



# QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURES SPORTIVES

Après l'inactivité hivernale, les premiers jours du printemps invitent au sport en plein air. Mais qui force trop, se surestime ou n'a pas de chance peut vite souffrir de courbatures, de crampes ou d'autres blessures plus graves. Il convient alors de réagir intelligemment pour se remettre en forme rapidement. OTXWORLD s'est renseigné en pharmacie.

Texte: Jürg Lendenmann

## Comment éviter les blessures?

**Alexander Bützberger:** Le grand classique, c'est le manque d'échauffement. Viennent ensuite de mauvaises conditions physiques et le risque de se surestimer. Les équipements sportifs modernes, nettement meilleurs aujourd'hui, peuvent également amener certaines personnes à être moins prudentes – surtout lorsqu'ils offrent la possibilité de pratiquer un sport plus risqué. Les tensions musculaires, elles, peuvent être causées par de nouveaux ensembles de mouvements et par des muscles sous-entraînés.

## Que faire pour chacune des blessures?

Les courbatures disparaissent seules au bout de quelques jours. De petits (!) mouvements ou massages aident généralement. Afin d'accélérer la récupération, on peut recourir aux anti-inflammatoires, appliquer une pommade ou un gel aux extraits de consoude, ou un produit favorisant la circulation sanguine dans le bain.

Les tensions musculaires apparaissent essentiellement au niveau des muscles stabilisateurs. Les traitements par la chaleur ou les massages sont ce qu'il y a de mieux pour les faire disparaître. Les huiles essentielles aux vertus vasodilatatrices ou la capsaïcine, issue du piment, ont aussi beaucoup de succès. Les bandes de kinésiothérapie se révèlent également efficaces: une fois appliquées, elles décolleront légèrement la peau des tissus sous-jacents lors des mouvements. Les récepteurs régulant la tonicité musculaire s'en trouvent activés, et la circulation sanguine stimulée, ce qui réduit la douleur. Elles ont aussi une fonction légèrement stabilisatrice qui ne vient pas réduire la liberté de mouvement.

En cas d'élongation, il faut suivre le protocole GREC: Glace (refroidissement), Repos, Élévation, Compression (bandages). L'ibuprofène est un analgésique adapté. Cet anti-inflammatoire est efficace et relativement bien toléré. Au bout de quatre à cinq jours, appliquer de la chaleur à l'endroit de la blessure permet d'améliorer la circulation sanguine. De légers étirements peuvent également réduire la douleur. On peut aussi masser la zone, tant que cela ne fait pas souffrir.



Alexander Bützberger est titulaire d'un diplôme fédéral de pharmacien et d'un master d'EPF Santé et alimentation. Il fait partie de la direction de la pharmacie Hotz à Küsnacht.

Lors d'un déchirement musculaire, la douleur est plus forte et plus lancinante que lors d'une élongation. Le traitement reste le même: le protocole GREC et des antidouleurs. Pour reconstruire le muscle, les substituts à base de protéines de lactosérum sont indiqués.

En cas d'entorses – soit la mobilisation excessive d'une articulation – il faut également suivre le protocole GREC. Les analgésiques et antipyrétiques peuvent aider dans un premier temps, qu'ils soient sous forme de gel, de pommade ou d'emplâtre. Côté plantes, la consoude est très efficace et n'a rien à envier aux autres traitements. Pour stabiliser les articulations, on préfère aujourd'hui les bandages plutôt que les bandes adhésives classiques utilisées autrefois.

Les contusions apparaissent à la suite d'un choc extérieur direct qui ne provoque pas de saignement. Elles sont généralement très douloureuses, mais disparaissent très rapidement. Des pommades ou des gels à base d'héparine sont très efficaces, surtout s'il y a des hématomes.

## Quand recommandez-vous de consulter?

Lorsque l'on suspecte une commotion cérébrale, des saignements internes ou une fracture. De même si la mobilité est réduite ou s'il y a une plaie ouverte. Les douleurs chroniques, qui ne sont plus liées aux mouvements, ou un mal qui ne disparaît pas après une pause conséquente sont autant de raisons d'aller voir un médecin.

## Et les tendances dans le milieu du sports?

En général, une alimentation saine et équilibrée apporte au corps les nutriments essentiels pour accélérer le processus de guérison.

L'expérience des sportifs montre que grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, les oméga-3 en grande quantité permettent de réduire les courbatures après un entraînement intense. Les vitamines D et K<sub>2</sub> jouent un rôle essentiel dans la guérison car elles favorisent la minéralisation de la matrice osseuse et contribuent ainsi à la santé des os. De plus, il a été démontré que la vitamine D permettait d'accélérer la régénération de la force musculaire.

La créatine a un effet positif sur la masse et la force musculaires, ce qui est très utile pour les sports sollicitant la force physique ou pour les personnes âgées. Il faut cependant faire attention en augmentant l'entraînement, car les muscles se développent plus vite que les tendons et les ligaments, qui ne peuvent s'y adapter. La créatine permet aussi d'améliorer la substance osseuse chez les personnes âgées. Ceci permet non seulement de mieux maîtriser son quotidien et son temps libre, mais aussi de réduire le risque de chutes et de fractures, surtout lorsque la créatine est associée aux vitamines D et K<sub>2</sub> et aux préparations à base de protéines de lactosérum.

Lorsque les muscles se régénèrent après un effort intense ou lorsque des blessures guérissent, disposer d'un apport protéique suffisant est essentiel. Les aliments riches en protéines ou les protéines de lactosérum sont indiqués afin de traiter les microblessures et de préparer son corps aux futurs entraînements. //