

Crampes musculaires

Quand les muscles se bloquent

Qui n'a pas ressenti une fois ou l'autre une douleur à la cuisse ou au mollet due à une crampe? Presque tous les hommes et les femmes qui font du sport ont connu cette expérience. Nous vous expliquons pourquoi les muscles se bloquent parfois et comment prévenir ce problème.

Qu'est-ce qu'une crampe musculaire?

Une crampe musculaire est une tension musculaire forte et involontaire qui provoque des douleurs subites et puissantes ainsi qu'une incapacité de mouvement et un durcissement du muscle concerné. Elle peut concerner chacun des quelque 650 muscles que compte le corps humain. Le plus souvent, les joueurs et joueuses de tennis souffrent de crampes à la cuisse, au mollet, aux mains ou aux fesses. Les crampes peuvent survenir pendant l'effort sportif, mais aussi après.

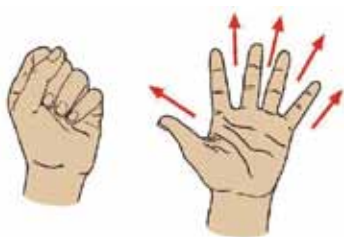
Qu'est-ce qui peut causer des crampes?

Les crampes musculaires sont causées par une perturbation locale du métabolisme du muscle. Le métabolisme musculaire est perturbé lorsqu'il y a des problèmes d'approvisionnement en sang. La musculature ne peut alors ni se tendre ni se détendre correctement. En cas de sollicitation trop importante, les fibres musculaires se tendent violemment comme réflexe protecteur. Ces fortes contractions provoquent toutefois une compression des vaisseaux sanguins, ce qui fait que la circulation sanguine continue d'être perturbée. Ce cycle infernal de tension et de diminution de l'approvisionnement en sang se poursuit et conduit finalement à l'apparition de crampes.

On ne sait cependant toujours pas exactement quels sont les facteurs déclencheurs directs de crampes, mais on connaît certains facteurs qui favorisent leur apparition:

- une perturbation de l'équilibre électrolytique due à un manque de magnésium, de kalium ou de calcium et souvent provoquée par une nutrition trop uniforme ou un apport insuffisant en liquide après un effort physique intense;
- une préparation physique insuffisante ou un effort sportif trop important qui conduisent tous deux à une teneur faible en sucre dans le muscle ainsi qu'à un manque de liquide et de sel;
- des varices ou des chaussures trop étroites: l'apport insuffisant en sang provoque un manque d'oxygène dans le muscle;
- des infections, des nausées et des diarrhées,
- le froid,
- un état de fatigue ou de stress,
- un changement dans la musculature dû à d'anciennes blessures.

Que faire en cas de crampes musculaires?



En cas d'apparition de crampes, il faut de suite interrompre l'activité sportive. Étirez ensuite intensément le muscle concerné dans le sens contraire de celui de la crampe, ou fermez le poing avant de le rouvrir progressivement et totalement (voir illustrations). Ces mouvements provoquent un réflexe

qui conduit à détendre automatiquement les muscles frappés par la crampe. Des exercices de décontraction et un léger massage (on peut également frictionner) participent au processus de rétablissement de la situation normale.

Si de nouvelles crampes apparaissent, il faut arrêter l'activité sportive, boire beaucoup et se reposer deux ou trois jours. Tant

pour soigner les crampes que pour les prévenir, il est aussi possible de recourir à des crèmes qui favorisent la circulation sanguine ou qui sont efficaces contre les douleurs et les inflammations.



Quels sont les meilleurs moyens de prévenir les crampes?

Les méthodes utilisées pour prévenir l'apparition de crampes musculaires sont très variées:

- faites un bon échauffement avant n'importe quelle activité sportive, ce qui permet de bien irriguer votre musculature et de bien la fournir en oxygène;
- ne serrez pas trop vos chaussures.
- Tous les sportifs savent que le plus important est de boire toujours assez pour éviter le manque de liquide. Lorsqu'on joue longtemps au tennis, le recours à une boisson isotonique est recommandable. Après l'activité sportive, on peut aussi ajouter une pointe de sel à l'eau que l'on boit pour rétablir l'équilibre électrolytique.
- A l'instar de Roger Federer, de nombreux grands champions sont des fans de bananes, un fruit qui contient beaucoup de magnésium et de calcium, substances que l'on rencontre également en nombre dans les céréales, les noix, les épinards et les produits laitiers.
- Si vos besoins en magnésium ne sont pas couverts par la nourriture normale, vous devriez avoir recours à des préparations à haute teneur en magnésium que l'on obtient en pharmacie et qu'il faut toujours consommer le soir.
- Ne buvez que des quantités faibles de café, de coca, de thé noir et d'alcool, car ces boissons contribuent à la perte en liquide et en substances minérales importantes.
- L'absorption régulière d'une poudre de base peut également empêcher l'apparition de crampes.
- Un bain de valériane a un effet calmant et permet de faire disparaître une crampe. Mettre dans une baignoire pleine trois cuillères à soupe de valériane que l'on peut se procurer en pharmacie.
- Pour prévenir et traiter les crampes, on fait souvent appel aujourd'hui à une substance active appelée sulfate de quinine. Selon des recherches cliniques récentes, cette substance active est également efficace pour soulager les douleurs. Des préparations à base de sulfate de quinine peuvent être obtenues sans ordonnance en pharmacie.

Quand doit-on consulter un médecin à cause de crampes?

Lorsque des crampes musculaires surviennent souvent sans raison apparente et même au repos, on doit se rendre chez un médecin afin de déterminer si celles-ci sont dues à un manque de magnésium ou de calcium, à des problèmes de circulation sanguine ou à des troubles neurologiques.



Photo: Art Seitz