

Lésions musculaires

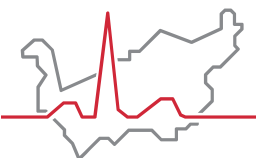
INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

La déchirure musculaire

Ce document a pour but de vous présenter les recommandations de bonne pratique qui vous permettront de vous rétablir dans les meilleurs délais.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Le volume tissulaire de l'organisme humain est composé à 45 % de masse musculaire.

Il est donc compréhensible que bien souvent, lors d'une pratique sportive (plus ou moins intensive), vous risquez de léser ce tissu.

En effet, plusieurs études scientifiques avancent que 10 à 55 % des lésions musculaires surviennent lors d'une pratique sportive.

Les principales lésions décrites dans la littérature sont les déchirures, contusions et/ou lacérations musculaires dont 90 % d'entre elles touchent le membre inférieur ¹.

Pas moins de 92 % de ces lésions intéressent les 4 grands groupes musculaires du membre inférieur :

- Ischios (37 %)
- Adducteurs (23 %)
- Quadriceps (19 %)
- Mollets (13 %) ²

Lors de votre premier rendez-vous, votre physiothérapeute pourra rapidement définir le stade de lésion dont vous souffrez en s'appuyant sur un examen clinique pointu.

SIGNES CLINIQUES D'UNE LÉSION MUSCULAIRE

Stade 1 : « Coup de poignard »

Stade 2 : Douleur à la palpation

Stade 2-3 : Douleur à la contraction / douleur à l'étirement

Stade 3-4 : Impotence fonctionnelle

¹ Orchard et al., 2001
Bénézis C., KS, 2010

² Ekstrand J. et al., 2011

CLASSIFICATION DES LÉSIONS MUSCULAIRES

J Rodineau A. Durey (prise en charge des lésions musculaires aiguës en 2018-revue médicale suisse)

- **Stade 0** : c'est la courbature. Atteinte réversible de la fibre musculaire sans atteinte du tissu de soutien – récupération totale en quelques heures
- **Stade 1** : c'est la contracture. Atteinte irréversible de quelques fibres musculaires aboutissant à leur nécrose sans atteinte du tissu conjonctif de soutien – récupération totale en quelques jours
- **Stade 2** : c'est l'élongation. Atteinte irréversible d'un nombre réduit de fibres musculaires et atteinte minime du tissu conjonctif de soutien – récupération qui peut être obtenue en une dizaine de jours
- **Stade 3** : c'est le claquage. Atteinte irréversible de nombreuses fibres musculaires, atteinte marquée du tissu conjonctif de soutien et formation d'un hématome intramusculaire localisé – récupération en 4 à 12 semaines
- **Stade 4** : c'est la rupture ou désinsertion musculaire partielle ou complète – récupération longue mais variable selon le muscle touché

COMPORTEMENT À ADOPTER SUR LE LIEU DE LA COMPÉTITION

Stade 1 :

- Poursuite possible de l'activité
 - Contention
 - Glace
 - Taping / bandage compressif

Autres stades :

- Arrêt immédiat

Après une déchirure musculaire, nous vous suggérons de suivre l'acronyme « **P.E.A.C.E** and **L.O.V.E.** »

Le protocole PEACE & LOVE, qu'est-ce donc ?

- **PEACE pour la prise en charge à court terme**

P = protection

E = Élévation

A = anti-inflammatoires (proscrits avant 72 heures)

C = compression (du muscle lésé)

E = éduquer

L'application de glace, par séquence de 10 minutes maximum en regard de la lésion avec un linge humide intercalé, peut être envisagé en cas de forte douleur locale.

- **LOVE selon la gravité de la lésion et les délais de cicatrisation**

L = « *LOAD* », charge optimale +/- Cannes

O = optimiste

V = vascularisation,

E = exercices pour entretenir ou récupérer

Attention !

La contention (compression) doit être effectuée de manière optimale, c'est-à-dire ni trop serrée, ni trop lâche. Si vous avez un doute concernant la pression à effectuer, référez-vous à un-e professionnel-le de la santé.

Selon le stade dont vous souffrez, vous serez amené ou non à renoncer momentanément à votre pratique sportive.

PRONOSTIC / DURÉE D'ARRÊT

Stade de lésion	Durée de l'arrêt du sport	Comportement à adopter
Stade I (élongation)	7-10 jours	Poursuite possible du sport
Stade II (Déchirure minime)	15-21 jours	Arrêt immédiat - contention
Stade III (rupture)	3 à 6 semaines	Arrêt immédiat - contention
Stade IV (rupture)	6-8 semaines	Arrêt immédiat – contention - +/- cannes anglaises
Désinsertion	6-8 semaines	Arrêt immédiat – contention - +/- cannes anglaises

Une fois le stade de lésion défini, une phase (plus ou moins longue) de rééducation physiothérapeutique sera nécessaire. Votre physiothérapeute vous informera alors du temps moyen qu'il vous faudra avant de pouvoir reprendre votre activité sportive.

Toute prise en charge physiothérapeutique d'une lésion musculaire se base sur le respect des 6 phases de rééducation suivante.

PHASES DE RÉÉDUCATION

Phase 1 : Repos relatif

Phase 2 : Phase de cicatrisation

Phase 3 : phase de récupération des qualités musculaire : contractilité-extensibilité-viscosité et renforcement musculaire

Phase 4 : Phase de réadaptation, réhabilitation avec intensification des mises en contraintes et début de la ré-athlétisation

Phase 5 : Reprise du sport à l'entraînement

Phase 6 : Reprise de la compétition

Ces phases de rééducation sont étroitement liées aux phases de cicatrisation musculaire.

PHASES DE CICATRISATION MUSCULAIRE

Phase 1 : Phase inflammatoire	3 jours
Phase 2 : Phase de prolifération précoce	4 à 10 jours
Phase 3 : Phase de prolifération tardive	11 jours à 3 semaines
Phase 4 : Phase de remodelage	jusqu'à 8 semaines

Pour rappel, il est très important de mettre votre muscle au repos relatif durant cette phase inflammatoire initiale (2 à 3 jours) et de ne pas prendre d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Vous pourrez commencer les AINS dès le 3^{ème} jour suivant votre blessure et pour un bref délai (5 à 6 jours maximum).³

³ Isner-horobeti, 2009

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33