

## La contracture musculaire

L'élongation ou contracture survient toujours au cours d'un effort violent : départ de course, changement de direction, saut ou shoot.

La douleur est vive, disparaît progressivement au repos et réapparaît à la simple contraction.

Le muscle se raidit à la reprise d'activité. Il est dur à la palpation.



## Comment se produit une élongation ?

Lors d'une contraction trop forte, certaines fibres ont été étirées. On est à la limite de la rupture.

## Au moment de l'accident

- Arrêter l'activité
- Mettre une poche de glace sur la zone touchée, surélever le membre blessé
- Mettre au repos

## Au bout de 24 à 48 heures

- Masser lentement la blessure
- Ajouter de la chaleur douce
- Sollicitez le muscle blessé avec prudence :  
Par un travail concentrique (le muscle travaille en se raccourcissant)  
Puis par un travail statique en course interne (sans bouger l'articulation)
- Enfin étirez prudemment.

## Prévention

Si une contracture est bénigne, ce peut être un avertissement.

Pour éviter la récurrence et le risque de déchirure à la reprise du sport :

- Faites un échauffement très progressif, centré sur le muscle lésé
- Évitez les accélérations brutales au début de la reprise
- Étirez-vous progressivement et toujours en fin de séance.