

## Les 10 conseils

- S'échauffer
- Être progressif
- Avoir le bon matériel
- Avoir une technique adéquate
- S'hydrater suffisamment
- Mélanger l'entraînement d'endurance et le renforcement
- Bien se reposer
- Eviter le surentraînement
- Avoir une nutrition variée
- Se faire plaisir !

### Préambule :

*Durant ce confinement, vous avez eu plus de temps pour vous ? Vous avez voulu dépenser votre énergie ? Vous initier au sport ? Cette brochure est faite pour vous !*

Tout d'abord, nous avons pu observer que la population avait plus de temps libre avec ce contexte particulier. Certains ont ressenti le besoin de faire du sport ou tout simplement de prendre soin de leur corps en faisant de l'activité physique.

### **Mais c'est quoi l'activité physique ?**

C'est tous les mouvements du corps qui augmentent la dépense d'énergie du corps. Et oui, même en faisant son ménage !

### **Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?**

#### Sur le corps :

- amélioration de l'endurance cardio-respiratoire
- renforcement de la musculature
  - Protection des articulations
  - Reminéralisation de l'os
- stimulation de la production de liquide synovial
- augmentation du seuil de la douleur

#### Sur l'esprit :

- amélioration du bien-être
- amélioration du sommeil
- augmentation de la résistance au stress
- augmentation de l'estime de soi
- amélioration de la neuroplasticité
- prévention de pathologies liées au déclin cognitif

### **Alors ? tu te sens concerné ? Tu as envie de bouger ?**

Remplis d'abord ce petit questionnaire de santé (via le lien QR Code) :



SCAN ME

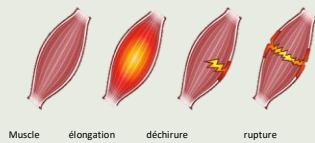
# Initiation à l'activité physique en confinement

## 10 conseils et 3 pathologies fréquentes



Christan M., Deillon M., Golay M., Messerli M., Rosa Y., Rose C., (2020)

## Lésions musculaires



### C'est quoi ?

La lésion musculaire est, comme son nom l'indique, une blessure survenue à un muscle. Le mécanisme de la lésion peut être de type intrinsèque, soit par étirement du muscle au-delà de ses capacités, ou extrinsèque par choc direct (ou lacération). Le muscle se retrouve alors en incapacité de travailler, et entre dans le processus de guérison.

Trois grades de lésions existent :

- Grade 1 : Élongation : faible quantité de fibres musculaires atteintes.
- Grade 2 : Déchirure/claquage : rupture musculaire modérée et étendue.
- Grade 3 : Désinsertion/rupture : rupture musculaire complète.

Les courbatures sont la forme la plus légère de lésion musculaire, soit le grade 0. Elles surviennent en général plus tardivement qu'une lésion musculaire plus importante, soit entre 24h à 48h après l'activité, et peuvent durer jusqu'à 7 jours. Conseils : il faut éviter d'effectuer des étirements sur les courbatures car cela augmenterait l'élongation musculaire, certes bénigne, mais présente et non agrémentable.

### Signes et symptômes :

Les symptômes varient proportionnellement en fonction du degré lésionnel.

- Douleur d'apparition soudaine et brutale pendant l'activité, de type « coup de poignard », à la contraction, à l'étirement et à la palpation du muscle
- Œdème
- Lors de lésions sévères (Grade 2/3) : perte de force musculaire, hématome, dépression dans la musculature.

### Auto-évaluation :

Reconnaissance des signes et symptômes : observation (encoche, hématome), palpation (contracture, douleur, dépression), douleur à l'étirement et à la contraction

### Que faire ?

En cas de lésion musculaire, le protocole **PEACE and LOVE** est recommandé durant les 3 à 5 premiers jours. Chaque lettre correspond à une action à effectuer.

### Quand consulter ?

Dès le grade 2 et 3, un avis médical est indiqué, reconnaissable par une perte de force conséquente, étirement douloureux et d'une palpation d'une encoche dans le muscle. En cas d'évolution insatisfaisante, soit un hématome et un œdème persistant.

## Entorses de cheville



### C'est quoi ?

C'est « se tordre » la cheville. Il s'agit d'une blessure de ligament, très souvent le ligament talo-fibulaire antérieur, dû au mécanisme de l'entorse en inversion (le plus rencontré, comme sur la photo). Elle se sépare en 3 stades :

- Stade 1 : élongation du ligament talo-fibulaire antérieur
- Stade 2 : Rupture partielle des ligaments latéraux
- Stade 3 : Rupture complète des ligaments (et de la capsule)

### Signes et symptômes:

Stade 1 : faible tuméfaction, présence d'un œdème modéré sur le sur côté et l'avant de la cheville, parfois associé à un hématome. Il existe un point douloureux à la palpation sur le côté de la cheville. Peu d'impotence fonctionnelle (mobilité conservée, aucune laxité, appui possible)

Stade 2 : Œdème, hématome, zone douloureuse de tout le côté de la cheville. Impotence fonctionnelle marquée (mobilité réduite, appui sur 1 pied impossible, mais pas de laxité)

Stade 3 : Œdème et hématome diffus, zone douloureuse de tout le côté de la cheville. Impotence fonctionnelle marquée (mobilité réduite, appui sur 1 pied impossible, laxité possible)

### Auto-évaluation :

Reconnaissance des signes et symptômes : palpation du côté de la cheville, observation (œdème, hématome ?), mise sur 1 pied possible

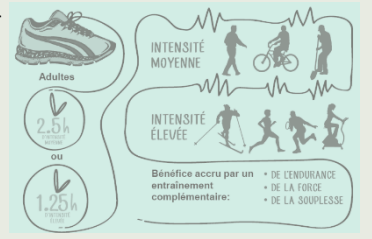
### Que faire?

<b>P</b> <b>PROTECTION</b> Couvrir toute entaille provoquant de la douleur les deux premiers jours.	<b>&amp;</b>	<b>L</b> <b>LOAD</b> Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleurs.
<b>E</b> <b>ÉLÉVATION</b> Souléver le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.	<b>O</b> <b>OPTIMISME</b> Être confiant et positif, conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.	<b>V</b> <b>VASCULARISATION</b> Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.
<b>A</b> <b>ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER</b> S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.	<b>E</b> <b>EXERCICES</b> Faciliter en vitesse à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.	
<b>C</b> <b>COMPRESSION</b> Instiller un bandage élastique, ou encore mettre un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.		
<b>E</b> <b>ÉDUCATION</b> Enseigner les bonnes pratiques afin d'obtenir la surveillance médicale, la surveillance et les modalités positives utiles.		

### Quand consulter ?

L'évolution naturelle d'une entorse est souvent défavorable (instabilité, chronicité), il est conseillé de consulter dans les 3 à 5 jours pour le stade 1 et 2 et le plus rapidement possible pour le stade 3.

Recommandations pour les adultes en terme d'activité physique :



## Tendinopathies



### C'est quoi ?

Également connue sous le nom de "tendinite", la tendinopathie est une pathologie qui apparaît lorsqu'un muscle est trop sollicité ou lors d'un changement soudain d'activité. Elle peut survenir sur l'ensemble des muscles du corps. Chez le coureur, les plus fréquentes se manifestent au niveau du tendon d'Achille (1) et de la bandelette ilio-tibiale où elle est plus connue sous forme de syndrome de l'essuie-glace (2).

### Signes et symptômes:

- Douleur sourde, localisée ou à distance
  - Augmente à la sollicitation prolongée
  - Diminue au repos
- Sensation de tirage et/ou brûlure
- Sensation de tendon court/ raideur du tendon
- Formation d'un nodule dans les stades avancés

### Auto-évaluation :

Évaluation		Tendon d'Achille	Syndrome de l'essuie-glace
Palpation	Quand vous touchez cet endroit, est-ce que ça fait mal? Avez-vous une petite boule?		
Étirement	Quand vous l'étirez, est-ce que ça fait mal?		
Contraction	Quand vous employez votre muscle, est-ce que ça fait mal?	Montez sur la pointe des pieds !	Écartez la jambe douloureuse de l'autre en ayant la hanche légèrement pliée !

### Que faire?

Diminuer l'activité douloureuse mais ne pas l'arrêter pour autant (exemple: passer de la course à la marche)

### Quand consulter?

Lorsqu'elle survient, il est préférable que la tendinopathie soit prise en charge rapidement par un médecin. Bien que la prise en charge puisse durer plusieurs mois, la physiothérapie a de bons effets sur les tendinopathies avec une mise en tension progressive du tendon. Les maîtres mots sont la patience et la persévérance!



## CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ce matériel n'a pas été conçu par des professionnels de la santé.  
HESAV décline toute responsabilité en cas de blessure ou tout type  
d'accident liés à la pratique des manipulations et exercices proposés.