



Les Tutos Santé Sport

**LA GESTION DES
BLESSURES**



Les Tutos Santé Sport

Claquage ou Déchirure musculaire

Un claquage musculaire, souvent causé par un effort intense ou une mauvaise préparation physique, est une blessure fréquente chez les sportifs.



Voici les étapes clés pour gérer cette blessure efficacement :



1. Repos

La première action à entreprendre est d'arrêter immédiatement l'activité physique pour éviter d'aggraver la blessure. Reposez le muscle touché pendant 48 à 72 heures.

2. Application de glace

Appliquez de la glace sur la zone touchée pendant 15 à 20 minutes toutes les deux heures pour réduire l'inflammation et soulager la douleur. Ne placez pas la glace directement sur la peau; utilisez un tissu pour éviter les brûlures de froid. **Vous avez également la possibilité de louer un appareil de cryothérapie pour accélérer ce processus (type Cryonov ou CryoPush)**



3. Compression

Utilisez un bandage élastique pour compresser légèrement la zone. Cela aide à limiter le gonflement tout en apportant un soutien au muscle.

4. Élévation

Si possible, élevez le membre touché afin de réduire l'accumulation de liquide et de limiter l'inflammation.



5. Reprise progressive de l'activité

Après quelques jours de repos et une amélioration visible, reprenez doucement les activités physiques. Il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de retourner à l'entraînement pour éviter une rechute.

6. Renforcement et étirements

Une fois la douleur disparue, des exercices de renforcement et d'étirement doux aideront à rétablir la force et la flexibilité du muscle.



La prévention passe par un bon échauffement avant l'entraînement et des étirements réguliers pour garder les muscles souples.

