

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : BLESSURES MUSCULAIRES

Camille St-Pierre, physiothérapeute et Simon Tremblay, thérapeute en réadaptation physique

Le corps humain comporte plus de 600 muscles et leur taille varie selon leur fonction. Il faut s'imaginer le muscle comme un amas de pailles compacté ensemble, mais qui sont rattachées aux os. Il y aura un mouvement dans le corps humain lorsque ces muscles vont se contracter.

Il existe deux types de blessures musculaires. Premièrement, on peut se blesser lors d'une contraction musculaire trop forte. Cela peut arriver par exemple lorsqu'on essaie de retenir un sac d'épicerie trop lourd. Deuxièmement, on peut se blesser lors d'un étirement excessif d'un muscle, par exemple, lors d'une chute sur la glace.

Finalement, il existe trois différents types de gravités de blessures musculaires. Premièrement, il y a l'élongation musculaire où l'intégrité des fibres ne sera pas atteinte. Deuxièmement, il y a le claquage musculaire où une petite partie des fibres sera atteinte ou déchirée. Finalement, il y a la déchirure musculaire partielle ou complète où une grande partie des fibres musculaires seront atteintes.

En cas de blessures musculaires, on va trouver les quatre signes de l'inflammation : de la rougeur, de la chaleur, de l'enflure et une douleur lorsqu'on essaie de recruter le muscle blessé.

Dans les 24 à 48 heures suivant la blessure, on peut utiliser la glace pour réduire la douleur, mais surtout l'inflammation. Si la douleur dépasse ces 48 heures, il est recommandé de consulter un professionnel de la physiothérapie afin d'avoir une évaluation détaillée et déterminer la gravité de la blessure ou, si c'est pertinent, d'être référé vers un médecin.

Les professionnels de la physiothérapie vont appliquer des modalités de traitement douces,

des mobilisations en thérapie manuelle, et des exercices de renforcement très progressifs pour ne pas augmenter l'inflammation dans les fibres musculaires. La priorité sera de diminuer la douleur dans les premiers stades. Ensuite, lorsque la condition va le permettre, les exercices de renforcement seront augmentés. L'important est de se rappeler qu'une

blessure musculaire peut se traiter entre quatre à six semaines. Des exercices d'étirement progressif seront donc préconisés pour au moins six mois à un an, afin de bien retrouver la souplesse dans la fibre musculaire et s'assurer que la blessure ne revienne pas.