Claquage du mollet (tennis leg)

CE QUE VOUS AVEZ

Un muscle du mollet a subi une déchirure lors d'un démarrage brusque ou d'un saut. Les premiers jours, on protège le muscle sans l'immobiliser : bouger doucement tôt aide à guérir plus vite. Des exercices progressifs redonnent ensuite toute sa force au mollet pour éviter une rechute.

CE QUI AIDE

- Les 2 à 3 premiers jours : bandage élastique de compression, jambe surélevée et glace 15 minutes à travers un linge si cela soulage.
- Mettre une petite talonnette dans les deux souliers pendant 1 à 2 semaines si la marche tire.
- Utiliser des béquilles quelques jours si vous boitez beaucoup, puis marcher normalement dès que possible.
- Bouger la cheville dès le premier ou le deuxième jour, puis renforcer le mollet progressivement avant de reprendre la course ou le tennis.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Étirer fortement le mollet ou le masser en profondeur tant que marcher ou contracter le mollet est franchement douloureux (environ 5 à 7 jours).
- Sprinter ou sauter avant de pouvoir faire sans douleur des montées sur la pointe du pied blessé seul et un jogging léger.
- Rester complètement au repos ou immobilisé pendant plusieurs jours.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

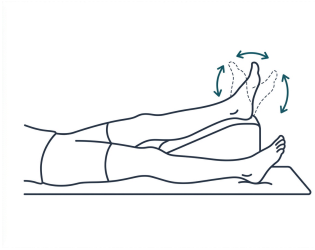


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Mollet très enflé, dur, rouge ou chaud avec douleur constante, ou enflure qui augmente (phlébite à écarter d'urgence).
- Claquement ressenti au bas du mollet ou derrière la cheville avec impossibilité de monter sur la pointe du pied (rupture du tendon d'Achille à écarter rapidement).
- Jambe très tendue avec engourdissement du pied.
- Douleur qui ne diminue pas après 2 semaines.
- Récidive lors de la reprise du sport.

Durée habituelle : Reprise du sport en 2 à 6 semaines pour une déchirure légère à modérée, 6 à 10 semaines ou plus pour une déchirure importante. Le risque de rechute reste plus élevé pendant environ 3 à 4 mois : continuez le renforcement.



Mouvements doux de la cheville (pompe)

Départ : Couché ou assis, jambe surélevée.

Mouvement : Pointez les orteils, puis ramenez-les doucement vers vous, dans une amplitude confortable.

Dosage : 15 répétitions, 3 à 4 fois par jour, dès le premier ou le deuxième jour.

Progression : Augmentez peu à peu l'amplitude, puis ajoutez les montées sur la pointe des pieds.

Erreur fréquente : Tirer fort les orteils vers vous dès les premiers jours.



Montées sur la pointe des pieds (deux pieds, puis un pied)

Départ : Debout face à un mur, mains en appui, dès que la marche est confortable (souvent vers la fin de la première semaine).

Mouvement : Montez lentement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez sur le pied blessé seul, puis genou légèrement fléchi, puis au bord d'une marche.

Erreur fréquente : Rebondir ou progresser trop vite.



Étirement doux du mollet contre un mur

Départ : Debout face à un mur, la jambe blessée un pas en arrière, talon au sol (pas avant 7 jours, et seulement quand la marche est peu douloureuse).

Mouvement : Avancez doucement les hanches vers le mur jusqu'à sentir un étirement léger et confortable dans le mollet. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Pliez légèrement le genou arrière pour étirer le muscle plus profond.

Erreur fréquente : Forcer l'étirement dans une douleur vive.

Références : Green B et al., Am J Sports Med, 2020 · Prakash A et al., Br J Sports Med, 2018 (PMID: 29074478) · Bayer ML et al., Scand J Med Sci Sports, 2018

Dr. Morand