

Les blessures dans le football

Les crampes et contractures :

Crampe : contraction involontaire, douloureuse, temporaire d'un muscle.

Contracture : contraction moins intense mais prolongée (plusieurs jours ou semaines).

Muscles touchés pour footballeurs : mollets / quadriceps.

Causes : sollicitation trop importante d'un muscle, manque d'hydratation, mauvaise posture, déficit en calcium et magnésium.

Traitement : étirer de façon statique et prolongée le muscle touché. Se réhydrater.

En prévention : renforcement musculaire et étirements mollets / quadriceps.

