



## Blessures musculaires

🕒 paru le 08/01/2020 • traduit du néerlandais

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 ?

Les blessures musculaires peuvent être dues à un coup, une elongation ou un objet tranchant. Toutes ces blessures sont semblables. On distingue plusieurs grades dans les lésions musculaires :

- Grade 1 : quelques fibres musculaires sont déchirées, et le tissu conjonctif autour du muscle est intact. Il y a de la douleur, il peut y avoir des spasmes musculaires, mais la force musculaire est conservée.
- Grade 2 : il y a une quantité modérée de fibres musculaires déchirées, et le tissu conjonctif autour du muscle est intact. Il y a un saignement dans le muscle, et la [force musculaire est réduite](#).
- Grade 3 : la déchirure concerne 25 à 50 % du muscle et du tissu conjonctif autour du muscle. Il y a un saignement dans le muscle, et la [force musculaire est réduite](#).
- Grade 4 : la déchirure concerne la plus grande partie du muscle et du tissu conjonctif autour du muscle. Le muscle ne fonctionne plus.

### Comment la reconnaître ?

Le [muscle fait mal](#), et parfois il est aussi gonflé. Il peut y avoir une ecchymose (un hématome ou un bleu). Selon la gravité de la blessure, il peut y avoir une [diminution \(importante\) de la force musculaire](#).

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions sur l'origine de la lésion musculaire et vous demandera où vous avez mal. Il vous demandera si vous avez entendu ou senti un claquement au site de la blessure au moment du traumatisme. Il examinera le muscle et testera la fonction musculaire, par exemple en vous faisant effectuer un certain mouvement, tant contre résistance que sans résistance. Ces tests permettent au médecin d'évaluer la gravité de la blessure musculaire.

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

### Que pouvez-vous faire ?

Mettez de la glace sur le muscle blessé. Surélevez le membre, et essayez d'utiliser le muscle le moins possible. Utilisez un bandage compressif.

### Que peut faire le médecin ?

Le médecin vous conseillera de ne pas bouger le muscle blessé, momentanément (en fonction de la gravité de la blessure, généralement pendant 1 à 6 jours après le traumatisme). Il se peut que le médecin vous oriente vers un kinésithérapeute. Le kinésithérapeute peut vous apprendre à réutiliser le muscle progressivement.

Essayez prudemment de vous remettre en mouvement assez rapidement après le traumatisme, mais pas de manière trop intensive car cela risquerait de provoquer une nouvelle déchirure. Évitez les activités nécessitant des

efforts musculaires intenses tant que la force musculaire et l'élasticité des fibres musculaires ne se sont pas normalisées. Il faut compter 3 à 6 semaines environ.

Une intervention chirurgicale est rarement nécessaire, on n'y a recours que si les lésions musculaires sont très étendues ou compliquées.

### **En savoir plus ?**

[www.mongeneraliste.be/maladies/sport-quand-le-muscle-dit-stop](http://www.mongeneraliste.be/maladies/sport-quand-le-muscle-dit-stop)

### **Source**

[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](#)