



Douleur au mollet

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Par « douleur au mollet », nous entendons toute douleur, quelle que soit la cause, à l'arrière de la jambe, entre le creux du genou et le talon. Les causes possibles peuvent être : infection ([érysipèle](#)), problème mécanique (déchirure musculaire au mollet, affection du [tendon d'Achille](#), [fracture de fatigue](#) au tibia), problème d'irrigation sanguine (thrombophlébite, [thrombose veineuse profonde](#), [mauvaise circulation sanguine dans les artères](#)) ou racine nerveuse coincée dans le bas du dos (sciatique), par exemple par une [hernie](#).

Comment la reconnaître ?

En cas d'infection ([érysipèle](#)), le mollet est gonflé, rouge vif et chaud. Dans ce cas, vous avez souvent une forte fièvre. Il y a quasiment toujours une petite blessure par laquelle l'infection s'est introduite.

Une déchirure du muscle du mollet ou du [tendon d'Achille](#) commence habituellement soudainement par une douleur intense (« un coup de fouet ») pendant un effort. Du côté de la lésion, il est alors presque impossible de se mettre debout sur la pointe des pieds. Il arrive qu'un épanchement de sang se produise dans la zone de la déchirure.

Une [fracture de fatigue](#) touche principalement les sportifs et les personnes qui s'entraînent beaucoup et de manière intense. Des douleurs surviennent, d'abord à l'effort, puis ensuite également au repos. La palpation de l'endroit de la fracture est douloureuse. Une fracture de fatigue survient fréquemment à hauteur du tibia.

En cas de formation de caillot dans une veine profonde ([thrombose veineuse profonde](#)), la jambe gonfle (œdème). Lorsque vous appuyez avec le doigt sur la jambe gonflée, la marque du doigt reste visible. Parfois, les veines superficielles de la jambe sont dilatées.

En cas d'inflammation d'une veine superficielle (thrombophlébite superficielle), vous pouvez sentir comme une corde sous la peau, c'est la veine enflammée épaissie. La zone autour de la veine touchée est rouge, chaude et gonflée. L'inflammation d'une veine superficielle peut se propager aux veines profondes et causer une thrombose veineuse profonde.

En cas de [mauvaise circulation artérielle](#), la douleur survient pendant la marche (« claudication intermittente » ou « maladie des vitrines ») et disparaît au repos. Plus la distance de marche avant l'apparition de la douleur est courte, plus la circulation sanguine est mauvaise. Une coloration de la jambe et du pied est possible. La jambe peut être froide au toucher.

En présence d'une [hernie dans le bas du dos](#), la douleur au mollet est aussi souvent associée à de la douleur ailleurs, et parfois également à de la douleur dans le dos même. La douleur augmente en général en se penchant.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin peut généralement déduire la cause de la douleur au mollet sur base des plaintes et de l'examen clinique.

Parfois, en cas de déchirure musculaire, il sent en profondeur une entaille à l'endroit de la déchirure (appelée aussi « dépression » ou « gap »). Il vous demandera également de tendre votre muscle. La tension ainsi provoquée déclenche la douleur.

Dans le cas d'une thrombophlébite, le médecin palpe un épaississement de la veine en forme de cordon.

Pour vérifier si les artères sont bien « ouvertes », il contrôle le « pouls » sur le dos du pied et à la malléole médiale (face interne de la cheville).

La douleur provenant d'un nerf coincé dans le bas du dos peut se déclencher en levant la jambe tendue en position couchée sur le dos.

En cas de doute ou si indiqué, une analyse de sang et d'autres examens techniques (par exemple, une échographie du mollet) peuvent être réalisés.

Que pouvez-vous faire ?

En cas de blessure au mollet, nettoyez toujours bien la plaie.

Si vous ressentez une douleur soudaine et intense au mollet pendant une séance de sport, vous devez immédiatement vous arrêter. L'application de glace sur le mollet diminue la douleur et limite l'éventuel saignement à l'endroit de la déchirure. Une déchirure musculaire guérit 2 à 6 semaines après l'accident, grâce au repos et à un traitement chez votre kinésithérapeute.

En cas de rupture du tendon d'Achille, il peut être indiqué de consulter un spécialiste. Ce dernier proposera peut-être une opération.

L'obstruction des vaisseaux sanguins peut être grave et nécessiter un traitement urgent. Si votre circulation dans les artères n'est pas bonne ([claudication intermittente](#)), un [mode de vie sain](#) est important. Si nécessaire, [arrêtez de fumer](#) et bougez suffisamment.

Que peut faire votre médecin ?

Une infection ([érysipèle](#)) est traitée par des antibiotiques. Dans les cas particulièrement graves, il peut être nécessaire de les administrer à l'hôpital en intraveineuse pendant les premiers jours.

En cas d'inflammation d'une veine superficielle (thrombophlébite superficielle), il est possible de soulager les symptômes avec un bas de contention, des compresses froides et en gardant la jambe surélevée. Un anti-inflammatoire peut être administré, localement sur la veine, ou en comprimés à prendre par la bouche. Dans certains cas, un anticoagulant est prescrit.

En cas de [thrombose veineuse profonde](#), un anticoagulant est nécessaire.

Si le médecin suspecte l'obstruction d'une artère, le médecin vous orientera éventuellement vers un spécialiste des vaisseaux sanguins.

En cas de compression d'un nerf dans le bas du dos, l'examen dira si d'autres examens sont nécessaires, et si le traitement sera attentiste ou chirurgical.

En savoir plus ?

- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens à usage local – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Douleur au mollet' \(2000\), mis à jour le 05.08.2016 et adapté au contexte belge le 06.02.2018 – ebpracticenet](#)