

ETIREMENT

Les étirements sont un moyen de récupérer. Son principe fondamental est la mise en tension progressive, douce et lente des tissus fibreux, des tendons et des muscles. Les étirements préparent à la fois l'action et facilitent la récupération : ils doivent être réalisés sur des muscles chauds et sans temps de ressort.

Son action est :

- proprioceptive en facilitant les réponses neuro-musculaires grâce à la stimulation des récepteurs proprioceptifs tendineux et capsulaires.
- de favoriser l'équilibration du tonus musculaire et abaisse les tensions musculaires parasites, limitant ou gênant une bonne expression gestuelle. Cela par l'action inhibitrice des récepteurs tendineux.
- une diminution des temps de réactions, ainsi on peut progresser, utilisée en rééducation proprioceptive.
- thermique par frottement des différentes fibres musculaires. Il provoque une élévation de la température diminuant la visco-élasticité du muscle et permet un gain d'extensibilité.
- de favoriser la concentration. Mais il faut éviter les étirements juste avant la compétition, il faut rester tonique.
- de favoriser la récupération par un drainage lymphatique. Un muscle entouré d'une enveloppe membraneuse, chasse lors de l'étirement les toxines (acide lactique....). Les étirements préviennent des accidents musculaires.

On n'étire pas un muscle froid. On n'effectue pas de temps de ressort. On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire. Les étirements sont effectués lentement :

Sur une séance prévoir 30 minutes d'échauffement, 1 heure de travail, 10 minutes de footing de récupération et 20 minutes d'étirement suivi de 5 minutes de footing léger.

Ne pas oublier les 5 à 10 minutes de douche chaude (l'augmentation de la température de l'eau permet une vasodilatation qui favorisera le sommeil et les échanges.)...

Les accidents musculaires : D'après les écrits du Docteur Stéphane

La contracture : Le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, d'où douleur. C'est la conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle. Il n'y a pas de lésion. Elle n'arrive pas pendant l'entraînement (mais une heure ou deux après ou le lendemain matin).

Thérapie : chaleur, massage et repos.

La crampe : Elle intervient pendant l'effort. Son origine est métabolique et due à l'accumulation de déchets au niveau du muscle insuffisamment irrigué.

Thérapie : Mise en extension forcée du mollet. S'il s'agit d'un autre muscle et en dehors d'une musculature spécifique, ce n'est pas une crampe, donc : ne pas manipuler.

L'élongation : Intervient au cours de l'exercice. Généralement ce n'est pas une douleur très importante. Impression d'étirement du muscle qui n'implique pas l'arrêt de l'effort mais simplement le limiter. Il n'y a pas de gros dégâts anatomiques. C'est l'inverse de la contracture, le muscle a été au delà de ses possibilités d'étirement.

Thérapie : Repos, pas de massage ; plutôt de la glace, et faire, si possible, de la physiothérapie. La guérison intervient entre 4 et 7 jours.

Le claquage : C'est la lésion d'un certain nombre de fibres musculaires. Il y a dégâts anatomiques. Classiquement son apparition est brutale et on la ressent en plein effort. Elle contraint à une interruption immédiate de l'activité. Le diagnostic est souvent évident, l'individu étant coupé en plein effort. Il arrive néanmoins que le claquage intervienne en deux temps : c'est le cas de l'athlète continuant son effort sur une élongation préalable ce qui va entraîner un claquage. D'où l'obligation de se reposer dès l'apparition de la moindre gêne musculaire en cours d'exercice. C'est un signal d'alarme qu'il est indispensable de respecter. Toute douleur qui persiste huit jours après sa survenue, signifie que l'on a affaire à un claquage. Le claquage touche le plus souvent les ischio-jambiers mais peut survenir sur n'importe quel muscle, notamment le quadriceps crural et les jumeaux. Le muscle peut parfois se rompre totalement, c'est la déchirure musculaire qui est un accident très grave devant parfois être opéré. Le claquage est dû à un dépassement des possibilités physiologiques du muscle. Dépassement souvent causé par un geste incorrect en particulier dans son amplitude. (exemple : le sprinter qui va "tracter" et être en lordose lombaire ; ce qui implique une charge de travail trop importante incombant aux ischios).

Thérapie : Appliquer de la glace ou du froid immédiatement. Eviter surtout toute manipulation et faire un examen très sérieux par un médecin sportif. A l'échauffement ne pas oublier les ischio-jambiers : ce ne sont pas des muscles moteurs, ils ne s'échauffent pas dans la course normale. Il faut les solliciter en faisant des talons-fesses, de la course en marche arrière et des exercices de contractions isométriques. Equilibrer également le travail de musculature entre les muscles antagonistes et agonistes (2/3 quadriceps et 1/3 ischios). Il convient de faire des exercices à dominante vitesse ou force en début de séance. L'individu est frais et la fatigue ne risque pas d'être un facteur favorisant les risques de blessures.