

IRBMS

Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « LES ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS »

Auteur(s) : Docteur Patrick BACQUAERT, Médecin Chef de l'IRBMS et du CREPS de Wattignies et Monsieur Eric HALLARD Kinésithérapeute, CREPS de Wattignies.

Catégories : Traumatologie du sport - Diaporama : 24 vues / Poids : 480 Ko

Date :

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.





LES ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS

Docteur Patrick BACQUAERT

Médecin Chef de l'IRBMS
et du CREPS de Wattignies

Monsieur Eric HALLARD

Kinésithérapeute
CREPS de Wattignies

EXAMEN DU SPORTIF

→ INTERROGATOIRE

→ EXAMEN CLINIQUE

- Inspection
- Palpation
- Testing musculaire

→ EXAMENS COMPLEMENTAIRES



INTERROGATOIRE

- Intensité de la douleur initiale
- Perception d'un claquement ou d'un coup de fouet
- Apparition d'un œdème ou d'une ecchymose
- Degré de l'impotence fonctionnelle immédiate



INTERROGATOIRE

EVALUATION DE L'ACCIDENT

- Age du sportif
- Sport pratiqué
- Niveau de pratique
- Circonstances de survenue
- Vécu du sportif
- ATCD musculo-tendineux
- Prise en charge initiale



EXAMEN CLINIQUE

☞ *TOUJOURS COMPARATIF ET BILATERAL*

☞ *TEMPS CAPITAL DE L'EXAMEN*

Evaluation de la douleur
et de sa gravité



EXAMEN CLINIQUE

Inspection

- Anomalie du modelé
- Présence d'un œdème
- Ecchymose
- Attitude antalgique

Palpation

- Prudente à la recherche
 - * de zone indurée
 - * d'un points exquis
 - * d'une contracture



EXAMEN CLINIQUE

Testing

- Recherche du ballottement musculaire
- Recherche d'une douleur :
 - * en mouvement passif
 - * contre-résistance
- Examen contro-latéral comparatif



EXAMENS COMPLEMENTAIRES

Echographie musculaire

- Examen paraclinique clé
- A pratiquer entre le 48^{ème} et la 72^{ème} heure
- Sonde haute fréquence – Bonne habitude
- Permet de suivre l'évolution des lésions

Radiographie

- Si suspicion, arrachement osseux

IRM

- Si indication chirurgicale

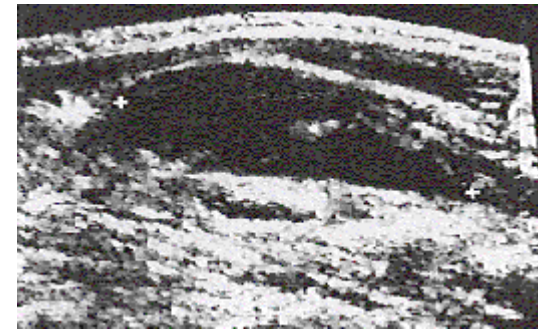
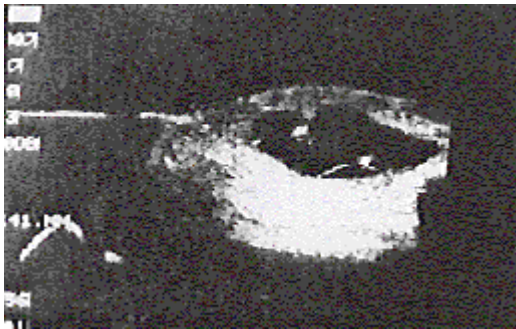


ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS

IMAGES ECHOGRAPHIQUES



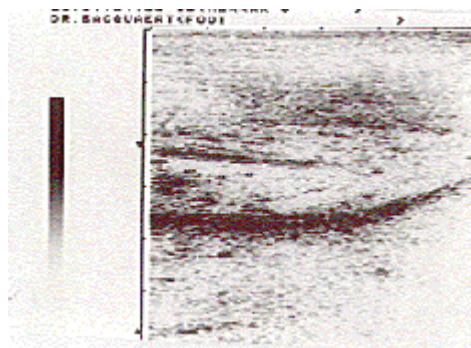
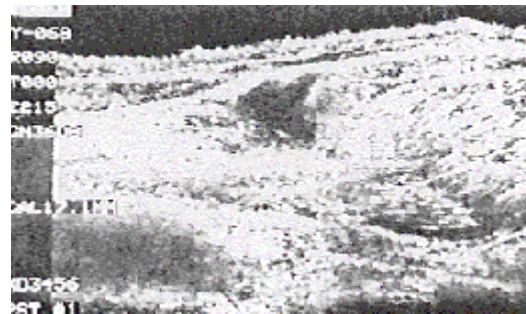
HEMATOME



ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS

IMAGES ECHOGRAPHIQUES

👉 ZONES INHOMOGENES



CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ *Sans lésion anatomique*

☞ *Accidents intermédiaires*

☞ *Avec lésion anatomique*



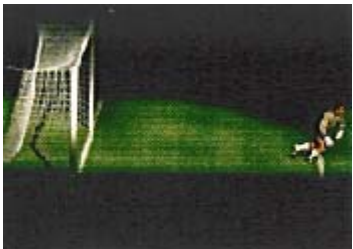
CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ *Sans lésion anatomique*

CRAMPES, COURBATURES, CONTRACTURES

- Muscle fatigué, induré ou douloureux
- Pas d'expression échographique

Repos de quelques minutes (crampe)
à 5 à 10 jours pour la contracture



CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

Les accidents intermédiaires

AVEC OU SANS LESION ANATOMIQUE

- Contusion par choc direct ou indirect
- Possibilité d'un hématome
- Diagnostic échographique intéressant
- **Danger** : hématome compressif
ou myosite ossifiante



Repos selon la gravité initiale

CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ Les accidents musculaires avec lésions anatomiques

ELONGATION

- Déchirure de quelques fibres au delà du seuil physiologique
- Douleur limitée et brutale
- Petite impotence fonctionnelle initiale
- Echographie musculaire difficile



Repos de 5 à 15 jours

CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ Les accidents musculaires avec lésions anatomiques

CLAQUAGE ou DECHIRURE

- Déchirure d'un ou plusieurs faisceaux
- Douleur fulgurante et loco régionale
- Œdème, Hématome
- Diagnostic échographique : zones hypo et hyper échogènes



Repos de 15 à 30 jours

CLASSIFICATION DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ *Les accidents musculaires avec lésions anatomiques*

RUPTURE ou DESINSERTION

- Accident très grave et spectaculaire
- Coup de poignard en plein effort
- Douleur syncopale
- Chute – Impotence fonctionnelle totale
- Encoche – Oedème
- Mouvements actifs et passifs hyperalgiques
- Échographie : images riches hyper et échogènes



Repos de 30 à 60 jours

LES COMPLICATIONS



La récurrence

Mauvaise prise en charge initiale ou reprise trop précoce des activités sportives



Hématome compressif

Évacuation sous échographie ou chirurgicale car signes vasomoteurs importants



Myosite ossifiante

Rare – Attention aux massages locaux intempestifs



Thrombophlébite

Mauvais état circulatoire – Toujours y penser – Attention aux faux positifs



TRAITEMENT DES LESIONS MUSCULAIRES

☞ *SUR LE TERRAIN*

Règle d'Or :

- Arrêt de l'activité
- Pose de glace
- Pansement compressif
- Immobilisation



LA REEDUCATION

- Prescription d'électro-physiologie et rééducation
Précoce : US, Iono, Ondes courtes, Fango, ...
- Pressothérapie étagée
- Balnéothérapie
- Reprogrammation progressive et stretching
- Réentraînement à l'effort (durée selon le diagnostic lésionnel)



Le respect de la non douleur s'impose tout au long de la prise en charge

ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS

RECAPITULATIF DE LA PRISE EN CHARGE



		Glace	AINS locaux	Traitement Général	Kiné	Repos Sportif
Sans lésion anatomique	Crampe	0	+	0	+	5/10 jours
	Courbature					
Avec lésion anatomique	Elongation	+	+	+	+	10/15 jours
	Claquage	+	+	+	+	15/30 jours
	Rupture	+	+	+	+	30/60 jours
Inter-Médiaire	Contusion Béquille	+	+	Selon gravité	Selon gravité	2/60 jours

CONCLUSION



👍 Bonne prise en charge initiale

👍 Diagnostic lésionnel précis

👍 Surveillance des complications

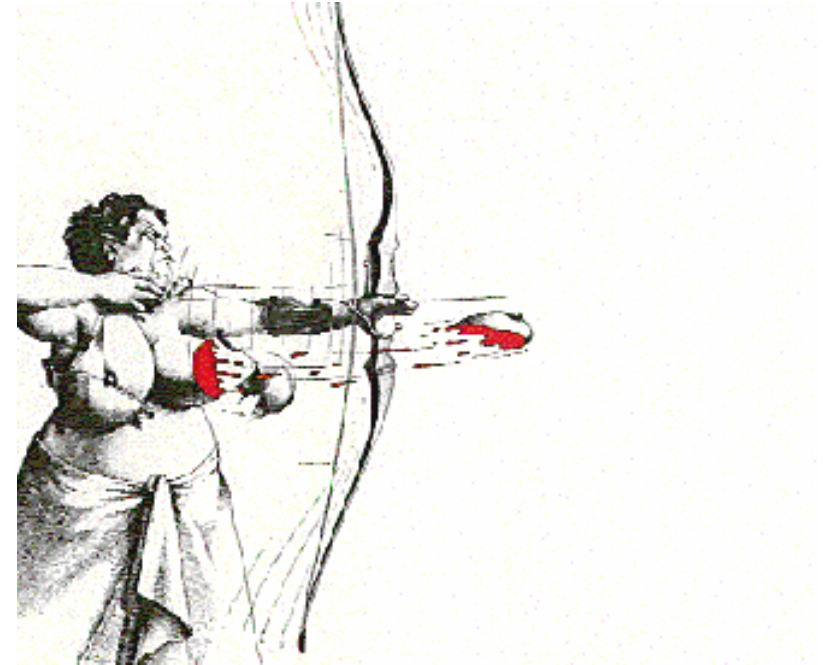
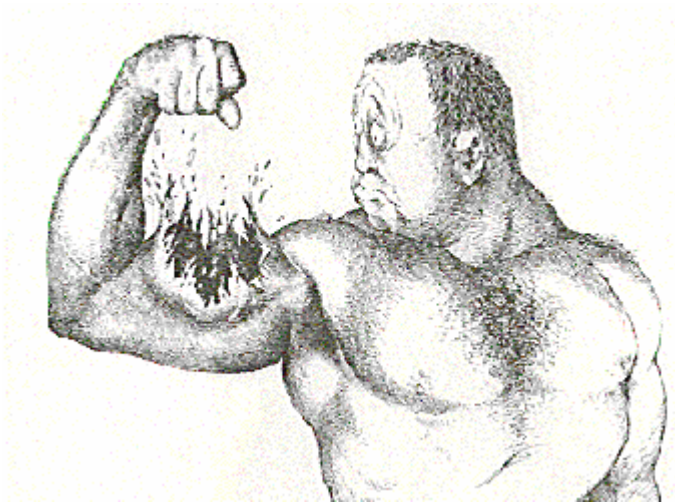
👍 Bon respect du repos sportif

👍 Bilan avant reprise sportive



ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS

CONCLUSION



CHAMPIONS

ou

SIMPLE PRATIQUANT

La prévention des accidents musculaires passe par
une bonne connaissance de la pratique sportive

ACCIDENTS MUSCULAIRES DES SPORTIFS



LE MEDECIN



CONDITIONNE



L'EXPLOIT

