COMMENT OPTIMISER LA GUÉRISON DES BLESSURES TISSULAIRES ?

P — Protection

Cesser toute activités provoquant de la douleur

E — Élévation

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

A — Anti-inflammatoire à éviter

S'abstenir de prendre des anti-inflammatoire et d'apliquer de la glace.

C — Compression

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

E — Éducation

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

&

L — Load

Quantifier ses contraintes en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleurs.

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 adpotant une approche active.

Source : La clinique du coureur

PARIS KOSS®