

Halte aux crampes

CRAMPE = CONTRACTION PROLONGEE

Physiologiquement, une crampe est le résultat d'une contraction musculaire prolongée involontaire. Le muscle ne revient pas à sa longueur initiale, il reste contracté.

*La contraction du muscle nécessite de l'énergie. La libération d'énergie produit de l'acide lactique qui s'accumule dans les muscles. Si l'acide lactique n'est pas éliminé, il se transforme en acide piruvique qui reste dans le muscle et provoque des crampes en **gênant le fonctionnement normal du muscle.***

Un muscle mal entraîné est plus sujet aux crampes : des sédentaires qui reprennent brusquement une activité sportive en font régulièrement l'expérience. Une mauvaise récupération musculaire favorise aussi l'apparition de crampes.

Une bonne hygiène de vie est indispensable.

*Un muscle est composé à 75% d'eau, d'où l'importance d'une hydratation suffisante dans le bon fonctionnement d'un muscle. **Prenez l'habitude de vous arrêter régulièrement pour boire et surtout n'attendez pas la sensation de soif.***

Les étirements : la meilleure solution pour prévenir et faire passer les crampes.

L'important est de décontracter le muscle. Les étirements débloquent le muscle de sa position tendue. Ils décontractent et assouplissent le muscle, stimulent la circulation sanguine favorisant l'élimination des toxines et déchets de la contraction musculaire.

Effectuer les étirements en statique : étirer le muscle et maintenez la position sans à-coups.

Le NAGEUR : *En général, les crampes apparaissent quand le muscle se trouve déjà dans une position de raccourcissement (contracté). C'est pourquoi les nageurs dont les chevilles sont fréquemment en extension souffrent souvent de crampes au mollet : cette position favorise leur contraction permanente. Il faut alors s'étirer pour remettre les fibres musculaires dans leur état initial.*