

MEDECINE

Comment soigner...

La blessure est souvent le pire ennemi du sportif. Qui, à l'entraînement ou en match, ne s'est jamais blessé ? Quels sont les premiers soins à effectuer et les gestes à ne surtout pas faire ? FOOT vous propose une nouvelle rubrique médicale qui a pour but de vous enseigner les bons réflexes, en traitant à chaque fois une pathologie bien précise

...les crampes



Entretien avec Franck Le Gall,
Médecin du CTNFS de Clairefontaine.

Qu'est-ce qu'une crampe ?

Une crampe est une contracture musculaire violente, non volontaire, généralement située au niveau des membres inférieurs, le mollet la plupart du temps chez les footballeurs. Il n'y a pas de lésion de fibres. Elle est passagère mais très douloureuse.

Pourquoi avons-nous des crampes ?

Elles sont liées très souvent à un état de fatigue -c'est pour cela qu'elles apparaissent régulièrement en fin de match- à une déshydratation ou un défaut de préparation physique. Un joueur qui n'est pas prêt physiquement a beaucoup plus de chance d'être victime de crampes. Car il va au-delà de ses capacités du moment.

Ce qu'il faut faire...

Il faut s'hydrater correctement avant, pendant et après la

rencontre. En cas de crampe au mollet, le joueur doit essayer de la faire passer en se faisant aider par un coéquipier. Ce dernier doit saisir la cheville de son partenaire (jambe tendue) et ramener la pointe de son pied vers son genou pour étirer le muscle dans le sens contraire de la crampe. Le joueur allongé au sol doit, de son côté, effectuer une légère contraction. C'est assez paradoxal mais cette résistance permet de la faire passer plus vite en aidant le muscle à se relâcher. Idem pour une crampe aux ischios, le coéquipier devra monter la jambe le plus haut possible pendant que la victime contractera son muscle en pliant son genou. Ensuite, il faut beaucoup boire -si possible des boissons riches en sels minéraux- et s'étirer le plus souvent possible. Le joueur doit également desserrer ses protège-tibias et baisser ses chaussettes sachant que, de toute façon, elle pourra revenir à tout moment. Selon l'évolution et le contexte du match, il vaut mieux sortir le joueur car il aura du mal à terminer la partie.

Et ce qu'il ne faut pas faire...

En général, tous les joueurs connaissent les gestes à effec-



Une seule solution pour faire passer
une crampe : l'étirer. (Photo Y.P.)

tuer en cas de crampes. Nous pouvons tout de même rappeler que l'utilisation de la bombe de froid ne sert à rien. Le froid aurait plutôt tendance à favoriser les crampes. Les massages, pommades ou straps sont également inutiles. Un joueur victime de crampes qui continue à jouer ne risque pas grand chose, à part de la voir revenir...

Les jours suivants...

Il faut se reposer, bien s'hydrater, s'étirer et soigner sa préparation athlétique. L'hygiène de vie peut être aussi un facteur aggravant. Un joueur qui ne s'est pas bien entraîné et qui ne respecte pas les règles d'hygiène habituelles (tabac, alcool et prise de poids) sera logiquement plus exposé que les autres.

Yann PERRIN