

Les blessures dans le football

Les courbatures :

Microlésions des fibres musculaires.

Survient après sollicitation excessive du muscle.

Dure environ 3j.

Les fibres se régénèrent pour devenir plus grosses et plus fortes.

Pas vraiment une « blessure ».



Causes : manque de force musculaire du joueur.

Traitement : Décrassage, activité physique faible intensité.

Ne pas étirer un muscle courbaturé.

En prévention : renforcement musculaire.

