

Confinement et initiation à l'activité physique : 10 conseils et 3 pathologies fréquentes

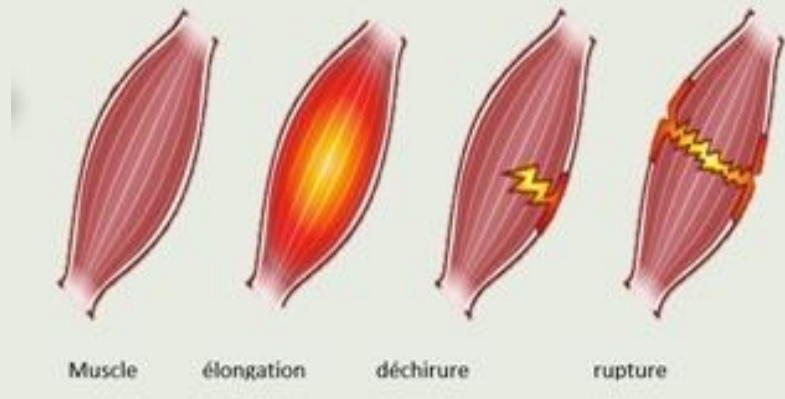
Lésions musculaires

C'est quoi ?

C'est une blessure survenant à un muscle due à un étirement excessif ou à un choc externe.

Trois grades de lésions existent :

- *Grade 1* : Elongation
- *Grade 2* : Déchirure/claquage
- *Grade 3* : Désinsertion/rupture



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 »
- Douleur 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

Auto-évaluation : reconnaissance des signes et symptômes : observation (encoche, hématome), palpation (contracture, douleur, dépression), étirement et contraction douloureux.

Que faire ? : Protocole PEACE and LOVE recommandé durant les 3 à 5 premiers jours.

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.

Les 10 conseils

- **S'échauffer**
- **Être progressif**
- **Eviter le surentraînement**
- **Avoir le bon matériel**
- **Avoir une technique adéquate**
- **Mélanger l'entraînement cardio et le renforcement**
- **Avoir une nutrition variée**
- **S'hydrater**
- **Se faire plaisir !**

Tendinopathies

C'est quoi?

Connue sous le nom "tendinite". Elle apparaît lors de : sursollicitations d'un muscle ou de changement soudain d'activité.

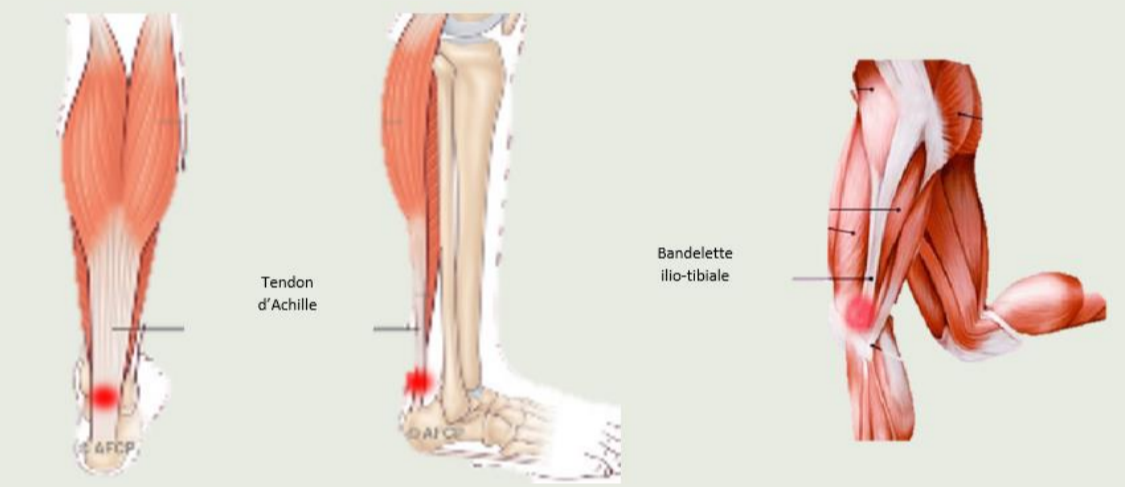
Peut être sur l'ensemble des muscles du corps. Les plus fréquentes chez le coureur sont : Au tendon d'Achille et à la bandelette ilio-tibiale (syndrome de l'essuie-glace).

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:

- Palpation
- Étirement
- Contraction



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!

Entorses de cheville

C'est quoi ?

C'est « se tordre » la cheville. Il s'agit d'une blessure de ligament. 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, œdème modéré, parfois hématome. Point douloureux à la palpation sur le côté. Peu d'impotence fonctionnelle
- *Stade 2* : œdème, hématome. Zone douloureuse de tout le côté. Impotence fonctionnelle marquée
- *Stade 3* : œdème et hématome diffus. Zone douloureuse de tout le côté. Impotence fonctionnelle marquée

Auto-évaluation : Reconnaissance des signes et symptômes : palpation, observation, mise en charge (sur un pied)

Que faire ? Protocole PEACE & LOVE (Protection – Élévation – Anti-inflammatoires à éviter – Compression – Education & Load (charge) – Optimisme – Vascularisation – Exercices)

Quand consulter ? 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



Avant de commencer une activité, un questionnaire de santé est conseillé



SCAN ME



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.