



©stockexpert

LE COIN DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

Crampes musculaires

par Myriam Chiasson.

Les crampes musculaires suite à l'exercice peuvent survenir lorsque l'entraînement a lieu à une intensité plus élevée ou est plus long comparativement à l'entraînement habituel. L'activité physique dans des conditions chaudes et humides est le facteur de risque extrinsèque le plus important pour le développement de crampes suite à l'exercice. Malgré la pensée populaire, la recherche scientifique des dernières années soutient que la déshydratation et le niveau d'électrolytes (sodium) dans le sang n'ont aucun rôle à jouer dans le développement des crampes.

L'apparition d'une crampe est souvent précédée d'une fatigue musculaire marquée et elle est observée chez les athlètes plus ou moins bien conditionnés pour une épreuve en particulier. Dans la majorité des cas, les crampes se produisent dans les groupes musculaires les plus sollicités pour une activité sportive en particulier. Chez les patineurs, on pourrait penser aux muscles des cuisses (quadiceps et ischiojambiers) et à ceux du mollet.

La clé pour prévenir les crampes dues à l'exercice est d'éviter que le muscle se fatigue prématurément. Voici quelques petits conseils pour tenter de les éviter :

- Performer à une intensité moindre et pour une durée plus courte si sujet aux crampes (surtout en début de saison)

- Les athlètes devraient être entraînés en fonction de la demande de leur discipline respective
- Un programme d'étirements régulier devrait être établi pour les groupes musculaires qui ont tendance à causer une crampe
- Les athlètes devraient avoir un apport nutritif adéquat, en particulier pour ce qui est des glucides et consulter une nutritionniste en cas de besoin
- Éviter de s'entraîner dans des conditions chaudes et humides

Myriam Chiasson, BSc, Spécialiste de l'exercice, étudiante à la maîtrise en physiothérapie.