

REAGIR APRES UN CLAQUAGE

La déchirure musculaire ou claquage survient en pleine activité :

- Au cours d'un effort violent, le muscle ne peut résister et se déchire, provoquant une douleur aiguë avec un arrêt immédiat de l'activité.
- Les fibres déchirées font apparaître une encoche dans le muscle si celui-ci est volumineux, mais cette encoche peut être rapidement masquée par l'hématome puis par l'œdème.
- L'impotence fonctionnelle est totale.



Au moment de l'accident :

- Mettre une poche de glace (voir fiche G)
- Faire un bandage compressif dès que possible (ne pas le garder plus de 20 minutes)
- Réappliquer le froid immédiatement après
- Surélevez le membre

Ne pas masser // Ne pas chauffer Ne pas étirer // Ne pas continuer l'activité

- Consultez rapidement un médecin

La durée de l'immobilisation est fonction des dégâts // Le diagnostic est médical.