
Les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires

Auteurs : DOUBINSKY Marc (Kinésithérapeute) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française



Ce dossier permet de comprendre l'origine des différents types de douleurs. Il est possible de prévenir ou de soulager les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires par quelques mesures simples. Tout trouble qui ne se résout pas rapidement doit faire l'objet d'une consultation médicale.

Sommaire

- Que sont les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?
- Quels sont les symptômes des douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?
- Comment prévenir les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?

L'essentiel

Un traumatisme léger ou violent à la suite d'une activité physique peut provoquer différentes lésions allant du simple hématome dit « bleu » (saignement sous la peau) à l'entorse, voire la luxation. L'une et l'autre peuvent s'accompagner de fractures et de déchirures, ligamentaires ou musculaires, voire les deux.

Il est possible de prévenir ou de soulager les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires par quelques mesures simples :

- Bien connaître et accepter ses limites de capacité physique,
- S'échauffer avant une activité physique,

- S'étirer régulièrement, en particulier après une séance de sport,
- S'hydrater,
- Adapter son environnement de travail.

Tout trouble qui ne se résout pas rapidement doit faire l'objet d'une consultation médicale.

Remarque préliminaire :

Dans la vie quotidienne et professionnelle, il est toujours préférable de « réfléchir avant d'agir ». La prévention par des gestes adaptés reste prépondérante pour éviter les TMS (troubles musculosquelettiques).

Que sont les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?

Un traumatisme léger ou violent à la suite d'une activité physique peut provoquer différentes lésions allant du simple hématome dit « bleu » (saignement sous la peau) à l'entorse, voire la luxation. L'une et l'autre peuvent s'accompagner de fractures et de déchirures, ligamentaires ou musculaires, voire les deux.

Les douleurs articulaires

Les douleurs articulaires peuvent avoir des causes diverses comme :

- Une arthrite aiguë ou chronique, provoquée par une infection ou une inflammation,
- Une arthrose due, le plus souvent, à une usure des cartilages liée à l'âge,
- Une inflammation des tissus qui entourent l'articulation à la suite d'un traumatisme, une trop forte sollicitation ou encore une inflammation des muscles, des tendons et des ligaments,
- Les douleurs articulaires peuvent également être le symptôme inflammatoire d'une maladie infectieuse comme la grippe, une angine, une hépatite ou la goutte.

Les douleurs musculaires

- Douleur musculo tendineuse : le tendon est le début et la fin d'un muscle qui s'insère sur les os. Contrairement au muscle, il n'est pas « élastique ». Donc les étirements et les échauffements peuvent éviter les tendinites (« irritation ou inflammation » des tendons) et doivent être associés à une hydratation minimale d'un litre par jour. Ces recommandations peuvent aussi éviter les déchirures musculaires ou claquages.
- Courbatures : manifestation d'une mauvaise oxygénation du muscle lors de l'effort non progressif et/ou trop intense. Elles peuvent entraîner également des crampes si elles interviennent au repos ou la nuit. Il est prudent d'en référer à son médecin traitant.
- La crampe provoque une douleur très intense mais de courte durée. Une courbature musculaire du muscle concerné peut subsister de quelques heures à quelques jours. La douleur est plus intense lors d'un claquage ou d'une rupture musculaire.

Les douleurs ligamentaires (exemples de traumatisme : entorse ou luxation)

Les douleurs ligamentaires surviennent fréquemment à la suite de traumatismes comme :

- Une entorse due à la torsion brusque et violente d'une articulation,
- L'entorse bénigne, également appelée foulure, est un simple étirement des ligaments. La douleur disparaît rapidement. Il existe un gonflement (œdème) localisé et peu important.
- L'entorse moyenne est le résultat d'une distension des ligaments. Une partie des ligaments peut également être rompue. Il existe souvent un œdème, parfois un hématome.
- L'entorse grave est la rupture des ligaments. Un arrachage osseux peut accompagner cette rupture. Il existe alors des signes locaux importants comme œdème rapide et/ou hématome.

- Une luxation, entorse accompagnée d'un déboîtement osseux et/ou d'une fracture.

Quels sont les symptômes des douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?

Les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires peuvent être accompagnées d'un gonflement de la zone douloureuse, de bleus... Tout trouble qui ne se résout pas rapidement doit faire l'objet d'une consultation médicale (par exemple il existe un risque de panaris à la suite d'une petite coupure).

Attention, certaines manifestations cliniques nécessitent un avis médical précoce :

- Une mobilité (laxité) anormale d'une articulation,
- L'existence d'une plaie profonde ou d'une plaie à la main, une plaie qui évolue anormalement : suintement, étalement de la rougeur même superficielle,
- De la fièvre,
- Une fatigue excessive ou persistante,
- Une douleur aiguë, mal tolérée lors de la mise au repos de la région touchée,
- Une possibilité de fracture ou de luxation (point douloureux très intense et précis sur un os),
- Une douleur aux articulations en l'absence de traumatisme, en l'absence de déclenchement mécanique de celle-ci.

Certains médicaments peuvent parfois provoquer des tendinites ou des contractures musculaires. Il est important de consulter la notice du médicament. Il appartient aux médecins ou aux pharmaciens de renseigner sur les effets indésirables des différents médicaments.

Comment prévenir les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires ?

Il est possible de prévenir ou de soulager les douleurs articulaires, musculaires et ligamentaires par quelques mesures simples.

Les douleurs articulaires

Suivant l'origine de la douleur articulaire, plusieurs mesures peuvent être envisagées pour la soulager :

- Perdre le poids en excès, si la démarche autonome est un échec, demander conseil à son médecin qui peut éventuellement vous orienter vers un médecin nutritionniste ou une diététicienne.
- Boire beaucoup d'eau et adopter des règles hygiéno-diététiques pour prévenir les crises de goutte, diminuer la quantité de viande, éviter les excès de sucre et de sel.
- Faire de l'exercice régulièrement, adapté à vos capacités et de manière progressive, éviter la sédentarité.
- Changer de matelas et de sommier en cas de douleur de dos au réveil, c'est un équipement important pour le bien être corporel, il est nécessaire de prendre le temps du choix et de faire confiance à ses sensations par plusieurs essais.
- S'étirer régulièrement, adopter des postures d'économie articulaire au travail et chez soi, de nombreuses sources existent pour vous aider à vous économiser sans ralentir vos performances.

Les douleurs musculaires

Les douleurs musculaires peuvent être prévenues ou soulagées si l'on pense à :

- S'étirer régulièrement, en particulier après une séance de sport, avant et aussi une demi-heure après l'effort.
- Marcher régulièrement.
- Chauffer le muscle douloureux en appliquant des sources de chaleur modérées ou en prenant un bain chaud.
- Il est important de bien s'hydrater.
- Masser la zone douloureuse, sauf si cela fait suite à un choc car dans ce cas il y a un risque d'hématome (massage contre indiqué : mettre du froid).
- Réduire la durée et l'intensité des séances de sport et bien s'échauffer avant de faire de l'exercice.

Les douleurs ligamentaires

En cas de douleurs ligamentaires, il conviendra de :

- Limiter l'activité, et/ou accentuer la fréquence des étirements mais en diminuant leur intensité (leur puissance) car il y a un risque au contraire d'augmenter les symptômes,
- Essayer le froid local (s'il n'y a pas d'effet, ne pas reproduire),
- Certains emplâtres naturels ou de pharmacie peuvent vous être conseillés par votre médecin,
- Masser le tendon en appuyant dessus pendant deux minutes (s'il n'y a aucun effet, ne pas reproduire),
- Adapter son environnement de travail et au domicile si la tendinite est la conséquence d'une mauvaise position. La médecine du travail peut apporter son aide dans ce cas ou les représentants chargés de la santé et du bien-être au travail dans l'entreprise.
- Si ces mesures ne suffisent pas, consulter le médecin traitant ou le pharmacien.

Références

Sources : Euréka Santé

Mutualité Française. Guide de l'automédication. Librio Santé, J'ai Lu. mai 2009.

Rédaction

L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française,

Département politique des produits de santé de la FNMF,

Mise à jour par Marc Doubinsky, kinésithérapeute.