L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

LÉSION MUSCULAIRE

Contracture, élongation, déchirure, claquage

Douleur brutale dans un muscle pendant l'effort.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

PROTÉGER 2 À 3 JOURS, PUIS CHARGER PROGRESSIVEMENT.

BON À SAVOIR

Contracture, élongation ou déchirure : la gravité varie. Après une courte phase de protection, une remise en charge progressive guidée par la douleur favorise la récupération et aide à limiter le risque de récidive.

Ce qui aide

- Les 2 à 3 premiers jours : réduisez l'activité, surélevez le membre.
- Marchez dès que possible, à petits pas.
- Contractez doucement le muscle dès le 2e ou 3e jour, sans douleur forte.

Ce qui freine

- Étirer ou masser fort le muscle les premiers jours.
- Le repos complet prolongé.
- Reprendre le sport avant d'avoir retrouvé votre force.

LE PETIT PLUS Le froid peut calmer la douleur, sans l'appliquer trop longtemps. Évitez la chaleur et l'alcool les premiers jours.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Marcher

À petits pas, puis allongez la foulée quand la douleur baisse.

10 minutes, 3 fois par jour

Dès que possible

2 Contracter sur place

Contractez le muscle blessé sans bouger l'articulation. Tenez 5 à 10 secondes.

10 fois, 3 fois par jour

Dès le 2e ou 3e jour

3 Renforcer

Mollet : montées sur la pointe des pieds. Arrière de cuisse : pont fessier. Avant de cuisse : lever de chaise.

3 séries de 10

Quand la marche est normale

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- vous avez senti un claquement et ne pouvez plus utiliser le membre : consultez rapidement ;
- un creux ou un gros hématome apparaît ;
- le mollet est gonflé, chaud, douloureux ;
- rien ne s'améliore après 2 semaines.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Dubois et Esculier, BJSM, 2020 · Bayer et al., NEJM, 2017 · Mueller-Wohlfahrt et al., BJSM, 2013.