

McGill Family Medicine Studies Online: Courriels Cochrane 28 (21 avril 2010)

<http://mcgill-fammedstudies-recherchemedfam.pbworks.com/>

ISSN 1911-0529

Les étirements ne permettent pas de prévenir ou de réduire les douleurs musculaires après l'activité physique

Question clinique

Est-ce que des étirements avant ou après l'activité physique permettent de prévenir ou de réduire les douleurs musculaires après l'activité physique?

Résultats

Chez les jeunes adultes en bonne santé, les étirements avant ou après l'activité physique n'ont aucun effet ou ont un effet minime sur les douleurs musculaires qui sont ressenties entre une demi-journée et trois jours après avoir fait de l'activité physique. Dans les essais cliniques retenus, la durée des étirements lors d'une session variait de 40 à 600 secondes (médiane = 390 secondes). Les effets des étirements sur d'autres résultats tels que les blessures ou la performance n'ont pas été examinés dans cette revue.

Mise en garde

La plupart des essais étaient de mauvaise qualité et les échantillons de petite taille (entre 10 et 30 participants). Neuf essais ont été menés en laboratoire (activité physique standardisée).

Contexte

Dans le passé, les chercheurs ont émis l'hypothèse que l'activité physique irrégulière peut entraîner des spasmes musculaires. Les étirements étaient censés réduire les risques de blessure, prévenir ou réduire les douleurs après l'activité physique et améliorer la performance athlétique. Ainsi, les gens font habituellement des étirements avant ou après des activités physiques. Cette théorie des spasmes musculaires est maintenant discréditée, mais la pratique des étirements persiste.

Sources

Herbert, R.D., & de Noronha, M. Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2007, Issue 4. Article No. CD004577. DOI:10.1002/14651858. CD004577.pub2.

Cette revue de littérature a retenu 10 essais cliniques impliquant 180 participants.

Ce Courriel Cochrane est fondé sur P.E.A.R.L.S. No. 61 (rédigé par Brian McAvoy) - Courriel Cochrane révisé par Pierre Pluye, Roland Grad, Michel Labrecque et Guylène Thériault (février 2010).

Informations additionnelles

Aucune.

La version originale des Courriels Cochrane en anglais (*Cochrane P.E.A.R.L.S.*) est également disponible à www.cochraneprimarycare.org et www.nzgg.org.nz. Les *Cochrane P.E.A.R.L.S.* offrent des conseils concernant l'efficacité et l'inefficacité d'un traitement. **Il s'agit d'une ressource éducative qui ne remplace pas le jugement d'un clinicien dans la gestion de cas individuels.** Les *Cochrane P.E.A.R.L.S.* sont élaborés par le *Cochrane Primary Care Field* et sont financés par le *New Zealand Guidelines Group*.