

Qu'est ce que c'est ?

Plus communément appelées **claquage**, elles correspondent à une lésion anatomique intrinsèque du muscle. Ces atteintes sont classées en fonction de leur degrés de gravité : **élongation, déchirure, rupture et désinsertion musculaire**.

Les Symptômes :

Le principal symptôme est **une douleur intense** localisée au niveau de l'atteinte et qui se diffusera sur tout le muscle par la suite.

Cette douleur survient brutalement, toujours pendant l'effort et oblige la personne à arrêter soudainement son effort.

Le Traitement :

Le traitement immédiat de toute lésion aïgue doit respecter la règle anglosaxonne **RICE** :

R: Rest (**Repos**)

I: Ice (**Glace**)

C: **Compression** avec un strapp compressif

E: **Elévation**

Ensuite le repos est important et varie de 15 jours à plusieurs mois en fonction de la gravité de la lésion.

Par la suite il est impératif de faire des séances de **kinésithérapie** pour favoriser la récupération.

Des séances d'**ostéopathie** sont aussi conseillées afin de corriger les compensations dues à l'immobilisation et à la douleur.

Comment éviter les récives :

- reprendre le sport de manière **progressive** après une lésion musculaire
- bien s'**échauffer** avant l'effort
- s'**hydrater** avant, pendant et après l'effort
- adaptez l'activité sportive à votre forme physique