

COMMENT OPTIMISER LA GUÉRISON DES BLESSURES TISSULAIRES

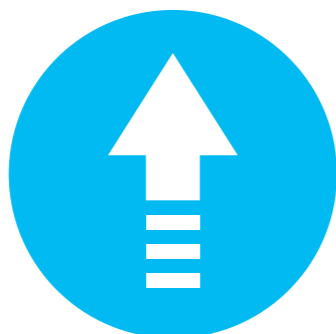
P



PROTECTION

Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E



ÉLÉVATION

Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A



ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER

S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.

C



COMPRESSION

Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.

E



ÉDUCATION

Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

&

L



LOAD

Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.

O



OPTIMISME

Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.

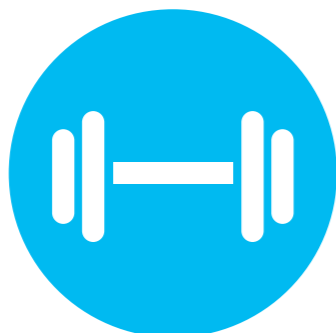
V



VASCULARISATION

Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.

E



EXERCICES

Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

