



E

comme élongation musculaire

Une élongation musculaire n'est pas à proprement parler un étirement du muscle. Il s'agit plutôt d'une lésion aux tendons par lesquels les muscles sont attachés aux os. Marcher régulièrement peut prévenir les élongations. Même à un âge avancé.



Comment apparaît-elle ?

Une élongation apparaît lorsque les muscles sont soumis à une contrainte élevée lors d'un effort physique. Dans le cas d'une élongation, le muscle n'est pas déchiré. En principe, tout le monde peut être victime d'une élongation, mais elle se produit surtout chez les sportifs et les personnes âgées et corpulentes.

Comment l'éviter ?

On peut prévenir une élongation en procédant à un échauffement des muscles avant un effort physique, ou en pratiquant régulièrement une activité sportive. C'est la seule manière de conserver des muscles "plus jeunes", comme le montre une étude menée auprès de personnes de plus de 65 ans par le McMaster University Medical Centre de Hamilton (Canada). L'analyse effectuée après un programme d'exercices de 2 x 1 h/semaine pendant 6 mois a révélé que les cellules musculaires étaient aussi actives que les muscles de jeunes de 20 ans.

Comment la soigner ?

- Refroidissez la partie du corps avec de l'eau froide, une compresse froide, un pansement froid ou des cubes de glace. Veillez à ce que la glace n'entre pas en contact direct avec la peau pour éviter les gelures.
- Surélevez la partie du corps concernée.
- Appliquez un bandage compressif.
- Epargnez le muscle pendant 2 à 3 jours.
- Consultez un médecin si vous ne sentez plus vos orteils ou vos doigts ou si la douleur perdure au-delà de 2 à 3 jours.