

Tennis et Blessures : Tennis-Leg ou claquage musculaire du mollet

Le tennis-leg est un accident relativement fréquent décrit fréquemment chez les joueurs de tennis au delà de la quarantaine survenant sous forme d'un coup de fouet avec un véritable claquage du mollet au niveau du jumeau interne.

Il s'agit le plus souvent d'une **rupture** d'une ou plusieurs **fibres musculaires** après quelques dizaines de minutes de jeu. Cette rupture est brutale, le joueur atteint de cette **déchirure** pense d'ailleurs avoir reçu une balle, un coup de raquette, voire un coup de fusil.

Pourquoi le Tennis-Leg ?

Le tennis est un sport pratiqué de 7 à 77 et plus pouvant être joué très largement par des **joueurs ayant atteint la quarantaine**, en simple ou en double. A cet âge là, des facteurs de risque (condition physique, poids, [cholestérol](#), etc...) peuvent conduire à une faiblesse musculaire. Le **jeu de jambes** a beaucoup d'importance puisqu'il s'agit d'appuis répétitifs permettant de mieux se situer par rapport à la balle et de bien centrer la balle par rapport à la raquette. Ce **travail de reprise d'appui** est plus ou moins fatiguant selon le jour et selon le sol sur lequel on joue. De plus, pour marquer un point, il est souvent nécessaire de réaliser des démarrages brutaux vers le filet. Par ailleurs, les **jumeaux**, muscles du mollet, travaillent beaucoup pour permettre cette reprise d'appui et cette impulsion. Dans la mesure où le jumeau interne est légèrement plus bas et plus saillant que les autres muscles du mollet, c'est celui qui sera le plus sollicité pour les efforts de démarrage, d'arrêt, de pivot et de reprise d'appui.

Circonstances de survenue

Il s'agit, comme on l'a déjà dit, d'un **coup de fouet brutal** avec quelquefois un claquement audible, survenant chez des joueurs de plus de quarante ans, après une demi-heure de jeu environ, en pleine possession de leurs moyens.

Le joueur se retourne, pensant avoir heurté un objet ou une balle, l'accident est d'autant plus brutal que quelques secondes avant tout allait bien.

L'arrêt est total, occasionné par une **douleur très vive**.

Description clinique

La douleur brutale, intense, voire syncopale, se situe au **milieu du mollet**, sur la face interne, et peut également s'étendre vers le [tendon d'Achille](#) et faire craindre à une rupture de celui-ci.

Immédiatement, peut apparaître un très **gros hématome**, avec un mollet énorme, et même l'on peut sentir à la palpation une dureté immédiate.

La **marche est presque impossible** sauf sur la pointe des pieds.

Conduites à tenir

Rappelons le principe **GREC**

· **G** comme glaçage · **R** comme repos · **E** comme Elévation · **C** comme Compression **Puis** - rejoindre les vestiaires, - mettre bien entendu le membre inférieur au repos, - poser de la glace immédiatement, - mettre le membre en hauteur pour réaliser un meilleur drainage, - et immobiliser celui-ci.

Prise en charge médicale

Le traitement comportera plusieurs phases. Il faut comprendre que le **repos**, la **surélévation**, le **glaçage** et la **compression** représentent une très bonne prise en charge immédiate pour éviter les complications et pour permettre déjà la mise en place d'une phase de récupération. **On ne plâtre pas** un tennis-leg mais on impose un repos relatif (talonnettes, béquille, attelle, contention). Le médecin pourra faire pratiquer un **examen clinique complémentaire**, une échographie voire, exceptionnellement, une imagerie par résonance magnétique nucléaire (IRM). La **reprise du tennis**, après un traitement adapté, ne sera possible **qu'après deux mois minimum** après avis de son médecin. Le mollet ne sera pas, en principe, plus fragile. Toutefois, il faudra être prudent car le même incident pourrait se répéter de l'autre côté.

La prévention du Tennis-Leg

Elle doit être réalisée par la [pratique régulière d'étirements du mollet](#). Se méfier des matchs éprouvants sous la chaleur. [Boire beaucoup](#) aux changements de côté. Malheureusement, tous ces conseils élémentaires de prudence ne vous empêcheront pas, un jour, de courir sur une balle pour gagner un point et de faire le « **petit geste de trop** », en montant au filet, qui provoquera une déchirure du mollet.