

Douleurs musculaires : symptômes, causes et traitement

Comment identifier et soigner les douleurs musculaires ?

Les douleurs musculaires peuvent toucher tout le monde, quel que soit leur âge. On les reconnaît aux douleurs présentes dans les muscles qui peuvent être plus ou moins intenses. Mais à quoi sont-elles dues et comment les soigner ?

Les causes des douleurs musculaires

Les douleurs musculaires, également appelées myalgies, peuvent être liées à des lésions ou à une accumulation d'une substance précise dans les tissus musculaires. Elles apparaissent souvent après un effort physique ou des étirements trop intenses, bien que certains médicaments puissent également provoquer des myalgies. Les symptômes les plus courants sont des élancements, un engourdissement, une raideur du muscle ou encore des fourmillements. Cela peut cependant aller jusqu'à une sensation de brûlure, une gêne à effectuer des mouvements, etc.

1. Les courbatures

Parmi les douleurs musculaires les plus courantes, on retrouve les courbatures. Il s'agit d'une inflammation du muscle due à l'élimination de déchets amassés lors d'un effort. L'élimination des déchets et la reconstruction des éléments endommagés dans les cellules musculaires sont ce qui cause la douleur. La phase de réparation et d'élimination prend généralement entre 2 et 5 jours.

Bien que les courbatures se guérissent d'elles-mêmes en quelques jours, vous pouvez tout de même prendre du paracétamol afin de soulager la douleur. Afin d'aider la blessure à guérir, vous pouvez appliquer un patch chauffant sur la zone courbaturée. En effet, la chaleur permet d'augmenter le flux sanguin dans les tissus ayant subi l'inflammation et accélère la cicatrisation du muscle.

En cas de manque de sommeil ou d'une sollicitation trop forte d'un muscle, une fatigue musculaire peut se faire ressentir. Dans ce cas, le muscle fatigué aura plus de difficulté à répondre à un ordre.

Afin de soulager la fatigue musculaire, il est nécessaire en premier lieu se reposer. Tout comme pour la courbature, il est possible d'appliquer un patch chauffant pendant environ 8 heures afin de soulager la douleur et de faciliter la récupération.

3. Les crampes

Un autre type de douleur, plus bref et douloureux, sont les crampes. Il s'agit de la contraction soudaine d'un muscle. Bien que généralement très douloureuses, les crampes sont brèves. Elles apparaissent fréquemment lors d'un étirement bien que la cause ne soit pas forcément liée à une activité physique.

Lorsque vous sentez la crampe arriver, il est recommandé d'étirer le muscle afin de limiter son apparition. Si la crampe s'installe, il faut alors étirer le muscle quelques minutes jusqu'à ce que la contraction cesse. La douleur disparaîtra ensuite avec le temps en quelques heures.

4. La contracture musculaire

Une douleur musculaire récurrente si vous êtes sportif, est la contracture. Il s'agit d'une contraction musculaire, généralement longue et douloureuse pouvant durer entre 5 et 10 jours. Elles sont souvent associées à un surentraînement sportif ou un surmenage du muscle concerné. Ce type de douleur musculaire atteint souvent les jambes comme les mollets, les cuisses ou des zones plus hautes comme les fesses ou le cou (torticolis).

5. La déchirure musculaire

Si le muscle est trop sollicité ou qu'il n'a pas eu le temps de récupérer après un effort, il peut subir une déchirure musculaire. Dans ce cas, une partie du tissu musculaire se déchire provoquant la douleur et un temps de récupération plus important.

6. Le claquage

Si la déchirure est plus importante, on parle alors de claquage ou de rupture partielle. Cette blessure est très douloureuse et oblige à arrêter immédiatement toute activité ou effort. Le claquage peut toucher une partie du muscle ou tout le muscle, il s'agit alors d'une rupture complète. La blessure nécessite ensuite beaucoup de repos, jusqu'à 6 mois pour une rupture complète, et peut nécessiter une opération chirurgicale et des séances de rééducation pour aider le muscle à bien guérir.

Afin de soulager la contracture, la déchirure ou le claquage, il est d'abord impératif d'arrêter toute activité physique et tout effort du muscle et de le mettre au repos. Vous pouvez ensuite appliquer un patch chaud en cas de contracture. Pour la déchirure ou la rupture, attendez d'abord que l'inflammation soit passée avant d'appliquer un patch chauffant. Par la suite, vous pouvez faire des massages ou de la kinésithérapie ainsi que des étirements doux et progressifs après quelques jours.

Si la douleur est trop intense, il est recommandé de prendre conseil auprès de son médecin.

Comment éviter les douleurs musculaires ?

Le mieux reste toujours d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Avec quelques gestes du quotidien, il est possible de limiter l'apparition des douleurs. Par exemple, lorsque vous êtes au téléphone, pensez à garder le dos et la nuque droits. Si vous travaillez souvent devant un bureau, pensez à garder le dos droit contre le dossier. Si à l'inverse, vous travaillez debout, essayez de mettre une jambe en avant tout en gardant le dos droit et de fléchir votre jambe afin d'ajuster la hauteur.

Faire une activité sportive permettant de tonifier votre corps est également recommandé comme la gymnastique, le yoga ou la natation. Attention à toujours bien s'hydrater et à s'échauffer avant l'effort, puis s'étirer après.

www.epsmaroc.ma