

# Cas pratique



**DECHIRURE MUSCULAIRE,  
CLAQUAGE**



Hippocratus



# GÉNÉRALITÉS

Une déchirure musculaire, ou claquage, est une lésion musculaire liée à un **traumatisme** survenant lors d'un choc ou d'un effort inhabituel.

En général, la déchirure se produit sur un **effort démesuré** par rapport à l'habitude, sur un **départ à froid**, sur un **effort prolongé** alors que la personne est **insuffisamment hydratée**, et en cas **d'affaiblissement** de l'état général, comme on peut le retrouver dans les grandes fatigues de type surmenage.

Dans ce dernier cas de figure, il n'est pas besoin de faire des efforts démesurés pour se claquer.

Rappel :

Les muscles dits "striés" ou "squelettiques", sont composés de fibres musculaires, et s'insèrent sur l'os par l'intermédiaire d'un ou de plusieurs tendons. La déchirure porte bien son nom, car il s'agit d'une vraie déchirure, comme il peut y avoir sur un tissu.



Le plus souvent, la déchirure se produit au niveau de la cuisse (partie antérieure ou postérieure), ou au niveau du mollet.

Les déchirures musculaires sont très fréquentes, surtout dans la pratique sportive.

La déchirure musculaire porte plusieurs noms, selon son degré de gravité. C'est-à-dire en fonction de la quantité de fibres déchirées :

- L'**élongation** correspond à un étirement du muscle avec déchirure de quelques fibres, sans saignement. On l'appelle **grade 1**.
- Le **claquage musculaire** (ou "déchirure incomplète") correspond à un nombre de fibres déchirées plus important.

¶ La grosse différence, c'est qu'il y a ici saignement, donc constitution d'un hématome.

¶ Celui-ci, tout de suite après le claquage, sera perceptible sous la forme d'une boule à l'intérieur du muscle, à l'endroit de la douleur. On l'appelle **grade 2**.

¶ Quelques jours plus tard, cette boule aura disparu car l'hématome va s'étaler et finir par apparaître sous la peau avec les couleurs caractéristiques de ce qu'on appelle un "bleu".

- La **rupture musculo-tendineuse complète** se caractérise par une déchirure complète du muscle et de son tendon. Cette rupture fait que le muscle se retrouve en boule car il a perdu une de ses attaches. On l'appelle **grade 3**.



# QUESTIONS À POSER

« Quand est-ce que cela est arrivé ? »

Plus le claquage est récent, plus la récupération sera rapide.  
Plus la personne a forcé sur un claquage ancien, plus le risque de séquelle est réel.

« Est-ce que vous pouvez bouger le membre ? »

Si le muscle n'actionne plus l'articulation et qu'il reste en boule, il se peut fort qu'il s'agisse d'une rupture. Il faut envoyer la personne aux urgences.

« Est-ce que la déchirure est importante ? »

Si une boule (hématome) importante est perceptible, il vaut mieux consulter et évaluer l'étendue des dégâts par une échographie.



*Une consultation médicale s'impose !*

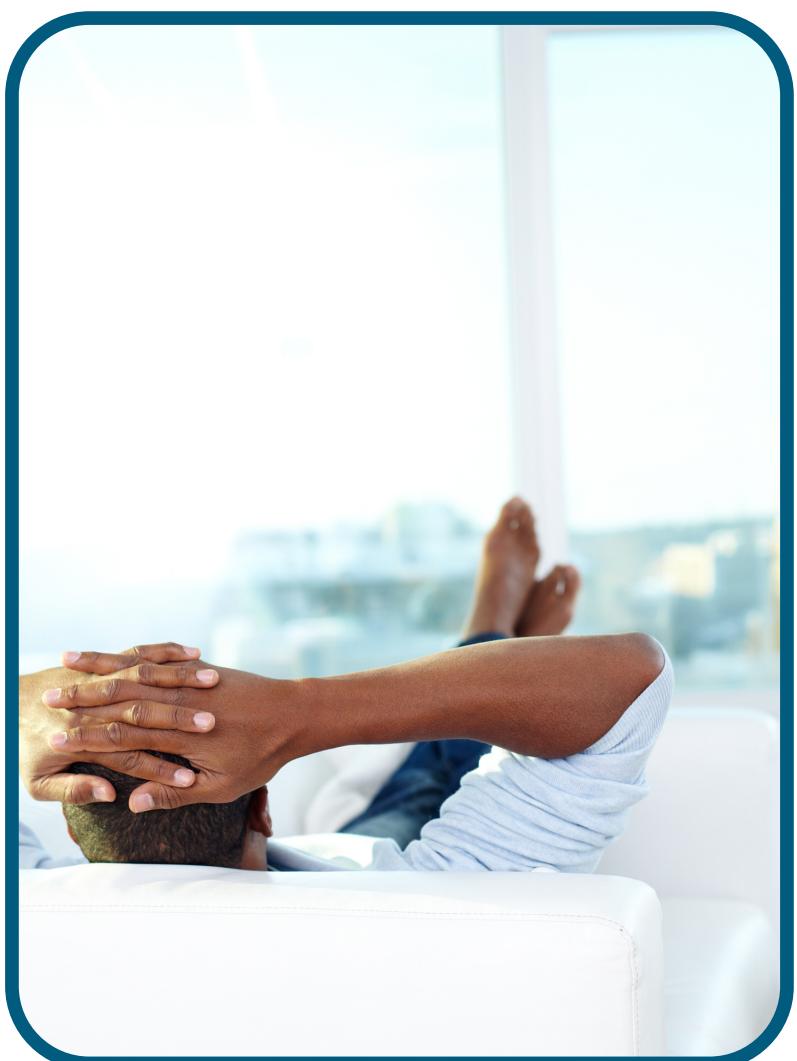
# Conseils

Les conseils que l'on peut donner :

Si le claquage est récent :

Application du **protocole G.R.E.C** :

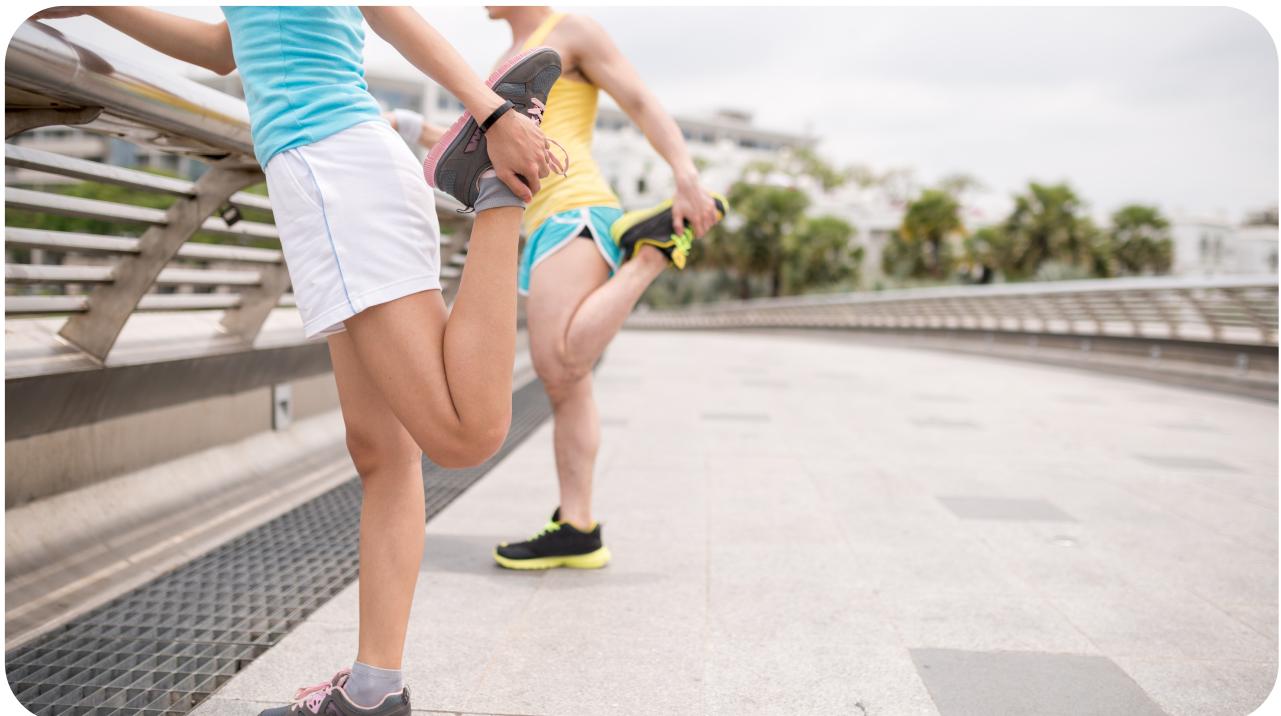
- Glaçage
- Repos
- Elévation
- Compression



*Pour diminuer l'apparition d'œdème, et limiter l'hématome, et donc atténuer la douleur.*

# PRODUITS NATURELS

*Quels sont les produits naturels adaptés au cas ?*



**En prévention**, pour limiter le risque de claquage ou d'élongation, il faut :

- Bien s'échauffer avant une activité physique importante.
- Ne pas s'étirer à froid.
- Bien s'hydrater avant, pendant et après effort.
- Ne pas pratiquer de sport intense en cas de fatigue générale importante.
- Adopter une alimentation saine.

**Devant un claquage**, ne nécessitant pas l'appel au médecin :

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Appliquer le protocole G.R.E.C

Ne pas appliquer du chaud, ne pas masser la zone lésée pendant 2 à 3 semaines, au risque d'aggraver la dissociation des fibres musculaires.

On peut proposer immédiatement, afin de limiter douleur et hématome :

- Associer à l'application immédiate d'HE **d'Immortelle** ou **Helichryse, Helichrysum italicum** (chez un adulte, un enfant doit être conduit chez le médecin car sa structure musculo tendineuse étant plus fragile, le claquage doit être exploré) :

On peut appliquer directement sur la peau, 2 gouttes HE **d'Helichryse**.

Le lendemain, on aura avantage à associer cette HE à de l'huile végétale de **Tamanu, Calophyllum inophyllum**, l'HE étant diluée à 20%.

- Ou bien conseiller la synergie aromatique suivante (adulte dans le respect des contre-indications propres à chaque HE) :

HE Hélichryse italienne-Immortelle (*Helichrysum italicum*) 6 gouttes.

HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*) 6 gouttes

HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 6 gouttes

HV Arnica (*Arnica montana*) QSP 30ml

Appliquer sans masser 5 ml (soit 1 cuillère à café) du mélange 3 fois par jour, sur la zone concernée, pendant 5 à 6 jours.

Si contre-indication à l'utilisation d'HE de **Gaulthérie**, remplacer par 6 gouttes d'HE **d'Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*).

## Explications :

Dans cette formule, on associe une huile essentielle, qui a la plus puissante activité **anti-hématome**(hélichryse), à une huile essentielle antalgique et anesthésiante, grâce à l'effet froid du menthol (**menthe poivrée**), et enfin une huile essentielle reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires (**gaulthérie- eucalyptus citronné**).



## On pourrait également dispenser les conseils suivants :

- Bien s'hydrater
- Insister sur l'importance du repos afin de prévenir l'aggravation de la blessure ; il faut cesser l'activité sportive qui a causé le traumatisme, sans toutefois immobiliser complètement le membre atteint, le premier objectif étant d'obtenir une cicatrisation de qualité.

Pour accompagner ce processus de réparation (fibres musculaires lésées), il est important de conseiller à la personne, d'avoir un apport protéiné en début de journée (petit déjeuner protéiné-éviter les sucres) ainsi qu'au repas de midi. En effet dans la première moitié de la journée on a un meilleur anabolisme protéique.

Cet apport de protéines se fera en équilibrant protéines animales et végétales, afin d'éviter un excès de protéines animales qui acidifierait le corps et entretiendrait une inflammation chronique.

Si la personne est amenée à prendre des AINS, il est préférable d'attendre 24h à 48 h (sauf avis contraire du médecin) avant la prise, afin de laisser se mettre en place la réaction physiologique d'inflammation.

- Favoriser les glucides complexes plutôt que les sucres simples.

Conseiller la prise de probiotiques et de fruits et légumes à effet prébiotiques, ils vont limiter les effets indésirables des AINS au niveau du microbiote intestinal, et favoriser la réparation des lésions musculaires.

- Favoriser une alimentation anti-inflammatoire apportant oméga 3 et polyphénols , qui vont favoriser la résolution de l'inflammation et éviter le passage à la chronicité.

**Les homéopathes conseillent**, le classique parmi les classiques Arnica, en basse dilution 4 ou 5 CH, à raison de 3 granules 3 à 4 fois par jour pendant 1 ou plusieurs jours, selon l'importance du traumatisme.

L'Arnica, encore une fois, peut être appliqué sous forme de pommade. (pommade à l'arnica).

- On peut aussi proposer l'association de plusieurs souches homéopathiques, afin de limiter douleur et hématome :

Arnica montana 7 CH

Ledum palustre 7 CH

Bellis perennis 7 CH

Prendre 5 granules de chaque 3fois/jour pendant 10 jours.

# Rappels

## Hélichryse, *Helichrysum italicum* :

- légèrement anti-coagulante, permet d'éliminer les hématomes musculaires profonds même anciens
- anti- ecchymotique
- anti-inflammatoire
- anti-allergique

## Précaution et contre-indication :

- Neurotoxique-voie interne à éviter
- Interdite chez femme enceinte et enfant
- Eviter si prise anticoagulants
- Pas d'usage prolongé



## Menthe poivrée (*Mentha piperata*) famille Lamiaceae-parties aériennes

- Analgésique, anti-migraineuse. Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale.

### Précautions et contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.



## Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) famille Ericaceae- parties aériennes

- anti-inflammatoire.
- Antispasmodique.
- Antitussive.

### Contre-indication et précaution :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Contre-indication avec les AVK (HE riche en salicylate de méthyle).





## Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) famille Myrtaceae- feuilles

- Anti-inflammatoire puissant
- Antalgique
- Antispasmodique
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques

Précaution d'emploi-contre-indication :

Déconseillé pendant grossesse et chez l'enfant



HV Calophylle (*Calophyllum inophyllum L.*) : anti-inflammatoire

Macérat huileux Arnica (*Arnica montana L.*) :

- Anti-inflammatoire puissant
- Antalgique