

RÉSUMÉ

Introduction : L'étirement fait partie intégrante des techniques mises à disposition du masseur-kinésithérapeute, il l'utilise quotidiennement dans sa rééducation. Malgré cela de nombreuses controverses existent sur les bienfaits alloués à cette pratique. Cependant à ce jour, peu d'études cliniques se penchent réellement sur les effets des étirements. La plupart de ces effets sont ancrés dans les mœurs, mais peu font l'objet d'études cliniques pouvant affirmer ou infirmer de leur utilité.

Objectifs : Cette revue vise à analyser les études mettant en relation les étirements et les douleurs musculaires d'apparition retardée (DOMS). L'objectif in-fine étant de mesurer la capacité des étirements réalisés en pré ou post-effort, à agir efficacement sur la douleur et/ou à prévenir l'apparition de cette dernière.

Méthode : Les recherches sont effectuées à partir des bases de données Pubmed, Pedro, Cochrane Librarian, Hooked on evidence, Ksmag, Kinédoc, Emconsult, Sudoc, HAS. Dans cette revue nous avons fait le choix de retenir les études, principalement anglaises, réalisées sur des adultes jeunes et volontaires, incluant l'étirement comme moyen pour diminuer les DOMS, ou ces marqueurs indirects.

Résultats : Au total cette revue sélectionne douze études intégrant l'étirement dans un programme de récupération effectué à différents instants sur les cinquante-huit références incluses dans cette revue. Une absence d'effet positif concernant la réduction de la douleur en ressort quelque soit le type d'étirement réalisé, celle-ci peut parfois même être majorée par cette intervention.

Conclusion : Les étirements, effectués isolément, n'auront pas d'effet significatif de diminution de la douleur. Ils doivent donc être intégrés dans un programme de récupération complet et non isolé, en adaptant le type d'étirement suivant les bienfaits recherchés et le moment où ils sont réalisés, tout en minimisant ses effets négatifs sur la structure musculaire.

Mots-clés : Étirement, courbature, récupération, excentrique, douleur

Key words : Stretching, DOMS, muscle soreness, eccentric, physiotherapy