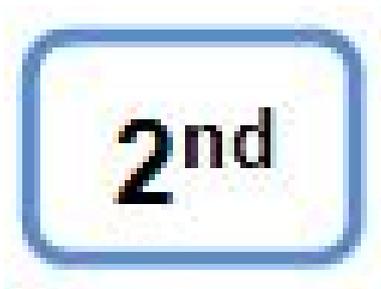


<http://projet-sciences-branly.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article261>

La déchirure

- Seconde - Thème 3 Corps humain et santé : l'exercice physique - Chapitre 3 : Pratiquer une activité physique en préservant sa santé - Les blessures musculo-articulaires -



Date de mise en ligne : lundi 9 mai 2016

Copyright © Lycée branly deux sciences et SVT - Tous droits réservés

La déchirure

La déchirure musculaire est la rupture d'un muscle avec destruction d'une ou plusieurs fibres musculaires. Cet accident musculaire survient spontanément et non à la suite d'un coup, coupure, etc. Ce type d'accident peut être très douloureux et peut impliquer une immobilisation du muscle pendant plusieurs semaines. La déchirure musculaire représente à elle seule 50% des accidents musculaires. La déchirure est dû à un effort brutal pour lequel le muscle a dépassé ses capacités élastiques.

Or il peut avoir plusieurs degrés de déchirure musculaire par exemple :

- 1/ si quelques fibres sont touchées, on nommera la blessure « claquage »
- 2/ si plusieurs faisceaux de fibres sont touchées, cette fois on parlera de « déchirure musculaire »
- 3/ si l'ensemble des faisceaux est complètement sectionné, nous évoquerons le termes « rupture »

Les causes les plus évoquées sont les suivantes : manque de souplesse musculaire, blessure mal soignée, importante fatigue musculaire, mauvais échauffement musculaire et geste inadapté.

Les muscles le plus souvent touchés par les déchirures musculaires sont ceux de l'arrière-cuisse, dont les ischiojambiers. Ces muscles demandent beaucoup de souplesse, ils ont donc besoin d'être régulièrement étirés. C'est lors d'une importante force comme les départ et l'arrêt direct (courir puis s'arrêter brusquement) qu'ils se rompent ne pouvant pas s'étirer suffisamment.

Louane 2nd 7