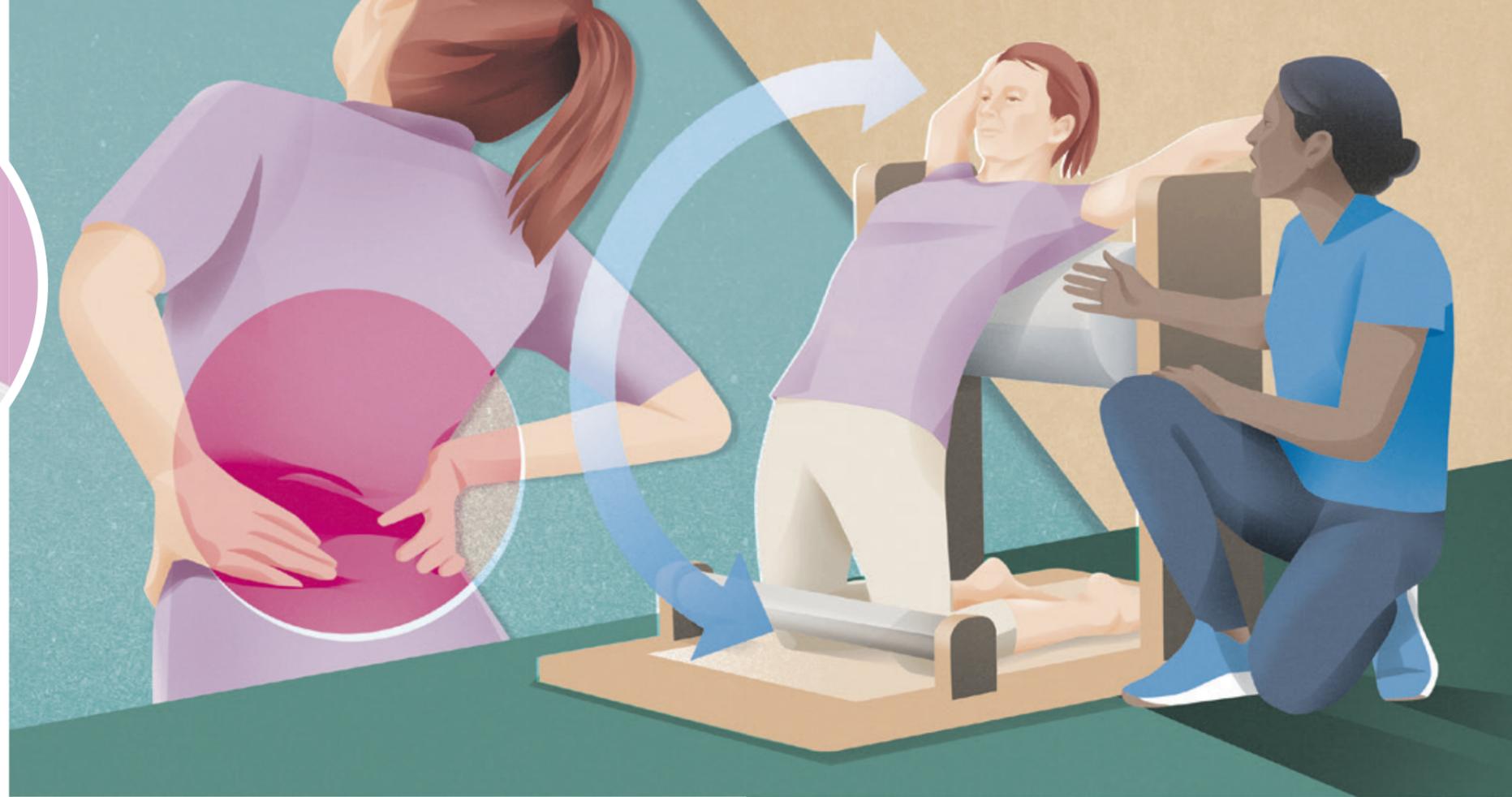




«On oublie trop souvent que les muscles peuvent provoquer des douleurs»

DR. MED. MARTIN BACHMANN
CHIRURGIEN OTHOPÉDISTE
À LA SPORTCLINIC VILLA DES
TILLEULS ET À LA HIRSLANDEN
CLINIQUE DES TILLEULS, À BIENNE



POUR DES CONSEILS MÉDICAUX GRATUITS
A votre disposition 24 h sur 24

Vous avez des questions concernant votre santé? Vous recherchez une clinique en particulier ou un spécialiste expérimenté? Point de contact central pour toutes vos questions d'ordre médical, la Hirslanden Healthline est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Pour en savoir plus:
www.hirslanden.ch/healthline

Healthline: 0848 333 999

Lorsque les muscles ne fonctionnent pas correctement, ils sont, dans la plupart des cas, raccourcis.

Mal aux articulations: bon à savoir

Il n'est pas toujours facile de déterminer la cause de douleurs, surtout lorsqu'elles touchent les articulations.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Face à une douleur au genou, à la hanche ou à l'épaule, on craint souvent que quelque chose ne soit cassé dans l'articulation. «C'est tout à fait possible», nous explique Martin Bachmann, chirurgien orthopédiste et médecin du sport à la sportclinic Villa des Tilleuls et à la Hirslanden Clinique des Tilleuls, à Bienne. «Toutefois, ce sont souvent les muscles qui déclenchent des douleurs.»

Voici pourquoi: les muscles font bouger, guident et stabilisent les articulations et cela sur toute leur amplitude de mouvement lorsque tout va bien. «Si les muscles ne fonctionnent pas correctement, l'articulation à laquelle ils sont rattachés n'a plus toute sa mobilité.» Cela peut causer des douleurs et, plus tard, des modifications du cartilage, des os ou des tendons. Selon l'expert, les elongations ou les déchirures musculaires sont en général dues à une mauvaise réaction des muscles face à l'effort.

«La cause la plus fréquente de dysfonctionnement des muscles est leur raccourcissement.» Cela peut provenir d'une position assise prolongée, d'un

manque d'activité physique, d'une mauvaise posture ou d'une charge portée unilatéralement. La mobilité des articulations concernées est alors limitée à l'amplitude permise par les muscles ou la chaîne de muscles raccourcis.

Un examen scrupuleux

«Les muscles sont très sensibles», précise Martin Bachmann. Et du fait qu'ils sont assemblés en chaînes musculaires, le mauvais fonctionnement de certaines parties isolées peut avoir des conséquences considérables dans tout le corps. C'est pourquoi le médecin examine toujours l'ensemble de l'appareil locomoteur de sa patientèle, y compris les pieds. Pour lui, il est particulièrement délicat de distinguer la cause de l'effet: si des procédés d'imagerie lui permettent de découvrir un cartilage usé, cela ne signifie pas pour autant que cette usure soit à l'origine de la douleur. Dans ce type de cas, elle est souvent due à un dysfonctionnement musculaire, qui peut par ailleurs déclencher des douleurs même en l'absence d'usure.

«Contrairement aux os et aux ligaments, il est possible d'effectuer un entraînement des muscles, afin qu'ils retrouvent leur longueur», souligne l'orthopédiste. Pour redévelopper des muscles, Martin Bachmann mise sur l'approche biocinématique. Les exercices préconisés dans ce cadre visent à faire travailler les muscles activement en les étirant afin qu'ils fonctionnent de nouveau sur toute leur amplitude de mouvement, permettant ainsi aux articulations de retrouver leur mobilité.

Moins d'opérations

Lui-même formé à la biocinématique, l'orthopédiste travaille étroitement avec son équipe de thérapeutes, qui utilisent également cette méthode. «L'entraînement musculaire nous permet aujourd'hui de faire disparaître des douleurs pour lesquelles j'aurais encore pratiqué

des opérations il y a deux ou trois ans.» Si une intervention chirurgicale s'impose, Martin Bachmann veille à ce que ses patients remobilisent leurs muscles le plus vite possible. «En cas de douleur, il faut adapter son niveau d'activité et réduire l'intensité de l'exercice.»

En cas de blessures musculaires, le spécialiste conseille après avoir bandé et refroidi la zone et éventuellement après une courte pause, de solliciter de nouveau rapidement les muscles dans la mesure du possible et de manière modérée.

Pour prendre soin de ses muscles et de ses articulations en amont, l'orthopédiste préconise de se préparer à l'exercice: toujours s'échauffer et ne jamais forcer tout de suite. De plus, il est bon de beaucoup bouger, en variant les activités et en utilisant toute l'amplitude de mouvement possible. ●

MERVELLE DE LA NATURE

Notre pied possède 26 os reliés par 33 articulations! De nombreux ligaments et 20 muscles entrent aussi en action pour les faire bouger et les stabiliser.



ILLUSTRATIONS CORINA VÖGELE PHOTO DR