

# CHOISIR

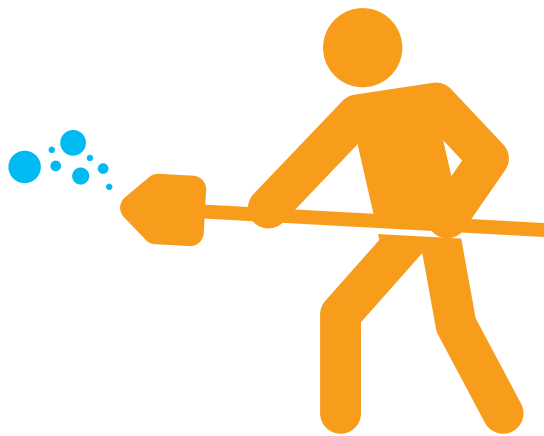
# LE BON MODE

# AU BON MOMENT

Les professionnels de la santé ont longtemps préféré une approche dite de protection à une approche d'adaptation. Encore trop souvent, aujourd'hui, des pathologies sont traitées avec des méthodes protectrices telles que le repos, l'immobilisation, la restriction du mouvement par peur de la douleur et l'utilisation de modalités passives. Ces techniques de protection doivent être adoptées sur du court terme dans les cas de traumatisme et de douleur aiguë, mais elles deviennent rapidement délétères et entravent la récupération optimale si utilisées de façon prolongée. Peu de temps après la prise en charge du blessé, les recommandations devraient plutôt privilégier un mode d'adaptation et une approche active. Bouger, renforcer, stimuler les tissus pour que leur tolérance au stress mécanique augmente, et qu'ensuite le patient puisse courir davantage !

## MODE PROTECTION

Repos  
Immobilisation  
Chaussures maximalistes  
Orthèses plantaires  
Modalités de traitement passives



### EFFET À COURT TERME

Réduit l'irritation, l'inflammation et la douleur.

### EFFET À LONG TERME

**FRAGILISE** et diminue la tolérance des tissus.

## MODE ADAPTATION

Activités cardiovasculaires  
Mouvement / renforcement  
Chaussures minimalistes  
Pieds nus  
Modalités de traitement actives



### EFFET À COURT TERME

Peut être irritant si intégré trop rapidement.

### EFFET À LONG TERME

**SOLIDIFIE** et augmente la tolérance des tissus.

