

Lésions musculaires

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

Les lésions musculaires en course à pied concernent majoritairement le gastrocnémien médial et les ischiojambiers.

Le traitement dans les 48 premières heures sont :

- glace : 20 min 4 fois/j
- repos, parfois béquilles
- élévation membre inférieur
- compression par bande cohésive élastique

Les erreurs à ne pas commettre sont :

- appliquer de la chaleur
- masser vigoureusement une lésion récente (dans les 6 jours)
- prendre des anti-inflammatoires
- reprendre trop vite
- négliger la kinésithérapie

