

## La crampe

Une crampe correspond à une contraction musculaire douloureuse, incontrôlable et transitoire. On la distingue de la contracture qui perdure durant un temps plus prolongé. Les crampes surviennent fréquemment au cours de l'effort ou juste à la fin de celui-ci, et concernent majoritairement les muscles striés, à commande volontaire, essentiellement les muscles des membres, notamment des membres inférieurs. Elle survient brutalement et dure de quelques secondes à plusieurs minutes avant de disparaître sans aucune séquelle. Elle est due à une stimulation trop intensive des muscles, avec accumulation de certaines molécules, notamment le [calcium](#), entraînant une excitabilité trop importante du muscle. Elle est favorisée par un effort musculaire trop intensif, un échauffement insuffisant, une mauvaise hydratation et l'absence d'étirement des muscles sollicités à la fin de l'effort. La majorité de ces [contractions](#) se manifestent donc dans un contexte d'effort, mais elles peuvent survenir plus rarement en dehors de toute stimulation, et même la nuit parfois. Les crampes peuvent également faire partie de maladies particulières touchant les muscles ou les nerfs innervant ces muscles.

La crampe musculaire se manifeste par :

- l'apparition brutale d'une douleur d'un ou de plusieurs muscles ;
- le muscle apparaît contracté à la palpation, et sa sollicitation augmente les douleurs ;
- le patient est soulagé par l'étirement de ce muscle ;
- les douleurs disparaissent spontanément à l'arrêt de sa stimulation, en quelques minutes tout au plus.



Une crampe survenant dans un contexte sportif, ce qui est le cas majoritairement, est facilement diagnostiquée dans ce cadre d'effort important, notamment lorsque des facteurs favorisants sont identifiés comme la [fatigue](#), l'intensité de la sollicitation du muscle en cause, une grande chaleur avec manque d'hydratation. La crampe est souvent reconnue par l'individu lui-même qui en a déjà fait, ou ses partenaires. Aucun examen complémentaire n'est nécessaire si celle-ci ne perdure pas, et une consultation peut éventuellement s'envisager en cas de fréquence anormalement répétée de crampes, parfois au même muscle.

Pour faire passer la crampe, il suffit d'étirer le muscle contracté après arrêt de la sollicitation de celui-ci. L'hydratation et une utilisation calme du muscle durant quelques minutes après l'arrêt de la douleur permettent habituellement de diminuer l'excès de molécules indésirables et d'éviter la survenue d'une nouvelle crampe. Si les crampes sont causées par une maladie identifiée, c'est en prenant en charge celle-ci que l'on peut espérer diminuer leur fréquence de survenue.

Pour prévenir les crampes, il est essentiel de bien s'hydrater au cours ou en prévision d'un effort important. Les sportifs doivent porter une attention particulière à leur échauffement. Après l'effort, des séances d'étirements doivent être préconisées sur les muscles intensément sollicités.