

LES ACCIDENTS MUSCULAIRES

Accidents par choc ou coup : contusion, attrition ou +

- constitution d'un hématome
- conséquences variables selon l'état du muscle

Béquille :

- choc direct sur la cuisse
- à faire : protocole **GREC** >> **G**laçage, **R**epos, **É**lévation, **C**ompression (dormir les jambes levées)
- si vue + tard (match terminé mais douleur ++ ensuite) : grosse cuisse bleue
- arrêt sportif et kiné, sans compression

Autres problèmes :

- ♦ Elongation, claquage, rupture : lésion anatomique du muscle ± étendue, ± avec hématome
>> même traitement : glace, repos, compression puis mobilisation quand l'hématome a disparu
- ♦ Crampes, contracture, courbatures : tétanisation ± étendue d'un muscle, ou douleur d'un groupe musculaire
>> massage doux, remobilisation