

## Les crampes

Article tiré du site [www.entraineur-sportif.fr](http://www.entraineur-sportif.fr)

Le *muscle* qui est une machine à *contractions* réagit parfois sous forme de **crampe** et non de contractions normales.

### Conditions d'apparition des crampes

Les crampes surviennent au cours de l'effort ou après celui-ci . La crampe du sportif est donc une crampe de l'effort même si elle survient dans la nuit qui suit l'activité responsable de la douleur musculaire !



Manque de FER ???...

### Causes

**Contraction** : Sous l'impulsion nerveuse , les fibres musculaires se rétractent et provoquent un rétrécissement du muscle de 30 à 50 %

Lors d'un effort prolongé , les réserves d'énergie s'épuisent et le relâchement du muscle ne se fait plus : c'est la **crampe**

La cause est une perturbation des mouvements du calcium dans la cellule musculaire, cette perturbation étant elle-même le résultat d'autres perturbations en amont.

La crampe du sportif est liée à la fatigue musculaire

La fatigue peut être générale, affectant l'organisme entier, ou limitée à un muscle ou à un groupe restreint de muscles travaillant dans des conditions défavorables.

La crampe peut résulter d'un geste sollicitant des muscles très fatiguables (avant-bras ,mollets, épaules ..).

La fatigue musculaire entraîne une diminution des réserves énergétiques et une accumulation des **déchets** du métabolisme qui entraînent une augmentation de l'acidité musculaire.



La fatigue affecte aussi le calcium musculaire et le sodium sanguin. Ces modifications entraînent une *hyperexcitabilité* de la fibre musculaire et une perturbation de son relâchement.

La difficulté de relaxation de la fibre musculaire traduit une baisse de l'ATP qui est le fournisseur de l'énergie ainsi qu'un ralentissement des mouvements du calcium dans la fibre.

### **Facteurs aggravants**

Les facteurs qui aggravent les effets de la fatigue musculaire sont l'âge, le froid, la [déshydratation](#), l'abus de café, de thé ou d'alcool.

De même un état infectieux en évolution comme la grippe par exemple peut être facteur de crampe .

Certaines crampes ne sont pas causées par le sport. Ce sont celles qui ne disparaissent pas en quelques jours. De même, les crampes qui surviennent en dehors et sans aucun rapport avec l'effort, surtout si elles sont nocturnes, ne sont pas des crampes de sportif.

La crampe du sportif traduit finalement deux situations possibles: un travail excessif sur un muscle normalement entraîné, ou la réponse d'un muscle qui n'est pas entraîné ou pas habitué à l'exercice.