

Lésions sportives

Prévention et traitements

Les premiers jours du printemps invitent au sport en plein air. Mais qui force trop peut vite se retrouver avec des courbatures, des crampes ou d'autres blessures plus graves. Il convient alors de réagir intelligemment afin de se rétablir rapidement.

Jürg Lendenmann

À quoi sont dues les lésions sportives et comment les éviter? «Le grand classique, c'est le manque d'échauffement», déclare Alexander Bützberger de la pharmacie Hotz à Küsnacht. «Viennent ensuite une mauvaise condition physique et le risque de se surestimer.» Un meilleur matériel, plus neuf, peut également amener certaines personnes à être moins attentives – surtout lorsqu'il offre la possibilité de pratiquer un sport plus risqué.

Les courbatures

«Les courbatures disparaissent au bout de quelques jours», explique le pharmacien, lui-même athlète de fond. De petits (!) mouvements ou massages peuvent généralement aider. Afin d'accélérer la récupération, on peut recourir aux anti-inflammatoires, appliquer une pommade ou un gel aux extraits de consoude, ou encore ajouter un produit favorisant la circulation sanguine dans le bain.

Les tensions musculaires

Les tensions musculaires apparaissent essentiellement au niveau des muscles stabilisateurs, ajoute Alexander Bützberger – celles-ci sont généralement causées par de nouveaux ensembles de mouvements et par des muscles sous-entraînés. «Les traitements par la chaleur ou les massages se révèlent très utiles. Les huiles essentielles aux vertus vasodilatatrices ou la capsaïcine, issue du piment, ont aussi beaucoup de succès. Les bandes de kinésiologie se ré-



Bien traiter une blessure sportive permet de se rétablir rapidement.

vèlent également être efficaces: «Une fois appliquées, les mouvements vont pouvoir décoller la peau des tissus sous-jacents. Les récepteurs régulant la tonicité musculaire s'en trouvent activés, la circulation sanguine est ainsi stimulée et la douleur est atténuée. Et puis elles ont aussi une fonction légèrement stabilisatrice qui n'entrave pas la liberté de mouvement.»

Élongations et déchirures musculaires

En cas d'élongation, il faut impérativement suivre le protocole **GREC**: **G**lace (refroidissement), **R**epos, **É**lévation et **C**ompression (pansements compressifs,

bandages). «L'ibuprofène est un analgésique adapté. Cet anti-inflammatoire est efficace et 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. Il est aussi possible de masser la zone, tant que cela ne fait pas souffrir.» En cas de déchirure musculaire, la douleur est plus forte que lors d'une élongation. Alexander Bützberger: «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.»

Les entorses et les contusions

«Les entorses apparaissent lors de la mobilisation rapide et excessive d'une articulation», ajoute le pharmacien. «Celles-ci demandent également de suivre sans attendre le protocole GREC. Les analgésiques et anti-inflammatoires, sous forme de gel, de pommade ou d'emplâtre, peuvent se révéler très utiles dans un premier temps. 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 d'elles-mêmes très rapidement. Des pommades ou des gels à base d'héparine sont très efficaces, surtout s'il y a des hématomes.

Quand la consultation est nécessaire

Il n'est pas toujours possible de traiter soi-même les lésions sportives. Alexander Bützberger: «Une visite chez le médecin est conseillée si 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. Lorsqu'il y a des douleurs chroniques indépendantes des mouvements, ou si une douleur qui ne disparaît pas après une pause conséquente.»

Des nutriments pour les sportifs

L'expérience des sportifs de haut niveau 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 **K₂** jouent un rôle essentiel dans la guérison puisqu'elles favo-

risent la minéralisation de la matrice osseuse et contribuent ainsi de manière positive 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 musculaire tout en améliorant la substance osseuse chez les personnes âgées», déclare Alexander Bützberger. «Ceci permet non seulement de mieux maîtriser son quotidien et son temps libre, mais aussi de réduire le risque de chutes et de fractures. Et ce, surtout lorsque la créatine est associée aux vitamines D et K₂ et aux préparations à base de protéines de lactosérum. Un **apport protéique** suffisant (au moyen de l'alimentation ou de compléments) est indispensable durant la phase de régénération et de guérison afin de traiter les microlésions de la musculature et de préparer le corps aux futurs entraînements.» ■