

LES BOBOS petits ou gros du sportif:

Crampe:

Lors d'un effort intensif et/ prolongé, les réserves d'énergie s'épuisent et si le muscle est trop sollicité, le fonctionnement normal se perturbe : Le muscle reste contracté et ne se relâche plus.

Résultat de cette contraction : Une sensation qui peut être extrêmement douloureuse et qui survient généralement pendant l'effort.

Remède:

Stopper l'effort et étirer le muscle qui reste contracté

Les principales causes possibles de l'apparition de crampes:

Une mauvaise hydratation
Un échauffement insuffisant
Un manque de récupération
Une fatigue musculaire excessive
Un surentraînement.

La prévention :

Une hydratation régulière
Une bonne préparation du muscle par un bon échauffement
Un entraînement adapté au niveau de forme

Courbatures:

Douleurs qui apparaissent 24 ou 48h après un gros entraînement.

Contracture:

Contraction involontaire d'un certain nombre de fibres musculaire d'un muscle.

Le muscle contracturé se raccourcit de façon prolongée.

Elle se différencie de la crampe par sa durée plus prolongée

Si le muscle continue à être sollicité, il peut se produire une **élongation** ou une **déchirure musculaire**.

Causes possibles:

Surentraînement, sollicitation excessive du muscle, surmenage.

Tendinite:

Inflammation du tendon, le plus souvent due à une activité trop intense ou surmenage.
La douleur augmente avec l'intensité de l'effort.

Elongation :

Etirement au-delà des limites physiologiques de la fibre provoquant une inflammation sans rupture.

La douleur est généralement aiguë et apparaît pendant l'effort mais elle reste supportable .

Arrêt immédiat de l'activité et appliquer si possible immédiatement de la glace.

Claquage:

Rupture musculaire qui se caractérise par une vive douleur de type « coup de poignard »

Contrairement à l'élongation, il y a rupture d' une fibre, d'un groupe de fibre ou d'un faisceau musculaire.

Arrêt immédiat de l'activité et appliquer immédiatement du froid pour limiter l'épanchement sanguin.