

## **Que faire lors d'un spasme musculaire ?**

Une crampe musculaire est une contraction involontaire d'un muscle. Le spasme, quant à lui, est une crampe musculaire qui est accompagnée d'une douleur vive et qui dure généralement plus longtemps qu'une crampe. Vous pouvez avoir un spasme à n'importe quel muscle de votre corps, mais la région classiquement la plus touchée l'arrière de la jambe (ou « mollet »).

### **Causes possibles de spasmes ou de crampes musculaires:**

- Fatigue musculaire
- Déshydratation
- Muscle raccourci (présentant déjà une raideur)
- Dérèglement des électrolytes (peut être présent suite à une sudation importante)
- Grossesse
- Certains médicaments (comme les diurétiques)
- Maladie neuromusculaire
- Insuffisance veineuse
- Etc.

### **Que doit-on faire ?**

La première chose à faire est de modifier votre posture ou de cesser l'activité qui cause la crampe / spasme. Étirer le muscle en cause est par la suite la meilleure option. Donc, si vous ressentez un spasme à l'arrière de la jambe, il faut étirer votre mollet. Ensuite, s'il est possible que vous soyez déshydraté, boire un grand verre d'eau serait indiqué. Finalement, si vous ressentez toujours un spasme, de la glace peut être appliquée sur la région pour aider le muscle à relâcher.

Si les crampes sont récurrentes, il serait important d'adresser le problème. En parler à votre médecin/pharmacien peut être une première option.

Une fois les problématiques médicales écartées, la physiothérapie peut vous aider. Premièrement, une évaluation permettra de vérifier si vos muscles sont raccourcis. Un programme d'étirement spécifique à votre condition vous sera alors suggéré. Dans un deuxième temps, la force de vos muscles sera vérifiée. En effet, il y a un lien entre la faiblesse d'un muscle et sa propension à contracter de façon involontaire. Du renforcement musculaire vous sera donc probablement suggéré. Plusieurs modalités comme l'ultrason, la stimulation électrique transcutanée (TENS), le massage, le *taping*, etc. pourront être ajoutés au traitement. N'hésitez donc plus à me consulter si cette problématique vous concerne !