



La crampe

→ Signes

Contraction musculaire intense, involontaire et douloureuse
Muscles durs et raccourcis

→ Causes

L'intensité et (ou) la durée de l'activité physique (diminution de l'irrigation sanguine, production de déchets, transpiration)
Un geste un travail non adapté
Mauvais échauffement
Causes médicales

→ Conséquences

Arrêt de l'activité physique

→ Que faire ?

Réaliser rapidement un étirement musculaire puissant, et spécifique.
L'étirement doit être lent, progressif, complet et prolongé

→ Une fois la crampe passée

Vérifier que le muscle est décontracté.
Conseiller de se couvrir, de boire et de faire quelques contractions sans résistance.
Le secouriste expérimenté pourra procéder à un balayage vasculaire du muscle.

Information : Un mot sur les crampes nocturnes

Ces crampes apparaissent en situation de repos et leur origine est vasculaire, la consultation chez un médecin s'impose rapidement.