



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai peur de me blesser en faisant de l'activité physique
- J'ai des douleurs à une ou plusieurs articulation(s)
- Je veux prévenir l'apparition d'une blessure
- Je veux savoir comment adapter mon entraînement suite à une blessure

L'activité physique est associée à plusieurs bienfaits sur la santé, mais il arrive malheureusement des occasions où elle peut engendrer des blessures. Il est toutefois possible de prévenir une grande part des blessures et si elles surviennent malgré tout, l'activité physique demeure une thérapie de choix pour favoriser leur guérison !

Quoi faire pour prévenir une blessure :

Voici quelques points clé qui devraient aider à réduire le risque de blessure à l'entraînement :

ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement cardiovasculaire et progressif d'environ 10 minutes est essentiel avant tout entraînement. Vous pouvez faire de la marche, du vélo ou un appareil cardiovasculaire comme l'elliptique. Le point le plus important pendant cette activité est d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à l'apparition d'un essoufflement et d'une légère sudation.

L'échauffement vise à augmenter la température du corps et la circulation sanguine, afin d'apporter suffisamment de nutriments aux muscles pour qu'ils puissent travailler efficacement. L'échauffement vise aussi à lubrifier les articulations afin de réduire le frottement à l'intérieur de celles-ci et l'usure qui pourrait en résulter.

ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF

Pour qu'un entraînement soit efficace, il faut bien sûr qu'il vous amène à vous dépasser, mais à l'intérieur de certaines limites... Lorsque vous commencez un nouvel entraînement, vous devriez toujours faire un plus grand nombre de répétitions (15-20) avec une charge faible (60 % de la charge maximale que vous pouvez soulever). Un tel entraînement permet le renforcement de vos tendons et ligaments et prévient leur déchirure. Ensuite, lorsque vous aurez à augmenter vos charges, allez-y à petits pas, en augmentant d'un maximum de 5 lb à chaque fois. De plus, n'hésitez pas à réduire vos charges les journées où vous vous sentez particulièrement fatigué.

POSTURE

Une bonne posture en est une où le dos est droit, les muscles abdominaux contractés et les articulations légèrement fléchies. Ceci permet de s'assurer que la charge est bien répartie et qu'elle est supportée par les muscles plutôt que par les articulations.

EXÉCUTION DES EXERCICES

Lorsque vous faites des exercices de musculation, assurez-vous de toujours être en contrôle de la charge que vous soulevez. Faites le mouvement lentement (en 2-3 secondes) et gardez toujours une légère flexion dans vos articulations à la fin de chaque mouvement. La première fois que vous essayez un exercice, prenez une charge faible.

ÉTIREMENTS

Une pratique régulière d'étirements permet d'augmenter la flexibilité. Ainsi, les muscles peuvent s'étirer davantage avant de se déchirer et ils deviennent aussi plus efficaces dans leur contraction. Il est généralement mieux de faire les étirements après l'entraînement et de les maintenir sans bouger pendant 30-60 secondes. Vous ne devriez pas ressentir de douleur, ni donner de petits coups brusques pendant vos étirements.

Pour certains sports où les mouvements sont brusques et de grande amplitude, il peut être souhaitable de faire les étirements avant l'entraînement. Vous devriez alors choisir des étirements dynamiques (en mouvement) ou des étirements statiques de courte durée (10-15 secondes). Ces étirements devraient reproduire les mouvements du sport pratiqué.

REPOS

Comme la musculation cause de petites déchirures dans les muscles, vous devriez toujours vous accorder un repos d'au moins 24 heures entre vos séances de musculation pour permettre leur guérison. Vous pouvez toutefois faire des exercices cardiovasculaires à tous les jours, sans prendre de journée de repos.

Quoi faire après une blessure?

Si vous avez des douleurs articulaires, qu'elles soient aux chevilles, aux genoux, aux hanches, aux épaules, aux coudes ou aux poignets, sachez que l'activité physique n'est pas à proscrire ! Au contraire, l'activité physique se trouve au cœur des programmes de réadaptation physique. Elle permet entre autres de maintenir la capacité à faire des mouvements amples et elle contribue à accélérer le processus de guérison à la suite d'une blessure. L'activité physique doit cependant être adaptée selon la blessure et l'articulation touchée.

La première étape suite à une blessure consiste à cesser l'exercice pour appliquer le principe **RICE** :

Rest : reposez le membre blessé

Ice : appliquez de la glace sur la blessure pendant 10-12 minutes, au moins 3 fois par jour

Compression : Appliquez une pression sur la blessure si elle saigne

Elevation : Élevez le membre blessé au-dessus du cœur

Dans les jours qui suivent l'apparition de la blessure, il devrait être possible de reprendre graduellement l'entraînement, selon la gravité de la blessure. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour demeurer actif, malgré une douleur articulaire. Sachez toutefois que l'avis d'un spécialiste en médecine sportive (médecin, physiothérapeute, thérapeute sportif ou kinésologue) demeure conseillé pour obtenir des exercices de réadaptation spécifiques à votre condition.

- Travaillez davantage avec le haut du corps (bras) lorsque la blessure touche le bas du corps (jambes) et vice-versa
- Réduisez / évitez les mouvements répétitifs impliquant l'articulation blessée

- Évitez les impacts (sauts) et le port de charge lourde (sac à dos lourd...) lorsque la blessure est au niveau des jambes ou du dos
- Respectez la douleur; c'est-à-dire, cessez l'exercice s'il aggrave la douleur et que celle-ci devient intolérable
- Maintenez l'amplitude articulaire en bougeant l'articulation blessée le plus possible, sans utiliser de poids pour commencer
- Appliquez de la glace afin de réduire l'inflammation associée à la douleur, idéalement après l'exercice
- Commencez le renforcement musculaire de manière très progressive lorsque la douleur est atténuée

Il n'est pas recommandé de prendre un médicament anti-inflammatoire avant de faire de l'activité physique. En effet, les signaux de douleur servent de protection et leur camouflage par un tel médicament pourrait entraîner une surutilisation de l'articulation blessée.

Glace ou chaleur ?

Appliquez de la glace dans les situations suivantes :

- Blessure récente (1 semaine)
- Enflure visible
- Douleur qui persiste ou qui augmente
- Difficulté à bouger l'articulation
- Absence d'amélioration malgré un repos de quelques jours

Appliquez de la chaleur dans les situations suivantes :

- Raideurs musculaires reliées à une ancienne blessure
- Absence d'enflure