise en place des mesures d'hygiène), d'une polymyosite (inflammation et dégénérescence des fibres musculaires), d'une polynévrite (dégradation des gaines de myéline du système nerveux) ou d'un tétanos (extrêmement rare de nos jours).

Les maladies musculaires (myopathies) peuvent aussi être à l'origine des courbatures. Celles-ci restent également assez exceptionnelles et ont, pour la plupart, une origine héréditaire ou transgénérationnelle. Ce sont des maladies au long cours qui évoluent sur plusieurs années.

Enfin, il est possible de retrouver fatigue et courbatures dans certaines pathologies assez spécifiques : la **fibromyalgie** ou le **Syndrome de Fatigue Chronique (SFC)** où une apathie extrême s'associe à des courbatures ou bien parfois à des crampes.



Bon à savoir : *en cas de SFC, le repos ne sera d'aucune utilité, contrairement aux courbatures qui surviennent suite à un effort physique.*

Soigner les courbatures



Si les courbatures constituent une réaction normale de l'organisme et ne peuvent parfois pas être totalement évitées, il est toutefois possible de diminuer leur intensité et leur durée. Comme souvent, la **prévention** joue un rôle essentiel.

Le **repos** doit être le premier réflexe pour soigner les courbatures après le sport. Cela suffit souvent à régler le problème en une semaine tout au plus. Mais en cas de fatigue importante, de fièvre ou de courbatures sans effort, il est nécessaire de consulter un médecin.

Le traitement de ces courbatures et de la fièvre n'est pas spécifique. Il suffit de traiter l'infection qui en est à l'origine. Les courbatures disparaîtront d'elles-mêmes en une à deux semaines lorsque l'infection aura été éliminée.

Prévention

Il suffit de réaliser un échauffement musculaire soigneux avant de pratiquer une activité sportive et de s'hydrater régulièrement avant, pendant et après l'exercice.

Les efforts musculaires doivent être progressivement augmentés en intensité et l'entraînement doit être quotidien, ou tout du moins le plus régulier possible. Enfin, au terme de l'activité sportive, réaliser de bons étirements musculaires est recommandé.

Traitements maison

Dans la mesure où elles ne sont pas dangereuses a priori, les courbatures peuvent se soigner chez soi. Elles n'interdisent pas la pratique du sport, mais demandent la mise au repos de la zone concernée.

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

De plus, différents moyens peuvent être utilisés pour soulager les douleurs : glace, chaleur, bandes compressives, étirements, hygiène et alimentation.

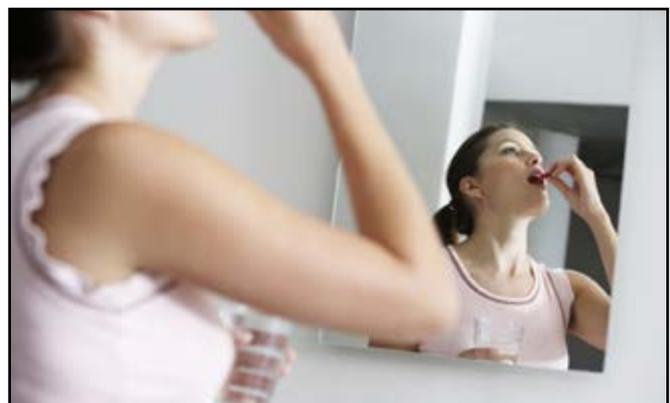
La **glace** peut notamment être employée, comme pour la plupart des douleurs musculaires. Néanmoins, si elle est indiquée à l'apparition des courbatures, le reste du temps, c'est le **chaud** qui sera bénéfique. Et dans tous les cas, il faut faire attention à ne pas mettre directement la glace au contact de la peau. Ainsi, contrairement aux lésions plus graves où elle est à proscrire, l'application de chaud est bénéfique. Il est donc recommandé de prendre une douche ou un bain très chaud. Les **massages** peuvent également être efficaces (alors qu'ils doivent être évités en cas de déchirure musculaire, d'élongation ou de claquage).

Les **bandes compressives** peuvent aussi être utilisées, mais elles comportent plus d'inconvénients que d'avantages. En cas de courbatures, les **étirements** sont généralement bénéfiques. Ils doivent être doux et progressifs et surtout ne pas se faire par à-coups.

Enfin, il est important de **boire** en quantité et surtout de bien s'alimenter. La prise de boisson devra être régulière et en petites quantités. En outre, il faut éviter de boire trop sucré : le bouillon de légumes est recommandé. Enfin, l'**alimentation** devra être riche en potassium, en sodium et en vitamines, notamment après l'effort. Pour cela, privilégiez les fruits tels que les bananes, les agrumes et les fruits secs.

Médicaments et massages

S'il ne s'agit pas d'un problème mécanique (s'il y a présence de fièvre et de maux de tête), la consultation chez un médecin est indispensable. Les traitements habituels prescrits par les généralistes sont les **myorelaxants** (abondamment utilisés pour les douleurs musculaires, quelles



V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

qu'elles soient) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (qui révèlent une efficacité variable en fonction du moment où ils sont administrés). Dans certains cas, plus rares, des antalgiques peuvent être prescrits.

En parallèle, quelques remèdes **homéopathiques** sans danger peuvent être pris avec beaucoup de bénéfices en cas de courbatures : il s'agit de l'Arnica, du Cuprum Metallicum et du Ruta Graveolens (recommandés en 9 CH).

Certains médecins prescriront également des **massages** ou des séances chez des kinésithérapeutes spécialisés dans la **méthode Mézières**, par exemple. En effet, ces « kinés Mézières » sont mieux formés à la prise en charge de ce type de symptomatologies ; ils pratiqueront également des étirements.

Les autres méthodes envisageables sur prescription pour soigner les courbatures sont la **cryothérapie** (application de froid), les **ultrasons** et les **courants électriques**. Cependant, ces techniques ne se révèlent pas très efficaces et ne sont que peu prescrites à l'heure actuelle.

La lombalgie



La lombalgie est une douleur très fréquente qui se manifeste parfois par un **lumbago**, qui se traduit par plusieurs symptômes relativement identiques et plus ou moins invalidants.

La douleur ressentie en cas de lumbago est récente, consécutive à un effort, d'origine musculaire (avec une

importante raideur du bas du dos) et particulièrement intense. La tension musculaire entraîne parfois une compression du nerf sciatique avec, dans ce cas, des douleurs qui irradient dans les fesses et parfois jusque dans les jambes. L'examen clinique révèle alors une contracture musculaire et une limitation de certains mouvements.

Les compensations peuvent entraîner des récurrences, mais dans plus de 30 % des cas, des rechutes surviennent indépendamment du phénomène compensatoire. Le lumbago non traité ou mal pris en charge peut ainsi se chroniciser et devenir particulièrement handicapant.

Une colonne vertébrale très sollicitée



Du fait de sa localisation, la **colonne lombaire** est soumise à de nombreuses contraintes mécaniques liées au poids des autres vertèbres qui reposent au-dessus (sept vertèbres cervicales et douze vertèbres dorsales), aux forces qui viennent des appuis au sol (depuis les pieds jusqu'au sacrum en passant par les genoux et les hanches), ainsi qu'aux organes digestifs, urinaires et gynécologiques de la région (les organes sont reliés aux structures lombaires avoisinantes).

À cela s'ajoutent des contraintes d'ordre psycho-émotionnel, inhérentes à tout être humain.

Étant fréquemment sollicitée, la zone lombaire est souvent douloureuse en cas de problèmes.

Types de lombalgie

La lombalgie dite **aiguë** est une lombalgie d'apparition **récente**, généralement moins d'une semaine, et qui prend le plus souvent le nom de lumbago.

En cas de douleur lombaire, due à des tensions musculaires qui ne peuvent plus s'adapter, et qui dure plus de trois mois, on parle de lombalgie chronique.

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Et si la douleur lombaire est récurrente et revient à intervalles plus ou moins réguliers sans que la cause soit facilement identifiée par le malade, on est face à une lombalgie **récurrente** ; ce type de lésions peut se répéter pendant des années durant si rien n'est fait.

Néanmoins, d'autres lombalgies peuvent se révéler plus graves. Dans 10 % à 15 % des cas, on leur trouve une origine plus problématique : infection, fracture, hernie, malformation, tumeur, etc. Ces dernières sont généralement prises en charge par le corps médical. Lorsqu'elles sont liées à des maladies spécifiques (une inflammation telle qu'une méningite), c'est le traitement de la pathologie qui permet de soigner la douleur.

Le lumbago

La douleur du lumbago provient de la **masse musculaire sacro-lombaire** qui s'est durcie : c'est donc une contracture. L'intensité de la douleur est souvent inquiétante, d'autant que les lumbagos sont très invalidants. Généralement, on peut donc comprendre quel mouvement est à l'origine de la douleur et ainsi se convaincre de l'aspect bénin de l'atteinte.



Bon à savoir : *les maladies graves étant à l'origine de douleurs lombaires aiguës sont plutôt rares.*

Causes

Le lumbago est généralement consécutif à un effort important qui a dépassé les capacités d'adaptation de la masse musculaire sacro-lombaire. Ce sont souvent des mouvements effectués en malposition ou inhabituels qui engendrent ce type de réactions : effort en torsion, trébuchement avec un objet lourd dans les bras et qu'on essaie de retenir, mouvements répétitifs.

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Les personnes les plus sujettes à ce type de lésions sont celles exerçant des métiers physiques où le port de lourdes charges est fréquent (maçons, déménageurs, etc.). Mais les individus faibles physiquement sont aussi plus susceptibles de souffrir d'un lumbago.

Le lumbago est dû à une contracture musculaire des muscles dorsaux. Ces derniers, soumis à un mouvement brutal, se contractent pour contenir le geste. Ce mécanisme de **défense** vise à protéger le système articulaire qui risquerait sans cela de dépasser son amplitude physiologique. En se contractant violemment, les muscles restent spasmés, crispés, et cette tension provoque une douleur.



Parallèlement, en se contractant, les muscles dorsaux qui s'attachent sur les vertèbres les tractent en inclinaison et en rotation (le plus souvent du même côté) et les verrouillent dans cette mauvaise position. Le phénomène inverse existe également : un choc ou un traumatisme peut décaler une vertèbre. Pour éviter que cette vertèbre ne se déplace de façon excessive, une contracture musculaire s'installe afin de l'immobiliser.

Les douleurs lombaires peuvent aussi avoir pour origine une hernie discale, un problème digestif ou gynécologique, des pathologies osseuses ou articulaires, l'ostéoporose, l'arthrite, l'arthrose. En cas de problème digestif, urinaire ou gynécologique même bénin (diarrhée, constipation, prostatite, etc.), les vertèbres lombaires seront déjà soumises à une forme de stress : leurs capacités d'adaptation en seront fortement réduites et elles auront plus facilement tendance à se « bloquer ».

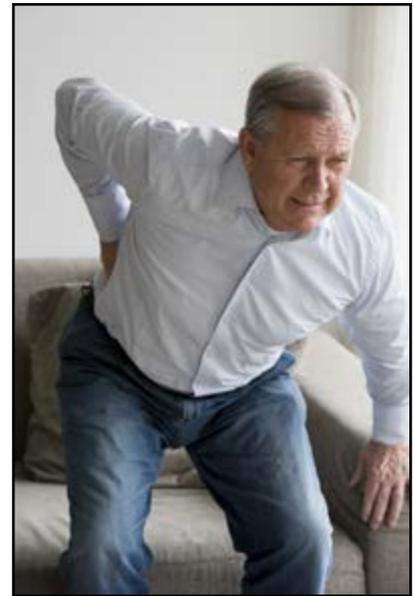
Inversement, les problèmes vertébraux, et a fortiori lombaires, ont un retentissement digestif, urinaire ou gynécologique, les nerfs allant innerver les organes émergents de la moelle épinière au niveau des vertèbres. Par conséquent, leur « décalage » peut irriter les nerfs et avoir un impact sur la transmission des informations nerveuses.

Symptômes

Le lumbago est une **contracture** musculaire. Cela explique que ses symptômes se caractérisent avant tout par une douleur violente et subite qui se manifeste le plus souvent au cours d'un faux mouvement. Cette douleur est proche de ce qu'on peut ressentir en cas de déchirure musculaire (mais dans ce cas aucune lésion n'existe). La douleur irradie parfois dans la fesse et la cuisse, voire jusqu'au mollet : cela signifie qu'il y a également une sciatique.

La douleur est aggravée au mouvement, notamment lorsqu'il s'agit de se pencher en avant ou de se cambrer. Elle apparaît dans l'un ou l'autre de ces mouvements en fonction de la manière dont la vertèbre est « bloquée » :

- ▶ Si la vertèbre est maintenue (par le muscle contracté) en extension, c'est la flexion du tronc qui sera douloureuse.
- ▶ Si la vertèbre est maintenue en flexion, c'est l'extension du tronc (le fait de se cambrer) qui sera sensible, voire impossible.



La douleur peut aussi s'accroître en position assise et dans n'importe quelle autre posture statique prolongée, durant la marche, au lever du lit ou d'une chaise ou, à l'inverse, en s'asseyant, en cas de toux ou d'éternuements, à la selle (augmentation de la pression abdominale retentit directement sur la colonne lombaire) ou lorsque l'on porte des objets lourds.

La douleur a tendance à s'atténuer en quelques jours. Au début, elle est particulièrement brutale et intense et empêche de réaliser un certain nombre de mouvements. Ensuite, elle cède progressivement en une à deux semaines. Cette évolution, en apparence positive, cache généralement une réalité tout autre : le corps se met à **compenser**. Cela signifie que l'organisme « s'habitue » et s'organise de façon à diminuer la douleur en fonctionnant différemment. Pour ce faire, il **sollicite anormalement** d'autres structures pour pallier la perte de mobilité (ou « lésion ostéopathie »). Tout peut très bien

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

fonctionner pendant des mois, mais l'organisme est moins à même de gérer les désagréments du quotidien, car il est déjà en adaptation d'un trouble musculo-squelettique.

Soigner un lumbago

Le lumbago est une douleur musculaire occasionnée par la contracture musculaire des muscles para-vertébraux au niveau de la région lombaire (bas du dos). Il se caractérise principalement par une douleur violente et subite due à un effort inadapté.



Soigner la cause

Pour soigner efficacement la douleur, il faut s'attaquer à son origine, c'est-à-dire soit au décalage vertébral lui-même, soit aux origines mêmes de ce décalage : problème digestif, problème dure-mérien (la dure-mère est une membrane enveloppant les structures du système nerveux central : cerveau et moelle épinière), trouble émotionnel ou énergétique.

Médicaments et kinésithérapie



Le traitement médicamenteux classique vise à prescrire des anti-inflammatoires, des antalgiques et des myorelaxants visant à calmer la douleur. Si ce traitement s'avère généralement efficace tant qu'il est suivi, son arrêt précède de peu le retour de la douleur. Des **ceintures** lombaires sont parfois proposées pour soutenir la colonne et éviter les mouvements brusques.

Par ailleurs, les médecins ont tendance à prescrire des séances de **kinésithérapie** aux patients souffrant de lumbago. Ce spécialiste travaillera alors

le renforcement de la sangle abdominale et des muscles lombaires ; cependant, si une vertèbre est déplacée, le traitement se révélera insuffisant. Les **massages** peuvent également être profitables un temps pour relâcher les muscles tendus. Enfin, les kinésithérapeutes pourront également apprendre au patient les gestes et postures à adopter dans certaines situations pour protéger la colonne lombaire : fléchir les jambes et pousser dessus pour soulever un objet lourd, etc.

Ostéopathie, acupuncture, biodécodage

Le traitement du lumbago peut être pris en charge par de nombreuses disciplines et médecines douces.

L'**ostéopathie** reste la méthode phare pour le traitement du lumbago. En effet, l'ostéopathe a toutes les clés pour traiter efficacement un patient souffrant de lumbago. Il peut soit s'occuper directement de la vertèbre « déplacée » et, par action réflexe, détendre le muscle, soit traiter la cause originelle en travaillant :

- ▶ sur les organes (en cas d'origine digestive, urinaire ou gynécologique) ;
- ▶ sur la dure-mère (en cas de problème membraneux) ;
- ▶ sur le crâne (lié au bassin et jouant un rôle au niveau lombaire),
- ▶ sur les vertèbres cervicales (zone particulièrement mobile de la colonne vertébrale qui joue un rôle indirect sur les lombaires).



Un **acupuncteur** peut également travailler sur l'origine énergétique du lumbago. Il s'agit de piquer de minuscules aiguilles à des endroits précis du corps. L'acupuncture permet d'obtenir d'excellents résultats.

Enfin, le **biodécodage** propose d'aborder les différentes pathologies selon l'angle émotionnel. Dans le cadre d'une atteinte lombaire, il faudra chercher un conflit du côté des « collatéraux » (souvent en terme

de dévalorisation). On parle de **collatéraux** pour désigner les individus considérés comme étant de même niveau, de même rang ou de même statut : frère, sœur, cousin, cousine ou assimilés, amis, collègues de travail (pas des supérieurs hiérarchiques ni des subordonnés). Ce type de thérapies convient davantage aux lombalgies chroniques qui ont tendance à se prolonger et ne se règlent pas autrement.

Le torticolis

Il existe trois principales formes de torticolis (hors torticolis d'origine neurologique et infectieuse comme dans la grippe) : commun, spasmodique ou congénital.

Caractéristiques

Le SCOM est un des muscles les plus impliqués dans le mécanisme du torticolis. On peut le palper du côté droit du cou lorsque l'on incline la tête à gauche. Comme son nom le laisse supposer, le SCOM fait le lien entre le **Sternum** (au centre du thorax), la **Clavicule**, l'**Occiput** (os de la base du crâne) et la **Mastoïde** (partie osseuse située derrière l'oreille).



Lorsque ce muscle se contracte d'un côté, il entraîne la tête en inclinaison du même côté et en rotation de l'autre. Lorsqu'il se contracte simultanément des deux côtés, il engage la tête en flexion. Et lorsqu'il se spasme ou se contracture, il verrouille la tête dans une position inconfortable et surtout très douloureuse.

En outre, les **symptômes** sont relativement évidents à repérer : la tête est bloquée d'un côté ou de l'autre (torticolis vient du latin « tortum collum » signifiant « cou tordu ») et une douleur au cou se fait sentir, notamment

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

lorsque l'on cherche à le redresser. Les muscles sont aussi durs et contractés, et la douleur peut irradier dans les bras, créant une **Névralgie Cervico-Brachiale** (NCB).

Types de torticolis

Le torticolis **commun** est bénin et sans gravité. C'est généralement celui que l'on éprouve le matin au réveil après avoir dormi dans une mauvaise position ou lorsque l'on a conservé trop longtemps la tête dans une position contraignante (en réparant les canalisations sous un évier, par exemple).



En revanche, le torticolis **spasmodique**, douloureux et violent, correspond au torticolis que l'on éprouve lorsque le SCOM et/ou le trapèze se spasme violemment, en cas de faux mouvement. Ces mouvements brusques entraînent alors la tête en inclinaison et/ou en rotation et rendent la rotation ou l'inclinaison inverse soit extrêmement douloureuse, soit tout simplement impossible. Sa cause reste assez peu connue, il pourrait notamment être d'origine neurologique et provoqué par l'irritation du nerf innervant le SCOM et/ou le trapèze.

Enfin, le torticolis **congénital** est d'origine foetale ou de naissance. Il est souvent observé chez certains enfants (4 ‰) ayant conservé une mauvaise position dans l'utérus ou dont les cervicales ont été traumatisées lors de la naissance (extraction par forceps). Ces enfants naissent alors avec une forme de torticolis facilement détectable, car ils gardent toujours la tête tournée du même côté ; cette rotation générant presque systématiquement une **plagiocéphalie** (aplatissement du crâne au niveau de l'appui).

Soigner un torticolis

Il est possible de prévenir le torticolis, notamment lorsque l'on y est régulièrement sujet.

En outre, une fois les maladies graves et les traumatismes exclus, les traitements classiques et d'ostéopathie pour le soigner sont classiques et efficaces.



Prévention

Plusieurs réflexes et gestes de prévention à appliquer au quotidien vous aideront à réduire les risques de torticolis. Le plus souvent, ils peuvent aussi permettre de prévenir les autres douleurs musculaires.



Ainsi, en cas de station prolongée, il est conseillé d'étirer de temps à autre son cou en faisant des rotations amples, des inclinaisons et des flexions/extensions, sans oublier de décontracter régulièrement ses épaules en les laissant tomber.

Si l'on travaille à l'ordinateur, les deux tiers des avant-bras doivent reposer sur le bureau afin de ne pas avoir besoin de contracter les épaules pour les maintenir.

Si l'on est particulièrement sensible aux courants d'air, il est important de se protéger la nuque du froid et de porter un foulard, une écharpe ou un col roulé. Enfin, pour un sommeil réparateur et sans douleur, il faut également penser à adapter son oreiller en fonction de la position de la tête avant de dormir et opter en général pour une literie ferme.

Traitements classiques



Dès la survenue d'un torticolis, il est possible, dans un premier temps, de limiter la douleur. Pour cela, on commence par s'allonger en laissant la tête posée, éventuellement surélevée par un coussin, notamment si l'extension est douloureuse. L'application de **chaleur** est généralement bénéfique, et prendre un bain chaud (à 38° ou 39 °C) est susceptible de décontracter les muscles et d'atténuer quelque peu les douleurs.

Ensuite, le traitement du torticolis dépend essentiellement de son étiologie, c'est-à-dire de son origine. Toutefois, certaines **urgences** doivent amener à une **hospitalisation** rapide, notamment en cas de signes **neurologiques** importants (confusion, faiblesse musculaire, photophobie, vertiges, paralysie, etc.), de fièvre, de vomissements ou d'irradiation douloureuse vers la poitrine.

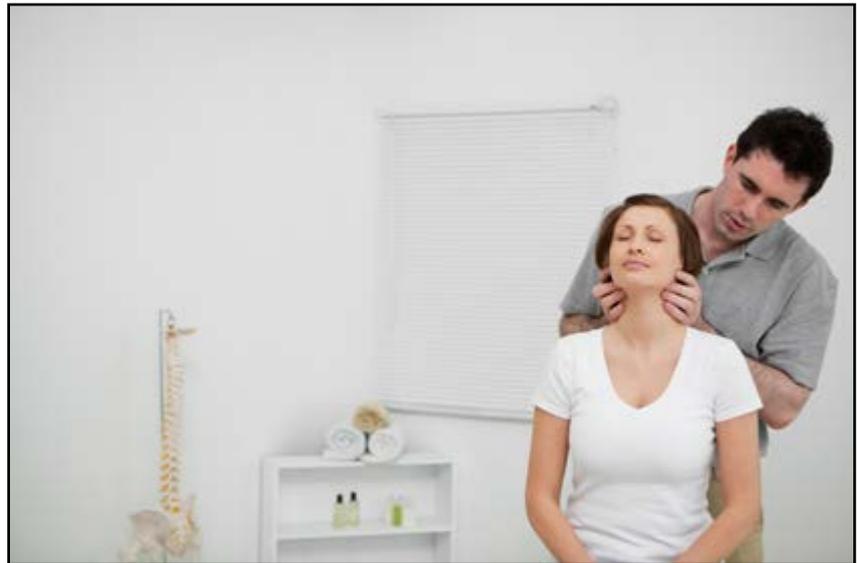
Sinon, s'il s'agit d'un **torticolis commun**, le médecin peut prescrire, en fonction des cas, des antalgiques (paracétamol, aspirine) afin de soulager la douleur, des anti-inflammatoires (non stéroïdiens) pour réduire l'inflammation ; des myorelaxants destinés à détendre les muscles, des pommades ou des crèmes antalgiques à appliquer en massages, et des séances de mésothérapie. Le traitement du **torticolis spasmodique** quant à lui s'effectue par injections de toxine botulinique destinée à empêcher la contraction des muscles.

En outre, un traitement **homéopathique** est tout à fait envisageable, il consiste alors à atténuer la douleur musculaire. À cet effet, on préconise trois granules trois fois par jour d'Arnica, d'Actea Racemosa, de Bryonia ou de Lachnante (remède homéopathique spécifique au torticolis) ; les dilutions prescrites sont en 9 CH pour chacun d'entre eux. En cas de torticolis spasmodique, mieux vaut prendre Natrum Muriaticum en 9 CH.

Enfin, le port d'une **minerve** (collier rigide) est régulièrement conseillé pour soulager l'appui, éviter les mouvements brusques et favoriser la rémission.

Ostéopathie

Un ostéopathe tient compte de l'ensemble des structures susceptibles d'interagir avec le cou, notamment pour éviter les récives. Les régions investiguées sont en priorité le **crâne** (sphère de travail de prédilection des ostéopathes), le **thorax** (en raison des liens via le muscle SCOM), le **bassin** et les **vertèbres lombaires** (lien dure-mérien), les **reins** (lien embryologique entre les reins et les vertèbres cervicales).



L'ostéopathie permet également d'obtenir des résultats spectaculaires avec les nourrissons souffrant de **torticolis congénital**. Le traitement consiste alors à rééquilibrer les **condyles occipitaux** (zone d'articulation du crâne sur la première vertèbre cervicale) et à tout doucement amener la tête en rotation. Une ou deux séances suffisent le plus souvent. Ce traitement va avoir pour effet de supprimer les tensions exercées sur la dixième paire de nerfs crâniens via le SCOM. La conséquence directe de ce relâchement est une amélioration de la digestion des bébés (diminution des coliques et des reflux gastro-œsophagiens éventuels).

Les parents du bébé doivent en parallèle favoriser la rotation de la tête de l'autre côté. Pour cela, il faut régulièrement donner le biberon ou la tétée d'un côté, puis de l'autre. De même, il faut placer le bébé dans son lit de manière à ce qu'il soit obligé à amener la tête du côté non préférentiel s'il veut être tourné vers ses parents en dormant.

Autres solutions



Chez les adultes, il est aussi possible d'effectuer des massages avec du **baume du tigre** dont la composante principale est le camphre : l'action chauffante aura un effet relaxant sur les muscles tendus.

La **chromatothérapie** permet également d'obtenir

de bons résultats en quelques minutes à peine : elle est pratiquée par certains thérapeutes-naturopathes.

Enfin, le **décodage biologique**, quant à lui, cherche à comprendre l'origine émotionnelle du torticolis. Les exemples ne manquent pas : une chose que l'on souhaite faire et que l'on ne fait pas (le cou fait le lien entre la tête qui veut et le corps qui exécute), une chose que l'on s'empêche d'accepter (si le cou est bloqué en flexion/extension on ne peut pas dire oui de la tête) ou une chose que l'on n'arrive pas à refuser (si le cou est bloqué en rotation, on ne peut pas dire non de la tête).

Pour aller plus loin

Astuces

Le torticolis chronique : un signe d'arthrose

Le torticolis est une contracture des muscles du cou. Très douloureux, il se soigne néanmoins assez facilement. Mais lorsqu'il devient chronique, il faut le surveiller, car il peut être le signe d'une autre lésion : arthrose, infection, hernie, etc.

Souvent aigu, il survient généralement après un coup de froid, un mouvement brusque de la tête, ou après une nuit de sommeil où l'on se serait mal positionné. Il disparaît toutefois en quelques jours.

Pendant ce laps de temps, il est cependant préférable de prendre quelques précautions. Il faut notamment éviter de mobiliser le cou, en portant une minerve par exemple. On peut également le soulager en appliquant de la chaleur localement.

En revanche, lorsqu'un torticolis se renouvelle de manière fréquente, il faut s'inquiéter. La douleur et la gêne sont quasiment constantes, même si la douleur est plus diffuse qu'en cas de torticolis commun.

En effet, un torticolis chronique peut cacher une pathologie plus gênante : arthrose cervicale, polyarthrite rhumatoïde, troubles neurologiques, scoliose, hernie discale, infection de type tuberculose ou staphylocoque.

Pour soigner un torticolis chronique, le traitement est sensiblement le même que celui d'un torticolis classique, mais si les douleurs persistent, vous pouvez faire appel à la kinésithérapie en dehors des périodes de douleur, utiliser du botox dont l'action permet de paralyser temporairement les muscles (contractions affaiblies), mais qui n'est efficace que deux ou trois mois, ou encore réaliser un bilan d'ostéoporose.

Être vigilant aux douleurs cervicales chez l'enfant

Les enfants sont facilement sujets aux douleurs au cou, surtout qu'ils ne s'en aperçoivent pas toujours, de même que les parents. C'est pourquoi il convient d'être particulièrement vigilant face à ce type de lésions en mettant en place des gestes de prévention et apprenant à gérer les douleurs efficacement le cas échéant.



V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Les enfants sont plus exposés aux douleurs cervicales que les adultes. En effet, n'ayant pas toujours conscience du danger, ils se mettent souvent dans des positions dangereuses et prennent des risques inconsidérés. Ils peuvent donc facilement se blesser ou se faire mal, ce qui se traduira par des douleurs diffuses au niveau du cou. Le cou est ainsi particulièrement soumis aux chocs ou autres traumatismes. Hormis leur inconscience du danger, la fragilité naturelle de leur corps est également à prendre en compte : une simple quinte de toux un peu brusque peut avoir des conséquences insoupçonnées (luxation, torticolis, etc.). Cela s'explique par le fait que les ligaments se distendent pendant la croissance.

Ainsi, on recommande une grande prudence si l'enfant ressent des douleurs au niveau du cou, tient sa tête un peu tournée et inclinée sur le côté et/ou conserve cette position sans pouvoir parvenir à remettre sa tête droite. Ces symptômes peuvent révéler un simple torticolis, mais, dans les cas plus graves, il peut s'agir d'une luxation.

En cas de traumatismes, même légers, les vertèbres cervicales se déboîtent et sont alors désaxées : la première vertèbre cervicale se désaxe de l'emboîtement avec la deuxième vertèbre. Autant ce genre de complication est très rare chez les adultes, autant chez les enfants, il est plutôt courant. Il faut alors impérativement consulter un médecin qui programmera des radios, voire d'autres examens complémentaires, dont une IRM.

En cas de luxation avérée, le traitement le plus courant est la mise en extension du cou pendant trois à quatre semaines pour que les vertèbres retrouvent leur place : cela correspond à une immobilisation totale. L'opération est très rare, car le risque d'abîmer la moelle épinière est élevé. Et dans de très rares cas, une paralysie peut survenir.

Soulager un torticolis

Intense douleur provoquée par un spasme musculaire, le torticolis empêche les mouvements de rotation et d'inclinaison de la tête. Bénin dans 85 % des cas, il est néanmoins handicapant.

Tout d'abord, à titre préventif, il convient d'adopter les bonnes positions au quotidien. Ainsi, si vous travaillez sur un ordinateur, réglez correctement votre siège. De même en voiture, faites en sorte d'adapter au mieux votre posture, et servez-vous d'un kit mains libres pour éviter d'avoir à coincer votre téléphone entre votre épaule et votre cou. Au lit, un oreiller ergonomique à mémoire de



V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

forme, ni trop mou ni trop dur, permet aussi d'assurer une bonne position ; on conseille de plus de dormir de préférence sur le côté, tête dans l'axe du corps, ou sur le dos.

Ensuite, il est important de ne pas soumettre votre cou à des contraintes importantes ou prolongées. On recommande notamment d'éviter de vous coucher sur le ventre, de lire au lit et de passer trop de temps sur des activités vous imposant de pencher la tête en avant. Il faut aussi éviter les contrariétés, puisque le stress favorise les contractures et les tensions. Le cou doit aussi être régulièrement mobilisé, et ce, afin de détendre les muscles. Pour ce faire, il suffit d'effectuer des petits mouvements de rotation, d'inclinaison et de flexion/extension, surtout en cas de position maintenue devant un ordinateur, par exemple. Certains muscles cervicaux s'insérant sur le membre supérieur, on conseille aussi de mobiliser les bras.

Mais si malgré toutes vos mesures de précaution, vous souffrez tout de même d'un torticolis aigu, alors appliquez une poche de glace sur votre cou pendant cinq minutes toutes les 2 h (pas sur les torticolis sourds ou chroniques). Si les douleurs sont vives aux mouvements, optez pour un collier cervical, mais ne le conservez pas plus de 48 h.

En cas de torticolis chronique, appliquez de la chaleur sur la zone concernée à l'aide d'un sèche-cheveux, d'une bouillotte, etc.

Ensuite, le principal remède reste le repos. En complément, on préconise des massages doux, éventuellement associés à de l'arnica ou du baume du tigre. Procédez également à quelques étirements. L'ostéopathie, l'homéopathie, l'acupuncture, etc. sont aussi des médecines douces auxquelles vous pouvez faire appel. Elles sont souvent efficaces en cas de torticolis, tant pour soulager la douleur que pour éviter les récurrences.

Questions / réponses de pro

Douleurs musculaires aux mollets

Je voudrais comprendre pourquoi, après chaque randonnée, je me retrouve avec des douleurs musculaires au niveau des mollets. Je fais du sport depuis plus d'un an, cela devrait m'aider !

 Question de Mimi



V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

► Réponse de Cloé-cochlée

Il s'agit vraisemblablement de courbatures. Quelques astuces pour les éviter : s'échauffer et démarrer l'effort en douceur, s'alimenter correctement avant et après l'effort, boire pendant et après et l'effort, s'étirer doucement après l'effort, prendre un bain afin de favoriser le relâchement musculaire, se rincer les jambes à l'eau froide et ne jamais forcer ni dépasser ses limites.

Courbature et développement des muscles

Est-il normal d'avoir des courbatures ? Est-ce le signe que nous prenons de la masse musculaire et que les entraînements sont efficaces ?

🗨 Question de Gaétanne

► Réponse de Lili36

Contrairement aux idées reçues, non ! Les courbatures sont des petites blessures.

Certes, elles témoignent que les muscles ont travaillé dur, mais elles soulignent surtout qu'ils ont justement travaillé trop dur.

Lorsque l'on ressent des courbatures, il faut cesser de s'entraîner au risque de provoquer des blessures plus graves.

► Réponse de Costes

Lorsqu'on effectue un effort physique qui dépasse nos capacités de résistance ou tout simplement un effort inhabituel, on risque d'être sujet à des courbatures dans les jours qui suivent.

Si les courbatures ont déjà fait leur apparition, outre le repos à observer, il est recommandé de prendre des bains chauds et de boire de façon importante et régulière.

En revanche, avant que celles-ci n'apparaissent, il est préférable de pratiquer de longs étirements, doux et progressifs.

Prise en charge d'un lumbago

Je voudrais connaître les moyens les plus employés pour traiter un lumbago ou du moins, canaliser la douleur.

🗨 Question de LolaS

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

► Réponse de Pédébé

Les médecins ont généralement tendance à soigner les lumbagos en prescrivant des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourtant, pour soigner de façon pérenne un lumbago, la meilleure solution reste de consulter des spécialistes dans ce domaine.

Il s'agit des ostéopathes, parfaitement formés pour traiter ce genre de pathologies de façon rapide, sûre et très efficace.

N'importe qui peut profiter d'une séance d'ostéopathie, qu'il s'agisse d'un bébé, d'un vieillard, d'une femme enceinte ou d'un sportif.

L'ostéopathe saura en effet adapter son traitement à son patient.

Courbatures : nécessité d'une consultation ?

Est-il nécessaire ou du moins utile de consulter un médecin en cas de courbatures ?

 Question de Graf-58

► Réponse de Pédébé

En principe, les courbatures sont des douleurs musculaires qui disparaissent d'elles-mêmes en quelques jours (une semaine maximum). Il n'est donc pas nécessaire de consulter un médecin, utiliser des remèdes simples suffit.

Toutefois, en cas de fièvre et courbatures, il est préférable de consulter, car une infection peut se cacher derrière (syndrome grippal ou hépatite, par exemple).

Il est dans ce cas-là impératif de mettre en place un traitement que seul le médecin sera à même de mener correctement.

Soigner un torticolis

Comment soigner un torticolis ?

 Question de Clémentine

► Réponse de Pédébé

Le torticolis, comme le lumbago, est parfaitement pris en charge par les ostéopathes, qui soignent efficacement et de façon durable ce type de blocages.

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Les torticolis congénitaux dont souffrent certains nourrissons peuvent, eux aussi, être traités en ostéopathie avec des résultats souvent spectaculaires en une seule séance.

► Réponse d'Osteohendaye.com

Effectivement, un bon ostéopathe pourra soulager ces douleurs cervicales, qui, bien souvent, sont la conséquence de blocages situés à d'autres endroits du corps.

S'il est bien formé, il pourra intervenir aussi bien sur les nourrissons que sur les seniors.

Définition de la cervicalgie

Pourriez-vous m'expliquer ce qu'est la cervicalgie ?

🗨 Question de Pierre07

► Réponse de CC

Les douleurs au niveau des vertèbres cervicales, situées au niveau de la région postérieure du cou, sont appelées cervicalgies. Lorsque ces douleurs irradient dans un bras, on parle de névralgies cervico-brachiales. Il existe deux types fréquents de cervicalgie : le torticolis et l'arthrose cervicale.

Le torticolis se manifeste par une contracture musculaire accompagnée d'une douleur brutale du cou. Les mouvements de flexion et de rotation deviennent douloureux. Il peut faire suite à un faux mouvement ou à un coup de froid. La cervicalgie liée au torticolis passe habituellement en quelques jours avec un traitement antalgique, anti-inflammatoire, myorelaxant (relaxant musculaire) et de la kinésithérapie, si besoin.

L'arthrose cervicale est, elle, une affection fréquente, elle correspond à l'usure du cartilage des vertèbres cervicales. Elle peut apparaître chez des sujets jeunes et se manifeste par une cervicalgie chronique. Elle s'accompagne parfois de maux de tête (céphalées) et elle peut irradier dans l'épaule ou le bras. Il existe une raideur du cou gênant les mouvements et qui peut être douloureuse. On observe aussi des vertiges ou bourdonnements d'oreilles. Le diagnostic se fait à partir de clichés radiographiques des vertèbres cervicales. De plus, ces douleurs peuvent être calmées par des antalgiques et le port d'un collier cervical. Des séances de kinésithérapie peuvent aussi être bénéfiques.

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis

Attention ! La décision du port d'un collier cervical doit toujours venir d'un professionnel.

Si le port de courte durée permet d'immobiliser les vertèbres et soulager au maximum la douleur, il n'est pas conseillé de le porter de façon prolongée sur de longues durées (sauf avis médical).

Pour être efficace, le collier doit aussi être parfaitement adapté à la morphologie de la personne qui le porte. Il est nécessaire de l'essayer, notamment pour voir si la hauteur convient.

VI.

Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires



Les douleurs musculaires peuvent être de toutes sortes : crampes, contractures, déchirures (voire ruptures), claquages, élongations, courbatures. La prévention est donc essentielle pour éviter tous ces désagréments.

Cependant, lorsque les douleurs musculaires sont installées, il faut aussi savoir quoi faire. En fonction de chaque catégorie, un traitement adapté devra être observé. En plus de la médecine classique, certains traitements naturels peuvent être utilisés pour soulager les lésions musculaires : l'homéopathie, les huiles essentielles, la naturopathie, etc. Quelques autres remèdes qui ont fait leurs preuves peuvent être également utilisés en complément.

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

En outre, on ne s'adressera pas aux mêmes professionnels pour toutes les douleurs musculaires : un claquage, des courbatures survenues au cours d'une grippe et accompagnées de fièvre ou encore un lumbago.

La prévention

Il est recommandé, avant un effort physique, d'alterner exercices d'échauffement (footing activateur) et exercices d'étirement. Un bon échauffement musculaire doit respecter certains critères. L'étirement, quant à lui, doit être doux et progressif : un étirement violent provoquerait un mouvement réflexe de contraction destiné à protéger le muscle.

Échauffement musculaire

Il est extrêmement important de s'échauffer aussi bien pour éviter les blessures et les douleurs musculaires que pour obtenir de meilleures performances sportives.

Les différents éléments de l'échauffement musculaire préparent le corps à l'effort. Les muscles échauffés sont plus élastiques que des muscles froids (les risques de déchirures sont moindres) et se préparent à l'exercice à effectuer (répétition des bons gestes). L'élasticité ligamentaire est, elle aussi, meilleure après un échauffement. Enfin, les poumons vont également être sollicités pour augmenter la cadence respiratoire, ce qui aura pour effet d'accélérer le rythme cardiaque et la vasodilatation.



Bon à savoir : *dans l'idéal, l'effort se fait moins de dix minutes après l'échauffement afin que le corps soit dans les meilleures dispositions.*

En outre, un bon échauffement doit être **progressif** : il ne faut pas tout de suite commencer par des exercices intenses, mais augmenter l'exigence progressivement. Il est également conseillé d'entrecouper les exercices

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

d'échauffement purs avec des étirements musculaires : cela permet aux muscles et aux ligaments d'accroître leur élasticité et donc l'amplitude articulaire. Un bon échauffement ne dure pas moins de **vingt minutes** et doit graduellement amener aux efforts qui vont devoir être fournis.



De façon générale, il n'existe pas d'échauffement type, car celui-ci doit être adapté à l'activité qui va suivre. Il faut ainsi faire des échauffements proches de l'effort que l'on va réaliser de façon afin de bien **préparer son corps** : les articulations impliquées sont ainsi peu à peu sollicitées.

Par exemple, si l'on s'apprête à faire de la musculation, tout dépend de la zone que l'on souhaite travailler : pour le haut au corps, il faut échauffer les épaules, les bras, les pectoraux, les abdominaux, et pour le bas du corps, on se concentrera sur les mollets et les cuisses.

Le **footing** est le type d'échauffement idéal dans la mesure où il permet la mise en route progressive de l'ensemble du métabolisme. Il rend aussi possible l'accélération finale en fin de parcours et permet de varier le déplacement (pas chassés, talons-fesses, sautilllements, etc.).

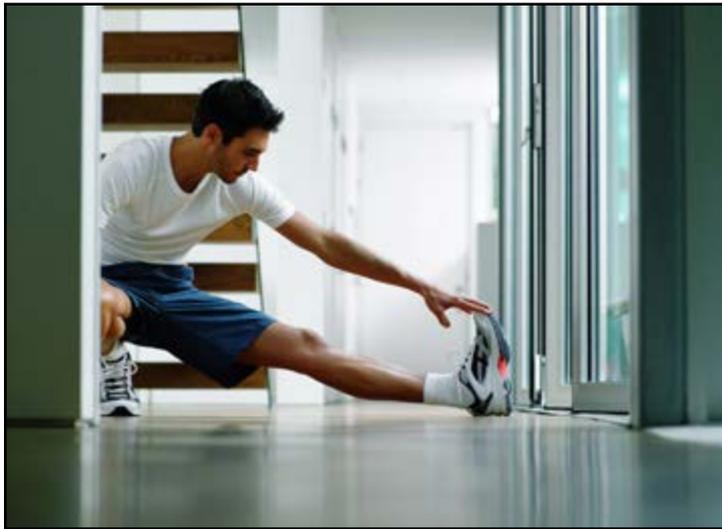
Étirement musculaire

S'étirer permet de travailler sur l'**élasticité** et l'**extension** des muscles, et ce, afin d'éviter les blessures telles que les déchirures musculaires ou les elongations.

La **souplesse** musculaire est importante, car elle permet de préparer les muscles, comme l'échauffement prépare à l'effort. L'étirement réveille alors la sensibilité musculaire et permet d'obtenir un mouvement efficace, car plus

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

souple. Il aide aussi à se préparer mentalement à l'exercice à venir. Enfin, il favorise la récupération après l'effort en exerçant une action circulatoire de drainage, notamment grâce aux étirements passifs (réalisés grâce à une aide extérieure : objet, personne, poids du corps, etc.).



Pour être vraiment efficace, un étirement doit être **lent** (montée en tension progressive) et sans à-coups. Les tout premiers exercices doivent ainsi être indolores et très progressifs.

De plus, les étirements doivent varier dans leur angulation pour agir sur toutes les fibres du muscle ; il convient

aussi de respirer efficacement pendant toute la durée de l'exercice. Enfin, chaque mouvement doit être maintenu plusieurs secondes (20 s à 30 s) et répété au moins trois fois.

Ensuite, des étirements avec à-coups peuvent être prudemment entrepris après un certain temps d'échauffement, lorsque les muscles sont déjà chauds et un peu détendus.

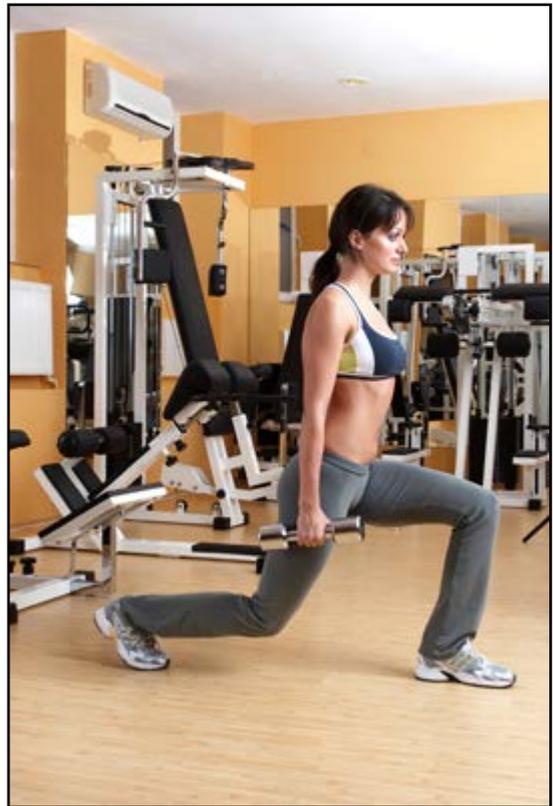
Une technique intéressante consiste à contracter six à huit secondes le muscle à étirer, le relâcher six à huit secondes et procéder à son étirement pendant encore six à huit secondes.

Il ne faut en aucun cas chercher à tout prix à atteindre une amplitude extrême, à étirer un muscle lésé (élongation, déchirure musculaire, claquage, etc.), à bloquer sa respiration et se faire mal.

En pratique, si l'on désire étirer les muscles des **mollets**, souvent sujets aux crampes, de nombreux exercices sont envisageables. Le **triceps sural**, comme son nom l'indique, est composé de trois muscles : les jumeaux, ou gastrocnémiens, interne et externe et le soléaire, central et plus profond.

Le soléaire est souvent le muscle le plus touché en cas de crampe à la jambe, mais les étirements proposés ici concernent l'ensemble du triceps sural :

- ▶ Debout, en fente avant (une jambe avancée et le genou fléchi tandis que la jambe arrière reste tendue), amener le poids du corps sur la jambe avant et descendre en maintenant le talon de la jambe arrière plaqué au sol.
- ▶ Debout, placer son pied contre un mur ou un trottoir de façon à ce que la cheville soit pliée vers soi et conserver le talon plaqué au sol et laisser la bordure sur laquelle on s'appuie étirer le mollet sans forcer.



Il est aussi possible de procéder à des **étirements simultanés** de la cuisse et du mollet. Dans ce cas, assis au sol et jambes tendues, l'exercice consiste à se pencher en avant en cherchant à toucher ses orteils, puis à redresser simultanément les orteils vers soi pour étirer le mollet : si l'on atteint les orteils, on peut les tracter avec les mains pour augmenter l'étirement. On peut aussi, toujours assis au sol, placer une jambe tendue et l'autre fléchie au sol de façon à ce que les deux cuisses forment un angle droit (le pied de la jambe fléchie approximativement à hauteur des fesses) en gardant le bassin tourné vers la jambe tendue, puis se pencher en avant pour essayer de toucher les orteils : cet étirement concerne aussi les muscles **adducteurs** (à l'intérieur de la cuisse).

Si l'on opte pour la position **allongée** sur le dos, on peut alors mettre une jambe en l'air (plus ou moins fléchie) et en saisir les orteils, tout en maintenant le pied fléchi vers soi avec la main, puis tendre progressivement la jambe. Enfin, en position **debout**, il faut placer le pied sur une zone surélevée (barrière, table, petit poteau, etc.) et se pencher en avant pour aller chercher les orteils.



Pour étirer spécifiquement les muscles avant de la **cuisse** (le **quadriceps**, composé de quatre faisceaux musculaires), on recommande de se mettre debout sur une jambe en pliant l'autre de façon à ramener le talon au niveau de la fesse, puis de saisir le pied avec la main et de le rapprocher encore de la fesse sans pencher le tronc en avant. Sinon, on peut aussi se mettre à genoux et amener le plus possible le tronc en arrière comme si l'on voulait poser la tête au sol derrière soi et aller le plus loin possible sans forcer, éventuellement en se retenant avec les coudes.

Enfin, les **doigts** peuvent être étirés de façon relativement simple pour lutter contre les crampes. Dans ce cas, il suffit

de tendre le bras devant soi, paume vers l'avant et doigts dirigés vers le haut, puis de tracter les doigts vers soi avec l'autre main.

On peut aussi croiser les doigts et tendre les bras devant soi en cherchant à pousser les paumes vers l'avant.

Un dernier exercice consiste à effectuer des étirements doigt par doigt en les amenant en hyperflexion (vers la paume) ou en hyperextension (vers le dos de la main) avec l'autre main.

Les traitements classiques

Pour soigner des douleurs musculaires, dans un premier temps, le traitement classique GREC est recommandé. Et en cas de douleurs persistantes, des médicaments seront donnés par le médecin consulté qui pourra également prescrire des séances de kinésithérapie pour aider à une rééducation progressive des muscles lésés.

Glace, repos, élévation et compression

GREC est l'acronyme de l'assemblage des quatre mots : Glace, Repos, Élévation, Compression. Ce principe simple de traitement des douleurs musculaires peut s'appliquer dans un certain nombre de cas : claquages, déchirures, elongations.



La **glace** aide la **vasoconstriction** (resserrement des vaisseaux) et réduit ainsi l'épanchement sanguin.

À cet effet, il convient d'appliquer une poche de glace plusieurs fois par jour à raison de plusieurs applications de dix minutes au cours d'une même journée et en ayant pris soin d'interposer un linge entre la glace et la peau.



Ensuite, le **repos** est essentiel pour limiter la tension et éviter l'aggravation de la douleur.

L'élévation favorise le drainage de l'hématome en surélevant les membres (placer des cales sous les pieds du lit pour la nuit).

Et la **compression**, elle, a pour objectif de limiter l'expansion de l'hématome.

Elle permet en partie de poursuivre le processus mis en place avec l'élévation lorsque l'on n'est pas en position allongée. Il s'agit alors de comprimer avec une bande la zone où se trouve l'œdème.

Bon à savoir : *quelques principes seulement du GREC peuvent être appliqués pour les crampes (repos et surélévation des jambes, si la crampe se situe au mollet).*

Traitements



Les médecins prescrivent une série de médicaments destinés à détendre les muscles et à calmer la douleur : myorelaxants, antalgiques, anti-inflammatoires.

Lorsque l'origine de la douleur reste indéterminée, il est essentiel d'aller voir un médecin : il pourra éventuellement détecter les douleurs ayant une origine plus grave (neurologique, auto-immune, infectieuse, etc.).

La **kinésithérapie** est souvent préconisée lorsqu'il s'agit de rééduquer des muscles endoloris ou blessés. En effet, les kinés pourront aider la personne à récupérer plus rapidement et prodiguer des conseils utiles qui

permettront d'éviter les récives. Ils peuvent aussi pratiquer des massages, parfois utiles dans certains types de courbatures.

Bon à savoir : *l'ostéopathie est de plus en plus conseillée pour soigner les douleurs musculaires.*

L'homéopathie

Si les douleurs musculaires ont des origines diverses, l'homéopathie est capable d'apporter des solutions pour presque toutes et se révèle une alliée précieuse dans l'accompagnement des sportifs, même de très haut niveau.

Bon à savoir : *l'homéopathie est dénuée d'effets secondaires iatrogènes ou toxiques.*



Douleurs musculaires sportives

L'homéopathie permet de prendre en charge de nombreuses douleurs musculaires.

Les prescriptions indiquées ci-dessous sont préconisées en 9 CH à raison de trois granules trois fois par jour (sauf mention contraire).

Traitements	Explications
Arnica Montana	Sans conteste, il est le remède homéopathique des douleurs musculaires, et est indiqué aussi bien pour soulager la douleur que pour limiter les hémorragies : il est particulièrement utile dans le cadre des élongations, des claquages ou même en cas de fatigue musculaire toute simple
Cuprum Metallicum Magnesia Phosphorica	Ils luttent contre les crampes et les contractures musculaires
China et Silicea	En plus des remèdes précédemment cités, ils aideront à la préparation aux efforts (en plus des étirements et de l'échauffement musculaires indispensables)
Gelsemium	Utilisé surtout contre le stress, il sera indiqué en cas de gros événement sportif, mais également contre les contractures
Rhus Toxicodendron	Pour les sportifs plutôt agités, inquiets et remuant sans cesse, car il permet de prendre en charge les déchirures des ligaments, la déchirure du tendon (en association avec Arnica et Apis), les luxations, les raideurs articulaires et les contractures musculaires
Ruta Graveolens	Est indiqué en cas de choc direct, d'entorses, de courbatures ou de crampes. Convient tout particulièrement aux personnes agitées et dont les douleurs s'aggravent par temps froid et humide
Silicea	Utilisé aussi bien en prévention qu'en traitement pour aider à la rémission en cas de déchirure musculaire ou ligamentaire. Sera complété par Ruta Graveolens en dilution 1 000 voire 10 000 en prenant une dose chaque demi-heure jusqu'à amélioration et par Arnica Montana en 5 CH



Douleurs musculaires au quotidien

Dans la trousse homéopathique de tous les jours, il sera recommandé d'avoir un certain nombre de remèdes pour faire face aux douleurs musculaires.



Si au bout de deux ou trois prises, vous ne constatez aucune amélioration, c'est que le remède employé n'est pas adapté. En cas d'amélioration, il faudra en revanche espacer peu à peu les prises.

Pour connaître quelques remèdes utiles à utiliser chez soi, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Remèdes	Indications
Arnica Montana	Traitement, en complément du repos, de l'ensemble des douleurs musculaires telles que les courbatures, les crampes ou les lésions avec hématome
Cuprum Metallicum	Action antispasmodique pour lutter contre les crampes, tout spécialement les crampes abdominales
Nux Vomica	Rôle digestif, préconisé surtout pour les crampes d'estomac et les crampes chez les personnes âgées (en 5 CH)
Æsculus composé	Remède miracle contre les crampes nocturnes, il est à prendre dès que la crampe survient et la soulage généralement dans les minutes qui suivent
Oenothera	Pour les crampes qui surviennent au cours des repas (en 5 CH)
Rhus Toxicodendron et Ruta Graveolens (en association avec Arnica)	En cas de lumbago, mais peut être remplacé par Colocynthis dans les cas aigus, et par Bryonia dans les cas chroniques (personnes coléreuses)
Lachnantes	Soulagement important du torticolis
Pyrogenium et Rhus Toxicodendron	En cas de fièvre et courbatures
Argentum Nitricum et Magnesia Phosphorica	Contre les crampes aux doigts (crampe de l'écrivain), en 7 CH

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE) sont des produits complexes qui ont une action thérapeutique polyvalente. Elles peuvent agir sur toutes sortes de maladies en empruntant des voies différentes et en ayant deux types d'actions : soit **directe** en agissant sur les **symptômes**, soit **indirecte** en agissant sur le **terrain** pour le rééquilibrer.



Mode d'emploi

Dans le cadre de la prise en charge des douleurs musculaires, c'est essentiellement l'**action directe** qui sera employée, même si le traitement de terrain peut lui aussi s'avérer utile. Les HE seront ainsi utilisées dans un très grand nombre de cas, car elles ont des actions anti-inflammatoires, antivirales, cicatrisantes, astringentes, antiseptiques, tonifiantes, détoxifiantes, décongestionnantes, relaxantes.

Bon à savoir : *dans tous les cas, exigez des huiles essentielles « bio ».*



Les HE possèdent un pouvoir de pénétration exceptionnel : elles traversent la peau par osmose, puis rejoignent rapidement (entre une demi-heure et deux heures) le système circulatoire par l'intermédiaire des capillaires sanguins. Appliquées sur la peau en massages, elles ont une action à la fois externe et interne. Il faudra toutefois se montrer prudent, car leur utilisation n'est pas dénuée de risques. Pour éviter d'irriter sa peau, il est recommandé de les mélanger à des huiles végétales (HV) telles que les huiles d'amande douce, d'argan, d'abricot, de germe de blé, de kukui (HV sèche), de macadamia (HV sèche), de noix, de noisette (HV sèche), d'olive, de périlla, de sésame, etc.

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires



Dans le cas des douleurs musculaires, il faudra appliquer les huiles choisies directement au niveau de la zone à traiter après avoir pris le soin de les **diluer** dans dix à vingt fois leur volume d'huile végétale. Par exemple, pour 10 ml d'HV, on peut mettre quinze gouttes d'HE pour obtenir un vingtième du flacon (5 %) ou trente gouttes pour en obtenir un dixième (10 %). Enfin, il faut **dynamiser** les huiles essentielles avant

leur emploi, ce qui consiste à prendre le flacon entre les mains et l'agiter en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Bon à savoir : les HE peuvent être mélangées au transcutol, préparation pharmaceutique permettant de faciliter la pénétration des corps gras au niveau de la peau. C'est la propriété particulière des huiles végétales sèches.

Utilisation dédiée

Le tableau ci-dessous présente des remèdes permettant de soigner toutes sortes de douleurs musculaires. Attention néanmoins, car il ne s'agit là que de solutions d'appoint, dans certains cas, un **avis médical** s'impose.

Douleurs musculaires	Remèdes
Contusions (hématome ou bleu)	<ul style="list-style-type: none"> • Disposer une compresse d'HE de camomille bleue sur la zone • Utiliser de l'HE d'hélichryse italienne (immortelle) mélangée à de l'HE de lavande vraie
Contractures musculaires	<ul style="list-style-type: none"> • L'HE de lavande est à employer sous forme de massages à raison de 2 à 3 gouttes mélangées à une cuillerée à café d'HV de son choix • 1 ml d'HE d'estragon associé à autant d'HE de gaulthérie à diluer dans 50 ml d'HV (massages à effectuer plusieurs fois par jour)
Crampes	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser 5 ml d'HE d'estragon mélangés à autant d'HE de gaulthérie ainsi qu'à 3 ml de laurier noble dans 100 ml d'HV • Masser les zones sensibles avec 5 ml d'HE de romarin à cinéole et de lavandin dilués dans 30 ml d'HV • Masser simplement avec 3 gouttes d'HE de cannelle et de girofle • Diluer 4 gouttes d'HE de cajepout dans une cuillère à soupe d'HV et masser la zone concernée (on peut aussi mettre quelques gouttes dans son bain)



VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

Douleurs musculaires	Remèdes
Crampes abdominales	2 ml d'HE d'eucalyptus citronné et de lavandin avec 1 ml d'HE de romarin à cinéole et de gaulthérie dans 100 ml d'HV : masser le ventre matin, midi et soir pendant environ une semaine
Élongations musculaires	HE d'eucalyptus citronné mélangée à parts égales avec de l'HE d'hélichryse, de thym et de gaulthérie : appliquer 4 gouttes jusqu'à 5 fois par jour pendant deux semaines
Claquages	HE de gaulthérie odorante (dilution à 10 %)
Déchirures musculaires	<ul style="list-style-type: none">Mélange d'HE d'hélichryse, de lavandin super, d'eucalyptus citronné, d'HV d'arnica avec moitié moins d'HE de pin de Patagonie et de tansie annuelle, le tout dans 5 fois plus de transcutool ou d'HV sèche (appliquer 4 gouttes 4 fois par jour)Mettre 20 gouttes d'HE de clous de girofle, de cajepout, de romarin, de gaulthérie, de camphre, de menthe poivrée dans 30 ml d'HV et masser sans appuyer deux fois par jour (rajouter de l'HE d'hélichryse pour les déchirures du mollet)
Lumbagos	<ul style="list-style-type: none">HE d'estragon (à respirer) qui sert aussi contre le hoquetHE de menthe poivrée (2 ml) avec, à parts égales, des HE d'hélichryse, de laurier noble et de gaulthérie dans 100 ml d'HV (masser les lombaires 4 fois par jour)HE de camomille noble, Zingiber officinale, Lippia citriodora, 3 gouttes mélangées à de l'HV (masser matin et soir)
Torticolis	0,5 ml d'HE de camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>) ou commune (<i>Matricaria recutita</i>) avec autant d'HE d'eucalyptus globulus, mélangées à 1 ml d'HE de ravensare et 25 ml d'HV de millepertuis
Fatigue musculaire	<ul style="list-style-type: none">50 gouttes d'HE de menthe poivrée (ou de ravensare) mélangées à autant d'HE de romarin (1,8 cinéole) et de bois de rose dans 100 ml d'HV1 ml d'HE de girofle, basilic, cannelle, sauge, menthe poivrée, thym à thymol : diluer le tout et avaler une goutte deux fois par jour8 gouttes d'HE de romarin à cinéole à 8 gouttes d'HE de muscade à diluer et à mettre dans l'eau de son bain
Courbatures	<ul style="list-style-type: none">Mélanger 2 gouttes d'HE de romarin, de marjolaine et de poivre noir avec de l'HV d'amande douce (masser la zone douloureuse)Masser la région sensible avec de l'HE de géranium ou de menthe

Bon à savoir : le baume du tigre est aussi idéal pour traiter les douleurs musculaires telles que les crampes ou les courbatures.

La naturopathie

La naturopathie permet de traiter naturellement toutes sortes de maux.

Pour les douleurs musculaires, l'objectif est de les soulager et de favoriser la rémission des blessures un peu plus graves.

Comme souvent, l'alimentation joue un rôle important, et la naturopathie est de bon conseil dans ce domaine.

Le repos, lui, reste toujours recommandé.



Alimentation

Une bonne alimentation favorise la rémission des douleurs musculaires. De façon générale, une mauvaise alimentation entraîne l'accumulation des toxines et intoxique peu à peu l'organisme qui est alors moins à même de bien se régénérer.

L'idéal est donc de consommer des aliments issus de l'agriculture biologique, pauvre en toxines et en graisses.

Cela revient à limiter autant que possible la consommation de viandes (porc, en particulier), d'aliments frits, de sucres rapides, d'alcool, de laitages et de café. Par ailleurs, boire beaucoup d'eau (de source) est recommandé.

Pour les sportifs sujets aux blessures au niveau des jambes, on recommande de renforcer la musculature des pieds et des mollets ; les massages peuvent se révéler utiles, à condition d'être associés à une alimentation riche en magnésium et en eau minérale.

Douleurs musculaires



Différents remèdes peuvent être employés pour soulager crampes, contractures, courbatures et lumbagos.

Ainsi, la prise de **vitamine C** (jusqu'à 500 mg) soulage les douleurs musculaires qui surviennent suite à un effort intense et favorise la récupération après une activité particulièrement importante.

Les **oligo-éléments**, eux, ont une action anti-inflammatoire : la posologie est d'une ampoule de cuivre le matin et une d'or le soir. Enfin, la prise de trois cuillères à soupe quotidiennes de **G5 silicium organique** est aussi utile à soulager

les douleurs musculaires. L'application de **froid**, via une poche de glace, sur les muscles lésés, et de **chaud**, via une bouillotte, voire un sèche-cheveux, sur les muscles contractés (lumbago, torticolis, crampe) et en cas de douleurs chroniques, est aussi recommandée.

Pour soigner les **crampes**, avant toute chose, il faut boire beaucoup d'eau (1,5 l) afin d'**hydrater** et de **reminéraliser** l'organisme (apport de potassium et de magnésium). Les crampes peuvent aussi être soulagées par des préparations phytothérapeutiques simples, à faire préparer chez un herboriste ou à rassembler soi-même.

Par exemple, il est possible de préparer un mélange à base de 20 g d'aubépine, 20 g de passiflore, 20 g de cassis, 20 g d'ulmaire, 10 g de stigmates de maïs et 10 g de salsepareille. Il convient ensuite de prendre une cuillère à café de la préparation et de laisser infuser 10 min dans l'équivalent d'une tasse d'eau bouillante, puis d'en boire trois tasses par jour en dehors des repas.

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

Pour les **crampes au pied** et surtout à la **jambe**, il est recommandé d'appliquer des compresses d'arnica.

À cet effet, laissez macérer une poignée de plante (entière et séchée) dans de l'alcool dans un récipient hermétique, puis filtrez et conservez le liquide dans un récipient clos.

Au moment de l'utilisation, mélangez vingt gouttes à dix fois le volume en eau avant d'appliquer en compresse.

Il est également possible de masser les zones atteintes avec de l'huile de millepertuis et de prendre en alternance des oligo-éléments tels que du magnésium, du phosphore et du cuivre. Enfin, la prise de vitamine B aide à soulager les **crampes nocturnes**.



En cas de **lumbago** aigu, les plantes Harpagophytum ou Ribes Nigrum sont souvent aussi efficaces que les anti-inflammatoires. Le silicium organique peut aussi être employé en compresses au niveau **lombaire** (dans ce cas, utiliser la forme liquide du G5).

Le **magnésium**, lui, a un triple rôle : soulager les contractures musculaires, calmer la douleur et limiter le stress.

Pour les **courbatures**, il faut se montrer patient. Avec le repos, les meilleures solutions restent l'application de chaud, les bains chauds (le plus chaud possible), les massages. En outre, une alimentation favorisant la détoxification est recommandée.

On peut utiliser un mélange de 40 g de macérât de Calendula Officinalis (souci), 4 g de cire d'abeille et quinze gouttes d'huile essentielle de lavande et tea tree. Commencez par faire fondre la cire avec le Calendula et laissez



VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

légèrement refroidir le mélange avant d'y incorporer les huiles essentielles, puis appliquez le mélange sur les zones sensibles. Vous pouvez ensuite le conserver dans un pot hermétiquement fermé.

Pour les **contractions musculaires**, on privilégiera également l'application de chaud. La chaleur des bains doit être à la limite du supportable (variable en fonction des gens) et on doit s'y immerger une dizaine de minutes. Il faut pratiquer des étirements musculaires dès le deuxième jour.

Lésions musculaires



Le cas des lésions musculaires (claquage, déchirure, élongation) est particulier, car c'est la structure musculaire qui est atteinte. Pour cela, il existe plusieurs traitements efficaces à appliquer pendant plusieurs semaines. Mais dans tous les cas, ils doivent être complétés par des visites médicales. L'**argile** est un remède naturel extrêmement efficace : il permet de récupérer beaucoup plus vite que ne le permettrait n'importe quel médicament. Il suffit de réaliser des emplâtres aussi souvent que possible et de les placer sur la zone atteinte. L'application est à renouveler dès que l'argile est sèche et chaude. Le **calendula** est, quant à lui, un excellent cicatrisant.

En outre, la prise de **potassium** et **magnésium** est recommandée : la posologie est d'une ampoule de potassium le matin et une autre de magnésium le soir, en dehors des repas. Le traitement est à associer avec la prise d'une gélule de **levure de bière** à midi (hors des repas). Enfin, l'utilisation de **teinture mère d'arnica**, en massages deux fois par jour, est également efficace. Les massages sont en complément de la prise d'Arnica Montana en 5 CH.

Les autres médecines douces

Outre l'ostéopathie, l'acupuncture et l'auriculothérapie (acupuncture au niveau de l'oreille) se révèlent un précieux recours pour soigner les douleurs musculaires.

Il existe également des remèdes contre les douleurs musculaires, faciles à mettre en œuvre et utilisables par tous sans danger.

Ostéopathie et acupuncture

L'ostéopathie est la méthode reine pour traiter les torticolis ou les lumbagos.

Le traitement holistique (global) de l'ostéopathe est un véritable travail à la source permettant de corriger durablement ce type de douleurs.



Le torticolis congénital des bébés est également très bien soigné par les ostéopathes.

L'acupuncture est, quant à elle, une technique qui stimule quelques points particuliers. En cas de crampe aux doigts (crampe de l'écrivain), il faut par exemple stimuler le MC 7 qui est le septième point du méridien maître du cœur situé au pli de flexion du poignet, dans le prolongement de l'auriculaire.

En cas de crampe au mollet, en revanche, il faut stimuler le V 65, méridien de la vessie situé au bord externe du pied, au niveau de l'articulation du petit orteil, et le V 57, au niveau du mollet, en plein centre. Enfin, en cas de crampe des orteils, outre le V 65, on peut stimuler R 1 (point 1 du rein), au centre de la plante du pied.

Décodage biologique



Le décodage biologique des maladies est à réserver à ceux qui ne trouvent pas de solution à leur problème avec toutes les méthodes énumérées précédemment. C'est un travail **psycho-émotionnel** profond visant à remonter à l'origine émotionnelle de la douleur.

En simplifiant, on retiendra qu'en principe une douleur musculaire se rapporte à une **dévalorisation** dans le mouvement (je ne suis pas assez bon en sport, par exemple) et à un **sentiment d'impuissance** (je n'ai pas agi comme il fallait pour empêcher telle chose de se produire, par exemple). La zone incriminée permettra d'en apprendre davantage. Par exemple, la crampe des doigts

s'observe se voir chez les individus qui doivent (ou ont dû à un moment donné) écrire, ou signer des documents et qui consciemment ou non ne le souhaitaient pas.

Autres remèdes

Il s'agit surtout de remèdes naturels qui ne dispensent pas d'une visite médicale, mais qui peuvent grandement aider dans de nombreux cas, en plus d'un éventuel traitement complémentaire.

Pour soulager ses **courbatures**, on peut par exemple se préparer un bain chaud (37 °C) dans lequel on dilue trois cuillerées à



VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

soupe de lait entier en poudre et trois gouttes d'huile essentielle de marjolaine (ou de camomille romaine). Il faut alors rester dix minutes dans le bain en respirant profondément, puis se rincer à l'eau tiède. Une autre solution consiste à verser dans son bain une infusion de feuilles de tilleul mises préalablement dans l'eau bouillante et ayant infusé quinze minutes avant d'être filtrées. Enfin, dernière proposition, vous pouvez faire une infusion de 50 g de camomille romaine en les mettant dans un litre d'eau froide, porter à ébullition et laisser chauffer à feu doux pendant quinze minutes, avant de filtrer et verser l'infusion dans l'eau chaude du bain.

Nous l'avons vu, il existe également de nombreux remèdes aux **crampes** : l'homéopathie (Cuprum Metallicum ou Æsculus composé), les oligo-éléments (magnésium, calcium, potassium, cuivre), le baume du tigre et le savon de Marseille placé au fond du lit, utile contre les crampes nocturnes. Les autres remèdes consistent à boire une tasse d'eau chaude contenant une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe de vinaigre de cidre avant de se coucher le soir. On peut aussi appliquer sur les crampes une compresse imbibée de vinaigre de cidre, ou pratiquer un massage du muscle contracturé avec de l'huile d'olive dans laquelle on aura préalablement fait macérer des fleurs de camomille. Enfin, les bains chauds sont également bénéfiques.



En outre, pour lutter efficacement contre la **fatigue musculaire**, prendre de la spiruline (une algue qu'on trouve, entre autres, en magasin diététique) est très efficace. Un autre complément alimentaire est assez méconnu, mais pourtant très efficace, c'est le ribose. Le ribose est un glucide présent dans tous les orga-

nismes vivants dont le rôle est d'augmenter la production d'ATP (Adénosine Triphosphate). Ainsi, dès son absorption, le ribose produit de l'ATP qui va directement aux muscles. On peut consommer le ribose à raison d'une

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

cuillerée à café bombée (4 g environ) quatre fois par jour pendant une semaine en cas de grosse fatigue. Les huiles essentielles se révéleront également utiles en cas de fatigue musculaire.

Dans les cas de **fièvre** et **courbatures**, il existe de véritables recettes de grand-mère qui ont fait leurs preuves. L'une d'entre elles consiste à mélanger une cuillerée à café de raifort dans une tasse d'huile d'olive et au bout d'une demi-heure, et d'utiliser le mélange comme huile de massage au niveau des muscles courbaturés.

Qui consulter ?

Il existe différents professionnels pouvant vous aider à soigner une douleur musculaire.

Tout dépend du type de la lésion rencontrée.

Médecins du sport

Les médecins du sport sont les spécialistes à qui s'adresser en cas de douleurs musculaires, notamment dans un cadre sportif. Ils pourront mettre en place un traitement adapté à chacun et sauront répondre à toutes les questions.

En effet, dans le milieu sportif, les blessures sont fréquentes et les douleurs musculaires également.

Pour toutes les lésions, qu'il s'agisse d'une élongation, d'un claquage, d'une déchirure des ligaments ou du tendon, ce sont les médecins du sport qui interviennent.

Ces spécialistes ont en effet l'habitude de ce genre de traumatismes et orientent les sportifs dans leur traitement et leur rééducation.



Médecins généralistes

Les médecins généralistes sont plus volontiers contactés en cas de douleurs musculaires bénignes, telles que les courbatures ou les crampes. Il est particulièrement prudent de voir un médecin si :

- ▶ les douleurs sont accompagnées d'une fièvre ;
- ▶ les douleurs durent plus qu'elles ne le devraient ;
- ▶ la douleur ne trouve aucune explication tangible à son apparition ;
- ▶ des signes autres se manifestent (problèmes neurologiques, digestifs, etc.).



Dans ces cas-là, un médecin pourra pousser les investigations un peu plus loin et éventuellement procéder à des examens complémentaires pour déterminer l'origine de la douleur et prendre les mesures qui s'imposent.

Masseurs-kinésithérapeutes

Les masseurs-kinésithérapeutes sont souvent recommandés par les médecins, généralistes ou spécialistes, pour procéder à la **rééducation** en cas de blessures musculaires.

Ces professionnels sont qualifiés pour prendre en charge ce type de travail. Ils pourront accompagner leurs patients et même leur prodiguer des conseils destinés à éviter les récives.

Dans l'idéal, se faire suivre par un kinésithérapeute qui pratique la **méthode Mézières** est vivement recommandé : cette technique est globale, elle permet un rééquilibrage pertinent des chaînes musculaires.

Homéopathes, naturopathes, acupuncteurs, etc.



Parmi la multitude de médecines alternatives qui existent, certaines sont tout particulièrement indiquées pour prendre en charge les douleurs musculaires.

L'homéopathie est ainsi une médecine douce qui permet de prendre en charge la quasi-totalité des troubles. La naturopathie permet, elle aussi, une prise en charge globale ; elle est tout particulièrement indiquée pour

travailler sur le terrain et éviter les récives. Par exemple, chez les personnes souffrant régulièrement de crampes nocturnes ou de fatigue musculaire, le fait de comprendre quels problèmes alimentaires ou quelle habitude de vie favorisent ce trouble permettra, là encore, d'apporter une solution durable.

Bon à savoir : *la chromatothérapie pratiquée par certains naturopathes est souvent très efficace.*

Par ailleurs, l'acupuncture est très utile pour lutter contre de nombreuses douleurs musculaires tant qu'aucune lésion n'existe. Les acupuncteurs peuvent alors utiliser des aiguilles, des moxas (chaleur produite à partir de la combustion d'armoise séchée et approchée des points d'acupuncture à travailler), des ventouses ou la pharmacopée chinoise. Dans le même esprit, le shiatsu (acupression, c'est-à-dire travail sur les méridiens énergétiques par pressions des doigts) se révèle extrêmement efficace pour les douleurs telles que les courbatures.

Les autres thérapeutes susceptibles d'effectuer des traitements efficaces contre les douleurs musculaires sont les chiropracteurs et les étioopathes. Toutefois, ceux-ci se privent des approches viscérales et crâniennes pourtant indispensables dans un très grand nombre de cas pour obtenir une rémission totale et donc pour éviter les récives.

Pour aller plus loin

Astuces

Consulter un podologue pour son mal de dos

Le mal de dos est le plus souvent lié à une mauvaise posture. Or, ce type de troubles est souvent lié à un mauvais appui des pieds, qui à terme, peut causer des douleurs aux genoux, chevilles, hanches et au dos. La solution est alors de consulter un podologue.

Le pied est un des organes majeurs de la marche chez l'individu : il possède un rôle essentiel au niveau du maintien de l'équilibre et de la stature du corps. Des affections ou troubles du pied (déformations, douleurs, ou plus simplement mauvais appui) peuvent entraîner des modifications de la posture et des troubles lors de la marche. La posture ainsi modifiée, les muscles du dos sont davantage sollicités afin de réajuster le déséquilibre. Ces corrections entraînent fatigues et douleurs musculaires au niveau du dos.

Le podologue est un médecin spécialiste des pathologies du pied et des ongles du pied. Il intervient généralement sur prescription médicale, cependant il est habilité à exercer des soins sans prescription. Certains podologues sont également spécialisés en posturologie : cette nouvelle science s'intéresse à l'étude du maintien de la posture et plus particulièrement aux troubles de la stature.

Le podologue procèdera à un examen des pieds du patient. Pour ce faire, il étudiera l'empreinte du pied afin de détailler les appuis exercés et constater s'il existe un éventuel déséquilibre. De ces examens découlera le traitement à mettre en place :

- ▶ *Soin d'une affection en cas de maladie de la peau ou de l'ongle (cor, ongle incarné, verrue, etc.) : proposition d'un traitement adéquat.*
 - ▶ *Isolation d'une zone de frottement : port d'une prothèse protectrice.*
 - ▶ *Correction d'un trouble de la posture ou d'une déformation du pied : port d'une prothèse correctrice adaptée au pied, à placer dans les chaussures.*
-

Les douleurs de croissance

Les douleurs de croissance touchent les enfants de 3 ans à 6 ans et les jeunes de 8 ans à 14 ans. Elles se caractérisent par des douleurs aux mollets, aux cuisses et à l'arrière des genoux. Entre 3 ans et 8 ans, un enfant grandit d'environ 6 cm par



VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

an, ses os et muscles s'allongent progressivement. Mais tout s'accélère lors de la puberté : les garçons peuvent en effet grandir de 1 cm par mois, tandis que les filles atteignent leur pic de croissance au moment de la survenue des premières règles.

Pendant ces phases de croissance, des douleurs peuvent survenir. Elles se manifestent majoritairement la nuit, en phase de sommeil, période pendant laquelle l'hormone de croissance est sécrétée. Localisées surtout au niveau des jambes, elles touchent les parties avant des deux jambes simultanément ou alternativement. Les douleurs surviennent lors de crises qui durent quelques minutes, voire une heure, et la plupart du temps, se résorbent seules. Ces douleurs se manifestent en outre plus fréquemment chez les enfants très actifs, ceux qui sont plutôt souples et qui présentent des prédispositions (cas de douleurs de croissances constatés dans leur famille, par exemple).

Même si médicalement, il n'existe pas de remède, vous pouvez tout de même prendre quelques mesures, au moins pour soulager un peu les douleurs. Commencez par consulter un médecin qui pourra détecter si l'enfant souffre d'une pathologie articulaire ou osseuse sérieuse. Il peut aussi prescrire du calcium ou de la vitamine D à l'enfant. Si les crises sont vraiment régulières, un antalgique doux type paracétamol est une solution : donnez-le à votre enfant au moment où il se couche, mais demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour la posologie.

Enfin, pour calmer les crises, la chaleur d'une bouillotte peut faire des miracles. En parallèle, un massage doux et un cataplasme à l'argile sont également des solutions.

La chirurgie pour soigner le mal de dos

Dans les cas de maux de dos récurrents sur lesquels les traitements médicaux classiques n'ont aucun effet, la chirurgie peut être envisagée. Cette solution n'est toutefois mise en place qu'en dernier recours. Pour bénéficier d'une chirurgie du dos, vous devez consulter un chirurgien orthopédiste qui diagnostiquera la source des douleurs dorsales. Un bilan complet sera alors effectué : examen clinique, radiographies, IRM, etc.

En outre, la cause anatomique des douleurs doit être clairement identifiée et opérable : hernie, sciatique, lombalgies, etc. Cependant, la décision d'une intervention chirurgicale n'est jamais prise par le chirurgien seul. En effet, votre

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

médecin généraliste doit appuyer cette décision : il vous suit de manière régulière et est donc témoin des conséquences de votre mal de dos sur votre vie quotidienne.

Votre avis est également primordial : c'est vous qui êtes en mesure de juger de l'importance de ces douleurs sur votre vie.

Les interventions chirurgicales les plus couramment pratiquées sont la réduction de fracture de la colonne, les réductions de hernie discale, l'arthrodèse (fixation de plusieurs vertèbres ensemble).

On compte néanmoins deux types de chirurgie du dos : les chirurgies classiques qui s'effectuent « à ciel ouvert », grâce à une incision de 10 cm à 15 cm et qui concernent environ la moitié des opérations ; et les chirurgies mini-invasives, qui permettent de réaliser les mêmes opérations que la chirurgie classique, mais avec beaucoup moins de conséquences postopératoires.

En effet, les incisions sont plus petites (2 cm à 4 cm), les risques d'infection sont diminués, de même que les douleurs post-opératoires ; parfois, aucune rééducation postopératoire n'est à prévoir.

Attention toutefois, car les chirurgies contre le mal de dos ne sont pas à 100 % efficaces. On compte en effet jusqu'à 20 % de résultats non concluants. En outre, ces opérations ne sont pas anodines du fait de la proximité de la moelle épinière.

Questions / réponses de pro

Aide pour supporter ses douleurs

Ma fille souffre de douleurs dans le corps depuis plusieurs mois (SADAM, puis syndrome rotulien).

Elle doit avoir un suivi psy pour l'aider à supporter ses douleurs, mais vers qui nous tourner : psychanalyste, psychiatre, psychologue ou autre ?

 Question de Moi44

Réponse d'Isabelle Delprat

Vous pouvez vous tourner vers un sophrologue. Celui-ci aidera votre fille à gérer ses douleurs et à se détendre (la douleur crée des tensions musculaires qui amplifient la douleur...).



Rôle des membres inférieurs dans une cervicalgie

J'ai une déformation articulaire et d'autres problèmes au niveau des pieds. Je voudrais savoir si cela peut avoir des conséquences sur une cervicalgie. Comment chemine la douleur ?

 Question de Promedpm

► Réponse de Bio-jouvence

Si vous avez une mauvaise démarche avec un mauvais appui sur vos pieds, votre colonne vertébrale compensera automatiquement en tentant d'équilibrer votre dos.

Imaginez un empilement de cubes : plus on monte, plus on décale certains cubes pour que la colonne tienne debout ! Les cervicales sont en haut de la pile.

Il serait donc étonnant que vous n'ayez pas de douleurs dorsales, généralement juste en dessous de la ligne des omoplates.

Courbatures, mal de tête et perte d'appétit

Est-ce que des courbatures peuvent entraîner des maux de tête et une diminution de l'appétit ?

 Question de Lovax

► Réponse de Lili

Oui, cela se peut, mais les maux de tête après un effort sont souvent dus à un manque de sucre. Cet état peut, si on ne nourrit pas aussitôt l'organisme, s'accompagner de nausées.

► Réponse d'Yvan Brus

Les maux de tête, la perte d'appétit, et la courbature peuvent être en relation avec des troubles digestifs causés par un dysfonctionnement de la vésicule biliaire.

Je vous recommande d'aller chez votre médecin pour envisager, pour commencer, une échographie de la vésicule biliaire du foie et des voies biliaires.

Puis, si le résultat est négatif (pas de lésion ou trouble anatomique), consultez un ostéopathe, il saura régler votre problème.



Position pour dormir

Dans quelle position dormir pour éviter d'avoir mal au dos ?

🗨️ Question de Guy55

▶ Réponse de Pédébé

Il n'existe pas une, mais plusieurs positions propres à chacun. Il est cependant déconseillé de dormir allongé sur le ventre, car cela entraîne une cambrure du dos trop importante. Pour les personnes en surpoids ou souffrant d'apnées du sommeil, il est préférable de dormir sur le côté.

▶ Réponse de Senmotic

Il est préférable de dormir sur le dos. Renoncez (progressivement, s'il le faut) à l'oreiller et choisissez un matelas dur. Ainsi, une mauvaise posture (tête trop en avant, épaules enroulées, etc.) peut se corriger pendant la nuit.

Vous pouvez aussi mettre un oreiller sous les genoux pour soulager le bas du dos.

▶ Réponse d'Exilith

Cela dépend de votre dos. Si vous êtes trop cambré, il vaut mieux dormir sur le côté, avec un petit oreiller pour soutenir votre tête.

Lombalgie et électromyogramme

Je souffre d'une lombalgie chronique avec des douleurs au niveau des jambes et des bras, que ce soit au repos ou en activité.

Les médecins n'arrivent pas à me soulager, et les douleurs sont très handicapantes. On m'a prescrit un électromyogramme, quel est le but de cet examen ?

🗨️ Question de 12 011 996

▶ Réponse de Pédébé

Il s'agit d'un examen qui permet d'enregistrer et de surveiller l'activité électrique d'un muscle ou d'un nerf.

Quelle literie choisir quand on a une lombalgie ?

Je souffre d'une lombalgie depuis quelques mois et je souhaite remplacer ma literie par deux lits motorisés. Je pèse 65 kg pour 1,68 m, que me conseillez-vous ?

🗨️ Question de Christiane

VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires

► Réponse d'Espace du sommeil – Matelas & Canapés

Le matelas à mémoire de forme nous semble tout à fait indiqué dans votre cas. Vous pouvez l'associer à un sommier électrique de bonne qualité, que vous trouverez à un prix abordable.

► Réponse de Litaeau

En ce qui concerne les maux de dos et les lombalgies, nous vous conseillons un lit à eau (waterbed).

► Réponse d'Archea – Les as du placard

Je confirme les deux avis précédents, avec une préférence pour le matelas à eau, dont la durée de vie et l'hygiène sont meilleures que ceux d'un matelas à mémoire de forme.

Par contre, choisissez bien la stabilisation de votre matelas à eau, surtout si c'est la première fois que vous en achetez un. Voyez cela avec un revendeur confirmé. De plus, tous les matelas ne se valent pas, optez donc pour une marque reconnue.

► Réponse de Literie du Bab

Pour votre morphologie, rien de mieux qu'un matelas à mémoire de forme, car il épousera au mieux votre corps. Par contre, ne le choisissez pas trop dur.

Index des questions et des astuces

I. Les caractéristiques des douleurs musculaires	16
Éviter les douleurs dorsales	32
Prévenir et soulager les douleurs musculaires	33
Tendinite du bras	34
Échauffement des bras	35
Tendinites à répétition	36
Noeuds musculaires	37
II. Les crampes	38
Astuces de grand-mère pour soulager les crampes	59
Éviter la tétanie musculaire	59
Gravité d'une douleur musculaire	60
Écouter son corps	61
Étirement des mollets	61
Éviter les crampes	62
Crampes d'estomac	64
III. Les contractures et déchirures musculaires	65
L'hydratation, la clé d'une bonne santé musculaire	82
Douleurs aux chevilles : le cas des entorses	83
Douleur au mollet et à l'arrière du genou	84
Contracture musculaire au mollet	85
Contracture pendant un effort physique	86
Lutter contre le mal de dos	86
Déchirure au mollet	87
IV. Le claquage et l'élongation	88
Du froid ou du chaud pour soulager les douleurs ?	102
Bien étirer ses cuisses pour éviter un claquage	103
Reconnaître une lésion musculaire	104
Douleur musculaire de la cuisse	105
Conseils pour éviter les claquages musculaires	105
Durée des douleurs après un claquage	106

V. Les courbatures, le lumbago et le torticolis	107
Le torticolis chronique : un signe d'arthrose	129
Être vigilant aux douleurs cervicales chez l'enfant	129
Soulager un torticolis	130
Douleurs musculaires aux mollets	131
Courbature et développement des muscles	132
Prise en charge d'un lumbago	132
Courbatures : nécessité d'une consultation ?	133
Soigner un torticolis	133
Définition de la cervicalgie	134
VI. Prévenir, soulager et soigner les douleurs musculaires	136
Consulter un podologue pour son mal de dos	159
Les douleurs de croissance	159
La chirurgie pour soigner le mal de dos	160
Aide pour supporter ses douleurs	161
Rôle des membres inférieurs dans une cervicalgie	162
Courbatures, mal de tête et perte d'appétit	162
Position pour dormir	163
Lombalgie et électromyogramme	163
Quelle literie choisir quand on a une lombalgie ?	163

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Archea, Les as du placard – Membre pro

Création, vente et installation d'espaces de rangement et de meubles sur-mesure : bibliothèques, meubles de salon, placards, portes coulissantes, claustras, bureaux, matelas à eau, etc.

Départements d'intervention : 36 | 37 | 41 | 49 | 72 | 86

Adresse : 104 avenue de la Tranchée, 37 100 Tours

Téléphone fixe : 09 81 11 16 33 – Téléphone mobile : 06 01 78 83 65

Bio-jouvence – Membre pro

Vente de produits pharmaceutiques pour la santé, le bien-être et la qualité de vie.

Départements d'intervention : 03 | 15 | 19 | 23 | 42 | 43 | 46 | 58 | 63 | 87

Adresse : 27 route du Cendre, 63 800 Cournon-d'Auvergne

Téléphone fixe : 04 73 60 00 10 – Téléphone mobile : 06 10 27 91 59

Brus Yvan – Membre pro

Ostéopathie douce, précise, indolore, aussi bien structurelle que viscérale et crânienne : douleurs vertébrales et dorsales, troubles digestifs, maux de tête, etc.

Départements d'intervention : 06

Adresse : 1 rue Raynardi, 06 000 Nice

Téléphone fixe : 04 93 88 15 09

Delprat Isabelle – Membre pro

Sophrologue, relaxologue et consultante-formatrice : gestion du stress et des émotions, vivre sereinement son quotidien, accompagnements individuels.

Départements d'intervention : 02 | 51 | 75 | 77 | 93 | 94

Adresse : 3 Rue de Moscou, 75 008 Paris

Téléphone fixe : 09 81 85 77 50

Espace du sommeil, Matelas & Canapés – Membre pro, expert

Vente, livraison et installation de matelas à prix discount.

Départements d'intervention : France

Adresse : 7 boulevard Chancel (parking Olivier), 06 600 Antibes

Téléphone fixe : 04 93 34 04 24

Guyard Sylvain – Membre pro

Cabinet d'ostéopathie biomécanique : traitement des maux de dos, TMS, migraines, colopathies fonctionnelles, etc., du nourrisson à l'adulte.

Départements d'intervention : 49 | 53 | 72

Adresse : 25 rue Carnot, 72 300 Sablé-sur-Sarthe

Téléphone fixe : 02 43 95 79 64 – Téléphone mobile : 06 30 36 08 75

Litaeau.Net – Membre pro

Spécialiste du bien-être et de la relaxation, vente par correspondance de lits à eau, de matelas à eau, d'accessoires pour les waterbeds et de fauteuils de massage de haute qualité.

Départements d'intervention : France + Export

Téléphone fixe : 09 52 60 26 62

Téléphone mobile : 06 35 55 86 09

Literie du B.A.B – Membre pro

Magasins de literie : vente, conseil, spécialiste des matelas à mémoire de forme.

Départements d'intervention : 64

Adresse : 5 avenue Mohernando, 64 200 Biarritz

Téléphone fixe : 05 59 41 04 42

Martin Christian – Membre pro

Cabinet de naturopathie, iridologie et massothérapie : consultations privées, massages et différents types de soins.

Départements d'intervention : 83

Adresse : 63 Impasse Claude Bebussy, 83 140 Six-Fours-les-Plages

Téléphone mobile : 06 84 47 23 83

Martin Muriel – Membre pro

Médecine naturelle : naturopathie et iridologie.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : 27 rue Sous l'Église, 83 560 La Verdière

Téléphone fixe : 07 61 03 01 52

Osteohendaye.com – Membre Pro

Cabinet d'ostéopathie : douleurs musculaires, lumbagos, contractures, élongations, etc.

Départements d'intervention : 40 | 64

Adresse : 99 boulevard Général de Gaulle, 64 700 Hendaye

Téléphone fixe : 05 59 20 30 83

Téléphone mobile : 06 63 01 35 36

Senmotic – Membre pro

Entreprise à l'origine de la méthode « Senmotic Blue », qui vise à détendre et allonger les muscles en travaillant sur les postures, la respiration, la marche et le mouvement en général.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : 16 rue Pierre Dupont, 69 001 Lyon

Téléphone mobile : 06 64 13 58 13

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous voulez consulter ?
Trouvez tous les professionnels de la santé
près de chez vous grâce à Pages Jaunes.

[Trouver des professionnels](#)

<http://douleurs-musculaires.comprendrechoisir.com/annuaire>



**Comprendre
Choisir**

FIN