



Blessures musculaires

🕒 paru le 08/01/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 19/04/2023

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 !

Les blessures musculaires, qu'est-ce que c'est ?

Le muscle est composé :

- de cellules qui permettent au muscle de se contracter ou de se relâcher : les cellules ou fibres musculaires ;
- de cellules qui entourent et soutiennent les cellules musculaires, et qui forment le tissu de soutien (tissu conjonctif).

Le muscle s'accroche aux os par des tendons.

Une blessure musculaire peut être plus ou moins grave. En fonction de la gravité, on classe la blessure musculaire en stades :

- **Stade 0 :**
 - les fibres musculaires sont touchées, mais elles ne sont pas déchirées ;
 - le tissu de soutien n'est pas touché ;
 - le muscle récupère totalement en quelques heures.
- **Stade 1 :**
 - quelques fibres musculaires sont déchirées ;
 - le tissu de soutien n'est pas touché ;
 - le muscle fait mal ;
 - il peut y avoir des spasmes musculaires ;
 - la force musculaire est conservée ;
 - le muscle récupère totalement en quelques jours.
- **Stade 2 :**
 - quelques fibres musculaires sont déchirées ;
 - le tissu de soutien est touché ;
 - il n'y a pas de saignement (pas d'hématome) ;
 - la force musculaire est diminuée ;
 - le muscle récupère en 2 à 3 semaines.
- **Stade 3 :**
 - de nombreuses fibres musculaires sont déchirées ;
 - le tissu de soutien est fort touché ;
 - il y a un hématome dans le muscle ;
 - la force musculaire est diminué ;
 - le muscle récupère en 4 à 12 semaines
- **Stade 4 :**
 - le muscle se déchire complètement ou se détache de l'os ;
 - le muscle ne fonctionne plus du tout ;

- il est possible de récupérer mais cela prend du temps et cela dépend du muscle touché.

Quelles sont les causes des blessures musculaires ?

Les blessures musculaires sont causées par un traumatisme, par exemple :

- un coup ;
- un étirement (élongation) brutal du muscle ;
- un objet tranchant.

Comment reconnaître une blessure musculaire ?

Les signes d'une blessure musculaire sont :

- la douleur ;
- parfois un gonflement ;
- parfois un bleu (ecchymose ou hématome) ;
- en fonction de la gravité de la blessure, il peut y avoir une [diminution légère ou importante de la force musculaire](#).

Comment le diagnostic de blessure musculaire est-il posé ?

Votre médecin vous pose des questions sur ce qui a causé la blessure musculaire et vous demande où vous avez mal. Il vous demande si vous avez entendu ou senti un claquement à l'endroit douloureux au moment du traumatisme.

Il examine le muscle et teste votre force musculaire, par exemple en vous faisant faire certains mouvements. Ces tests permettent à votre médecin d'évaluer la gravité de la blessure musculaire.

En cas de blessure grave, une [échographie](#) permet de mieux évaluer la gravité de la blessure.

Que pouvez-vous faire ?

- Mettez de la glace sur le muscle blessé.
- Surélevez le bras ou la jambe.
- Utilisez le muscle le moins possible.
- Utilisez un bandage pour serrer le muscle (bandage compressif).

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous conseille de ne pas bouger le muscle blessé généralement pendant 1 à 6 jours après le traumatisme. La durée dépend de la gravité de la blessure.

Il se peut que votre médecin vous oriente vers un kinésithérapeute. Votre kiné :

- vous aide à récupérer votre force musculaire ;
- vous aide à pouvoir à nouveau bouger votre bras ou votre jambe dans tous les sens ;
- vous conseille pour éviter une nouvelle blessure musculaire.

Essayez de bouger votre muscle assez rapidement après le traumatisme mais soyez prudent, ne bougez pas de manière trop intensive car cela risquerait de provoquer une nouvelle déchirure.

Évitez les efforts musculaires intenses tant que vous n'avez pas retrouvé une force musculaire normale et une élasticité normale des fibres musculaires. Il faut compter 3 à 6 semaines.

Une intervention chirurgicale est rarement nécessaire. Une opération peut être nécessaire si les blessures musculaires sont très étendues ou compliquées.

En savoir plus ?

[Structure d'un muscle strié \(vidéo\) - Larousse](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Lésions musculaires' \(2000\), mis à jour le 12.05.2016 et adapté au contexte belge le 18.03.2018 - ebpracticenet](#)

- [Pathologies musculaires du sportif, mis à jour le 20.02.2014, consulté le 19.04.2023 – Elsevier](#)