

RÉAGIR FACE AUX CRAMPES

Définition de crampe

C'est une contraction involontaire, brutale et douloureuse d'un ou plusieurs muscles, souvent au niveau du mollet, des orteils ou des doigts. Elles sont provoquées par une activité physique prolongée et intense, déséquilibrant le fonctionnement musculaire.



Au moment de leur apparition

- Arrêter le geste sportif
- Étirer lentement le muscle à fond
- Masser dans le sens de la longueur
- Mettre du chaud
- Mettre au repos quelques instants
- Boire de l'eau minéralisée et sucrée
- Reprendre ou arrêter l'activité sportive si récurrence invalidante

Solutions préventives

- Pratiquez un entraînement régulier pour optimiser les performances musculaires (augmentation du rythme cardio-vasculaire, de l'oxygénation musculaire et de la résistance musculaire)
- Choisissez un matériel adapté au sport pratiqué, et à votre morphologie
- Échauffez-vous lentement
- Pendant l'activité : buvez régulièrement durant l'effort une boisson prévenant les troubles ioniques
- Après l'activité :
 - Continuez à vous hydrater (eau riche en bicarbonate)
 - Continuez à faire fonctionner la région musculaire sollicitée en douceur
- pas d'arrêt brutal
 - Étirez les régions appropriées