



Les lésions de surmenage

Supporter une douleur aiguë n'est jamais agréable. La savoir latente et toujours prête à ressurgir est pire. Parlez-en aux sportifs amateurs et professionnels, familiers avec les blessures localisées et récurrentes. Et si c'était une lésion de surmenage ?

Une lésion de surmenage est généralement causée par l'usage rapide et répété de muscles et d'articulations. Ses symptômes les plus courants sont l'engourdissement, le picotement, la sensation de brûlure, l'enflure et la douleur.

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète olympique pour en souffrir. Ce problème peut aussi bien affecter les joueurs de tennis ou les golfeurs amateurs que les opérateurs de marteau-piqueur ou les manutentionnaires sur les chaînes de montage. Les jeux vidéo, l'ordinateur ou même le tricot peuvent provoquer des lésions de surmenage.

Les lésions les plus courantes sont le syndrome du canal carpien, la tendinite du golfeur ou du joueur de tennis (tennis elbow) et les blessures de la coiffe des rotateurs. Elles peuvent tout autant affecter le tendon, le muscle, l'os ou le cartilage. Non traitées, ces lésions peuvent entraîner des troubles qui exigeront une longue interruption de l'activité à la source du problème.

CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

Les blessures causées par le caractère répétitif d'un mouvement ne trouvent généralement pas origine dans un élément déclencheur unique, mais peuvent être le résultat de plusieurs facteurs regroupés.

Entre autres, dans un sport comme au travail, l'emploi inadéquat de matériel est souvent nocif, qu'il s'agisse de courir avec de mauvaises chaussures de course ou sur une surface trop dure, d'avoir un poste de travail non ergonomique ou de soulever des poids lourds dans une mauvaise posture répétée en continu.

L'alignement du corps ainsi que la santé de l'appareil locomoteur peuvent aussi prédisposer à une lésion de surmenage. Lorsque la colonne vertébrale se retrouve à l'extérieur de l'axe naturel du corps, la demande d'énergie au moment de poser un geste se décuple, et l'endurance chute. Au fil du temps, le système neuro-musculo-squelettique, qui travaille en surcharge constante, développera de l'irritation et de l'inflammation, qui se traduiront par de la douleur à la région touchée. Le corps humain étant une merveille d'adaptation, des débalancements et



■ Les golfeurs amateurs peuvent être victimes de lésions de surmenage.

des compensations secondaires à ces douleurs risquent d'aggraver le problème.

Chez les sportifs, la mauvaise préparation ou le surentraînement sont souvent les grands responsables des blessures. Le repos est aussi important que l'entraînement et il est primordial de bien s'échauffer et s'étirer, mais aussi de prendre des pauses afin de laisser au corps le temps de récupérer.

En pleine croissance, les enfants sont particulièrement vulnérables: le corps change, l'ossature, la musculature et les articulations évoluent sans cesse et s'adaptent parfois mal à une activité pratiquée intensivement. Chez les personnes de 40 ans et plus, la détérioration graduelle de la santé des tissus peut compter parmi les facteurs déclencheurs.

LES SOLUTIONS

Une préparation et un équipement adéquats, une saine technique et une bonne santé générale constituent les outils préventifs de base. Par exemple, une meilleure musculature et un poids santé vous prémuniront plus efficacement contre les blessures de surmenage.

Si le mal est déjà fait, soignez-vous rapidement. Appliquez de la glace sur l'endroit touché et consultez un profession-

nel de la santé. La chiropratique peut être d'un grand support pour ce type d'affections. Un plan de traitement personnalisé incluant l'ajustement vertébral, la mobilisation articulaire, la stimulation musculaire ou des exercices thérapeutiques pourront vous aider.

Le corps a une capacité innée d'auto-guérison, mais ne guérit jamais par magie. C'est pourquoi l'intervention d'un professionnel de la santé est nécessaire afin de diriger la personne affligée vers un processus de réhabilitation qui lui convient. Votre rôle n'a donc rien de passif. Afin que le traitement réussisse, vous devrez probablement modifier de façon significative certaines habitudes de vie: prendre des pauses plus fréquentes pour détendre vos muscles et articulations, adapter vos tâches au travail ou effectuer des exercices de relaxation et de musculation de la zone affectée.

Aider son corps à guérir est souvent une question d'attitude et de volonté. Aidez-le!

Sources:

- Association chiropratique canadienne
- Association des chiropraticiens du Québec
- L'Observatoire du mouvement, n° 02, juin 2001