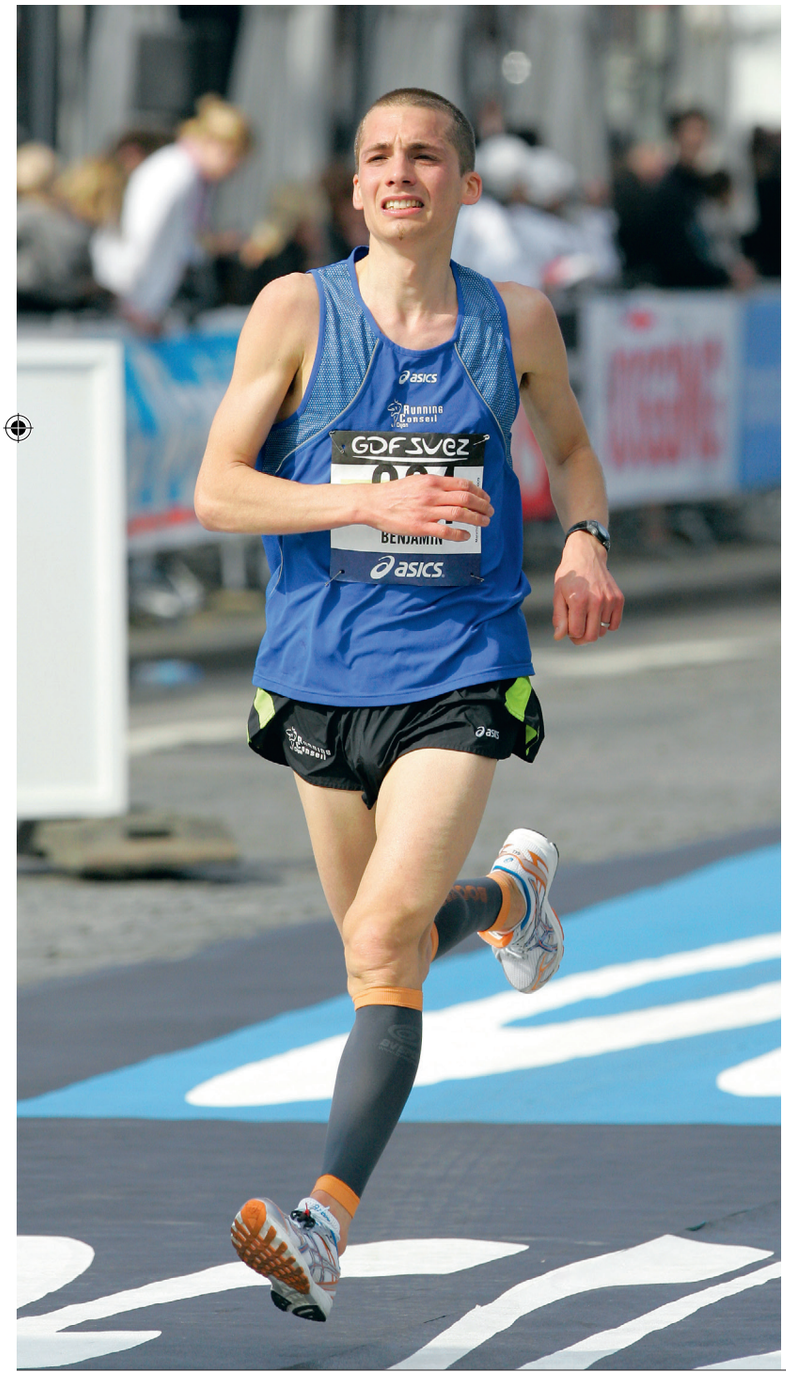
Comprendre la d
POUR MIEUX LA SO



Pour soulager les douleurs, il faut apprendre à les identifier et les analyser. Pour ce faire, répondez à notre test exclusif puis suivez les conseils de notre expert.

PAR LE DOCTEUR ROMAIN BEAUFORT, MÉDECIN DU SPORT-TRAUMATOLOGIE DU SPORT, PHOTOS VINCENT LYKY

On ressent une douleur lorsque les structures articulaires ou musculaires ont souffert parce qu'elles ont été mal utilisées ou blessées. La douleur cible en général au sein d'un membre : un muscle, un tendon ou une articulation. Essayer d'en identifier la cause est capital.

Un test pour un diagnostic

Pour chaque question, entourez la réponse qui permettra de mieux cibler votre douleur.

La douleur est arrivée…
1. Brutalement.
2. Progressivement au cours des jours ou des semaines passés.

La douleur est présente…
1. Uniquement dans la journée lorsque j'effectue des mouvements.
2. Egalement lorsque je me repose, voire la nuit.

La douleur survient…
1. Lors de gestes de la vie quotidienne.
2. Durant ma pratique sportive.
3. Précisément lors de tel ou tel geste sportif.

La douleur est accompagnée par d'autres symptômes :
1. Hématome. **2.** Rougeur cutanée. **5.** Raideur articulaire.
3. Fièvre. **4.** Fourmillements.

La palpation du muscle ou de l'articulation réveille-t-elle spécifiquement la douleur à un endroit précis ?
1. Oui. **2.** Non.
(Il est très utile d'identifier la structure en cause le plus précisément possible initialement et de s'en souvenir ensuite.)

La douleur est réveillée par des mouvements…
1. Actifs que je déclenche volontairement en actionnant tel ou tel muscle.
2. Passifs (mouvements réalisés par une tierce personne, sans aucune participation de ma part).

342 SANTE Douleur.indd 76 13/02/2013 16:24:04

douleur
SOIGNER

Ce que révèle le test

✔ **Une douleur survenue brutalement** évoque toujours un phénomène traumatique franc, nouveau, qui doit imposer un repos initial et une surveillance accrue de votre part. S'il n'y a pas de franche amélioration après 24 à 48 heures de repos, consultez un médecin pour ne pas passer à côté d'un diagnostic particulier. Par exemple, une déchirure musculaire ou tendineuse ou une entorse.

✔ **Une douleur évoluant progressivement,** sur plusieurs jours ou plusieurs semaines, évoque davantage une structure musculaire ou articulaire qui souffre. Une inadéquation anatomique/technique ou un surmenage sportif. Prenez conseil auprès de votre coach ou d'un professionnel de la course à pied et, au besoin, respectez une phase de repos. Consultez un médecin si le repos et les modifications de votre pratique sportive n'apportent pas d'amélioration. Vous pourriez souffrir par exemple d'une tendinite d'Achille ou d'arthrose du genou.

✔ **Une douleur qui est présente au repos, notamment la nuit,** qu'elle soit survenue soudainement ou progressivement, a toujours une composante fortement inflammatoire. Elle devra toujours être prise au sérieux. Surtout si de la fièvre est apparue de manière concomitante au début des douleurs. Il est indispensable de consulter rapidement. Vous pourriez être victime d'un hygroma du genou ou d'une fracture de fatigue.

✔ **Lorsque la douleur est réveillée par des mouvements actifs** (déclenchés volontairement en actionnant tel ou tel muscle) alors que les mouvements passifs (réalisés par une tierce personne, sans aucune participation de votre part) sont sans effet, il s'agit probablement d'une douleur d'origine musculaire ou tendineuse. Par exemple d'une tendinite d'Achille ou d'une déchirure musculaire.

✔ **Lorsque la douleur est déclenchée par des mouvements actifs mais également et surtout par des mouvements passifs,** alors il s'agit probablement d'une douleur d'origine articulaire (os, cartilages, ligaments). Par exemple, une entorse de la cheville, une arthrose du genou ou de la hanche. En règle générale, ces douleurs déclenchées par des mouvements passifs, donc d'origine plutôt articulaire, sont à prendre davantage au sérieux et doivent imposer le repos sportif ainsi que la consultation d'un médecin dès que possible.

Suite page 78

Un programme sur 5 jours…

Le matin : test VMA sur piste, sortie longue, préparation physique générale en salle ou au grand air, étirements, Run & Bike, séance vidéo et débriefing.

L'après-midi : soins de récupération (enveloppement d'algues, massages, hydrothérapie, réflexologie plantaire, CelluM6), accès libre au Spa marin et à son espace Fitness & Forme.

Dates de stage 2013 :
4 au 8 mars, 29 avril au 3 mai,
2 au 6 septembre,
30 septembre au 4 octobre

T. 02 97 52 53 54
www.thalasso-carnac.com

Carnac Thalasso & spa resort® Hôtel

Autodiagnostic, premiers soins et automédication : on peut agir efficacement seul pour soulager la douleur.

Face à la douleur, on peut agir seul

Il est capital pour un coureur de comprendre que la douleur est née d'un geste qui "fait mal" et que ce geste est néfaste pour le corps. Le repos sportif, partiel ou total, visant à éviter la gestuelle en cause est donc la règle d'or dès l'apparition d'une nouvelle douleur. Hormis le repos sportif, certains premiers soins peuvent être systématiquement appliqués en cas de douleur récente :

✔ **L'immobilisation.** On peut immobiliser l'articulation ou la région douloureuse. Par exemple placer une attelle de cheville pour une entorse ou mettre un bras en écharpe pour un traumatisme de l'épaule.

✔ **Le glaçage.** L'application de froid sur la région douloureuse est toujours bénéfique. Car le froid, à l'origine d'une vasoconstriction, limite les phénomènes inflammatoires qui se traduisent, eux, par une vasodilatation.

✔ **La contention** de la région douloureuse. Elle est surtout applicable aux membres inférieurs, particulièrement en cas d'entorse de la cheville ou de lésion musculaire du mollet ou de la cuisse. La contention (veineuse) améliore le retour veineux et lymphatique – et donc le drainage des toxines – et limite l'expansion d'éventuels œdèmes ou hématomes.

✔ **La surélévation.** On peut surélever des membres inférieurs notamment pour améliorer le drainage et limiter des phénomènes œdémateux.

✔ **La décharge.** L'utilisation de béquilles pour soulager une articulation ou une région douloureuse est fondamentale en cas de douleurs d'origine articulaire ou osseuse, comme une lésion d'un ménisque du genou ou une fracture de fatigue.

342 SANTE Douleur.indd 78 13/02/2013 16:24:07

Un médicament et ça repart ?

Les coureurs ont facilement recours à l'automédication. Cette pratique s'avère bénéfique, à condition d'avoir pris le temps d'identifier au mieux sa blessure et de ne pas chercher à se soulager à tout prix dans le but de poursuivre sa pratique sportive au mépris de cette douleur. La règle d'or, instaurée par Hippocrate il y a plus de 2000 ans pour toute prescription de médicaments par un médecin, s'applique tout naturellement à l'automédication : il faut "avant tout ne pas nuire" !
Pour une automédication utile et sans risque, vous pouvez prendre :

✔ **De l'arnica.** Un médicament homéopathique à base de plantes qui a des vertus contre les ecchymoses/hématomes et s'avère utile pour tous types de traumatismes articulaires et musculaires.
La prescription ? Par voie orale : Arnica Montana 5 CH, 5 granules trois fois par jour pendant les deux à trois jours suivant un traumatisme. Une forme en pommade ou huile peut également être appliquée une à deux fois par jour, à condition d'éviter les plaies ouvertes.

✔ **Du paracétamol** (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan…) pour soulager la douleur.
La prescription ? Respectez impérativement la dose maximale de 4 g par jour (4 comprimés de 1 g ou 1000 mg ou 8 gélules de 500 mg). Au-delà, il y a un risque grave pour le foie. Le paracétamol soulage mais n'interfère pas avec les phénomènes inflammatoires déclenchés par une éventuelle blessure et c'est une bonne chose initialement.

✔ **Des anti-inflammatoires par voie orale.** Ils sont largement utilisés car certains sont en vente libre (ceux contenant de l'ibuprofène : Advil, Nurofène, Spédifène… tous équivalents). D'autres sont délivrés uniquement sur ordonnance (Voltarène, Biprofénid Apranax…), mais peuvent "traîner" dans votre armoire à pharmacie. Très puissants, ces médicaments soulagent souvent efficacement. Cependant, plusieurs points doivent attirer votre attention afin de ne pas y avoir recours systématiquement dès l'apparition d'une douleur :
• Les anti-inflammatoires ont un impact direct sur le fonctionnement des reins et peuvent causer des dégâts très sévères sur ceux-ci, notamment chez un sportif déshydraté. Leur prise est donc à éviter absolument juste après une épreuve ayant pu déshydrater le sportif (sortie intense d'une durée supérieure à 45 mn).
• Les phénomènes inflammatoires mis en jeu après un traumatisme ont pour but d'enclencher les mécanismes de "réparation" d'une éventuelle lésion musculaire ou articulaire. Des phénomènes à respecter. Or, les anti-inflammatoires les limitent fortement, ce qui peut retarder ou altérer le processus de cicatrisation de la blessure.

✔ **Les anti-inflammatoires sous forme de gel.** Ils sont moins concentrés, passent très peu dans le sang et peuvent donc être plus facilement utilisés. Evitez la période initiale de la douleur pour les raisons évoquées ci-dessus et ne les appliquez pas sur une plaie ouverte ou une peau irritée, ni en cas d'exposition au soleil. Enfin, n'ayez pas recours aux techniques d'application "longue durée" qui consistent à appliquer une grande quantité de gel sous un film alimentaire enroulé autour de la région douloureuse. L'effet ne serait pas supérieur à celui d'un massage de plusieurs minutes (afin de bien faire pénétrer le gel) et vous risqueriez une irritation cutanée.

L'aspirine est totalement à éviter car elle a des vertus anti-inflammatoires et limite fortement la coagulation du sang (comme les anti-inflammatoires dans une moindre mesure). Vous risqueriez donc d'aggraver un saignement induit par une blessure : hématome intramusculaire ou ecchymose dans le cas d'une entorse de la cheville. ■