



*Bien-Être Médical
Clinique de Médecine Sportive*

BLESSURE MUSCULAIRE

Par Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Pour faire suite au précédent article sur les blessures rencontrées au judo, je vais vous parler des blessures musculaires (blessures faites au muscle).

Dans cet article, je vais vous donner un aperçu global de ce qu'est une blessure musculaire. En aucun temps cet article remplace une évaluation complète d'un professionnel de la santé (thérapeute du sport, physiothérapeute, médecin).

Définition: Élongation ou déchirure partielle/complète de la partie musculaire.

Type de muscle:

- type II (contraction rapide → phasique)
- bi-articulaire (ex. Droit antérieur, ischio-jambier)

Mécanisme de blessure:

- concentrique-eccentrique (surtout en fin d'amplitude articulaire)
- traumatique

CAUSES:

- mauvais échauffement
- déséquilibre musculaire (entre agoniste et antagoniste)
- diminution de la flexibilité
- fatigue

CLASSEMENT:

- GRADE 1 – Léger
- GRADE 2 – Modéré
- GRADE 3 – Sévère

Grade I: (léger)

- douleur locale
- diminution légère de la force

- oedème
- diminution mineure de la fonction

Grade II: (modéré)

- douleur locale
- diminution modérée de la force
- oedème
- diminution modérée de la fonction

Grade III: (sévère)

- défection dans le muscle (rupture complète)
- mouvement résisté faible et sans douleur
- ecchymose +++
- œdème (enflure)
- perte de la fonction musculaire

QUOI FAIRE ?

G.R.E.C.

Glace
Repos
Elévation
Compression

Si nécessaire, AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien) et béquilles.

Traitement:

Thérapie en clinique

La réadaptation est primordiale pour:

- 1- limiter le tissu cicatriciel non-contractile**
- 2- éviter les récurrences**

N.B. Vous devez éviter:

- les exercices d'assouplissement
- le massage sur la partie atteinte
- la chaleur en stade aigu (mettre de la glace)
vous pouvez vous référer à l'article sur la glace vs chaleur)

Pour les athlètes (peut importe le niveau) affiliés à Judo-Québec, une couverture médicale vous est accordée. Donc, il n'y a aucune raison de ne pas traiter correctement cette blessure.

Pour toutes questions ou pour traiter vos blessures, n'hésitez pas à me contacter!

Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Thérapeute du sport agréée

Membre des thérapeutes de l'équipe provinciale et nationale de judo
Coordonatrice Services Médicaux *Jeux du Québec*

Clinique Ostéo-MedSport *Médecine sportive*

4055 Ste-Catherine Ouest - Suite 125

Westmount, Québec H3Z 3J8

Tél.: (514) 573-4123

Visitez notre site au www.Osteo-MedSport.com