

J'ai des crampes

Le site du Docteur Macario SORRIBAS

Adresse du site : www.docvadis.fr/macario-sorribas



Validé par
le Comité Scientifique Neurologie

Les crampes isolées (dites essentielles) sont fréquentes et bénignes. Des conseils simples peuvent les prévenir ou les atténuer.

Qu'est-ce que c'est ?

La crampe est une contraction musculaire involontaire, localisée, à début brutal, douloureuse, transitoire.

Ce terme est parfois utilisé dans le langage commun, à tort, pour d'autres symptômes.

J'ai des crampes quand je fais du sport, pourquoi ?

Les crampes font partie des douleurs musculaires les plus fréquentes chez le sportif. Elles surviennent pendant un effort important ou après celui-ci.

La crampe est due à la fatigue musculaire. Lors d'un effort prolongé, les réserves énergétiques du muscle s'épuisent, les déchets du métabolisme s'accumulent (notamment l'acide lactique) et la répartition des ions calcium, magnésium et sodium, qui permettent la contraction des fibres musculaires, est affectée ; le muscle, contracté, devient de plus en plus rigide pour finir par ne plus se relâcher.

Les facteurs qui aggravent la fatigue musculaire sont l'âge, le froid, une mauvaise hydratation, une consommation excessive de café, thé ou alcool.

Comment puis-je les éviter ?

- Échauffez-vous avant de commencer votre activité sportive, en faisant travailler progressivement les muscles qui vont être sollicités.
- Hydratez-vous correctement avant, pendant et après l'effort.

- Consommez davantage d'aliments riches en magnésium (certaines eaux minérales, chocolat, fruits à coque, etc.).

Comment puis-je les faire passer ?

- Pratiquez des étirements du muscle contracté.

J'ai des crampes depuis que je suis enceinte, pourquoi ?

La circulation sanguine s'effectue moins bien du fait de la pression exercée par l'utérus sur les veines principales. De ce fait, les muscles sont moins bien oxygénés et se fatiguent plus facilement, entraînant des crampes.

Comment puis-je les éviter ?

- Hydratez-vous correctement tout au long de la journée.
- Pratiquez une activité physique modérée et régulière dès le début de votre grossesse.

Comment puis-je les faire passer ?

- Pratiquez des étirements du muscle contracté.
- Suivez les conseils et prescriptions de votre médecin, ne prenez aucun complément alimentaire sans avis médical.

Mon parent âgé se plaint souvent de crampes, est-ce grave ?

Votre proche souffre très certainement de crampes nocturnes des membres inférieurs, fréquentes chez le sujet âgé. Les causes peuvent être une mauvaise posture ou une posture inhabituelle prolongée dans la journée (accroupissement), un exercice nouveau.

Une circulation sanguine de moins bonne qualité, des carences alimentaires fréquentes et un métabolisme cellulaire altéré expliquent que le sujet âgé soit particulièrement sensible aux crampes.

Comment puis-je les éviter ?

- Votre proche doit essayer de conserver une alimentation équilibrée avec des apports nutritionnels suffisants.
- Il doit penser à s'hydrater régulièrement.

Comment puis-je les faire passer ?

- Votre proche doit pratiquer des étirements musculaires.
- Si ses crampes sont très invalidantes et altèrent sa qualité de vie, son médecin peut lui prescrire des médicaments spécifiques pouvant le soulager ou des suppléments en micro éléments.

Suivez ces conseils en cas de crampes, mais si un jour d'autres signes s'y associent, parlez-en à nouveau avec votre médecin.

Consultez également si les symptômes persistent et si les crampes sont fréquentes, invalidantes, surviennent surtout la nuit, au cours d'un effort modéré ou ne cèdent pas aux étirements.

Attention, de nombreux médicaments peuvent entraîner des crampes...