



Approches complémentaires et préventives des tendinitis et douleurs ostéo-articulaire chez le sportifs

Christelle Caruso
Sophrologue, MTC
&
Jean-Baptiste Billy
Ostéopathe

Escalade



Cascade de glace



Quels sont ces médecines alternatives ?

Ostéopathie

Médecine Traditionnelle Chinoise

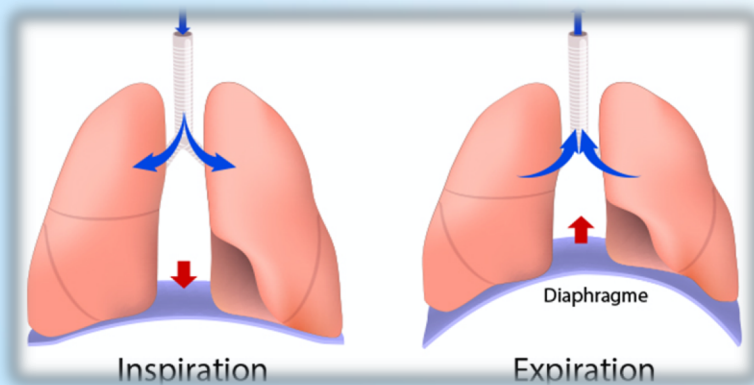
..

Sophrologie,

Réflexologie...



Quelle différence entre la respiration consciente et inconsciente



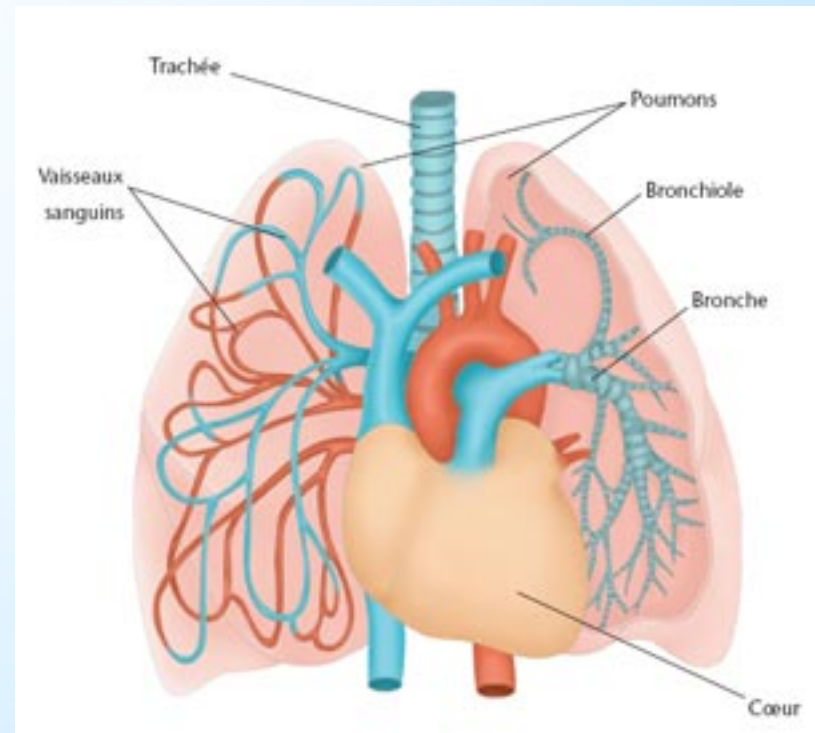
Système respiratoire à l'effort

le volume d'air brassé par les poumons

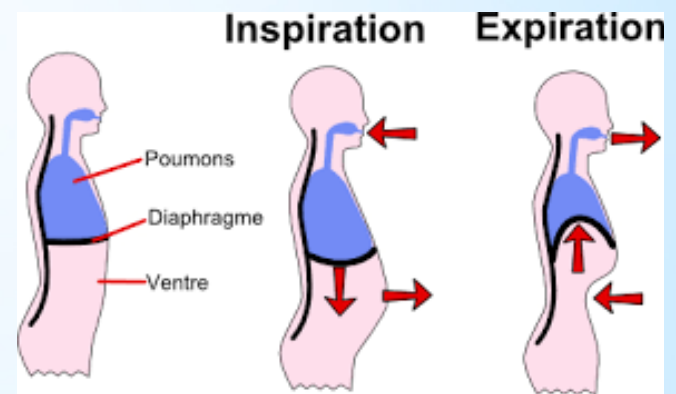
Pendant l'effort, passe d'environ
6 à 8 litres par minute.

Au repos de **80 à 150 litres par minute**, selon l'intensité de l'exercice.

Chez les athlètes de très haut niveau, il peut même atteindre **250 litres par minute**



Respirer mobilise les muscles, les os et les articulations.



La respiration possède toutes les caractéristiques d'un geste sportif et, au même titre que les autres gestes sportifs, elle est **ENTRAÎNABLE** !

Les effets de la respiration

de retrouver son calme en cas d'énervement,
de retrouver un peu de tonus, d'énergie,
de se recentrer rapidement dans le présent,

Mauvaise respiration

Corps tendu, crispé,
tension artérielle plus élevée
fatigue, douleurs musculaires



Mental encombré,
pensées parasites,
difficultés de concentration

Mauvaise gestion
des **émotions**,
angoisses, stress,
à vif, réactions exagérées

une relaxation plus profonde,
une action anti-stress,
une amélioration de la concentration,

Bonne respiration

Corps détendu,
tension artérielle basse
vitalité, énergie



Mental paisible,
concentré, disponible

Bonne gestion
des **émotions**

Les erreurs fréquentes

- des accidents ou douleurs sont essentiellement dû à une mauvaise préparation.



- comment respirer
- comment s'échauffer
- comment s'alimenter
- comment se préparer

Les principales blessures rencontrées?

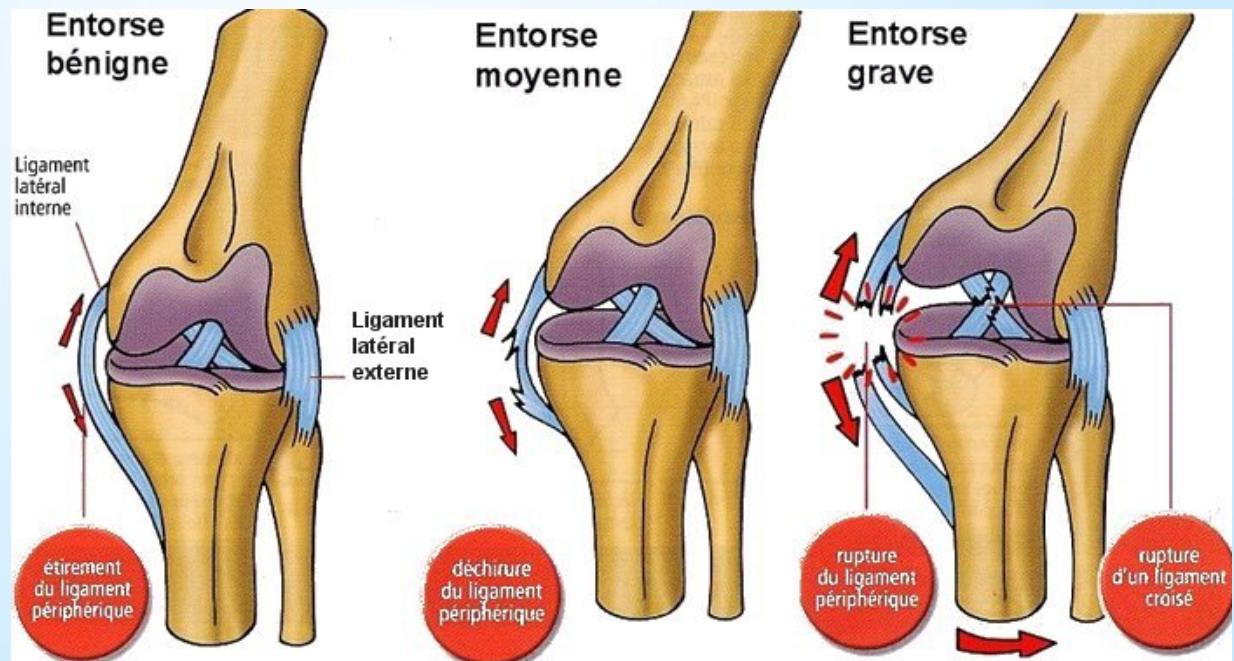


Epanchement articulaire et œdème

- **Un épanchement** est toujours la traduction d'une souffrance intra articulaire qui peut être d'origine diverse, elle se caractérise par une augmentation du liquide synovial.
- **Un œdème** correspond au gonflement d'un organe ou d'un tissu dû à une accumulation ou un excès intratissulaire de liquides dans le milieu interstitiel chez les animaux

Qu'est ce qu'une Entorse?

- Lésion d'un ligament n'entraînant pas une perte permanente des rapports normaux d'une articulation



Accidents Musculaires sans lésion

- La crampe

Durée

quelques sec à min
(<10min)

- Les courbatures

Durée:

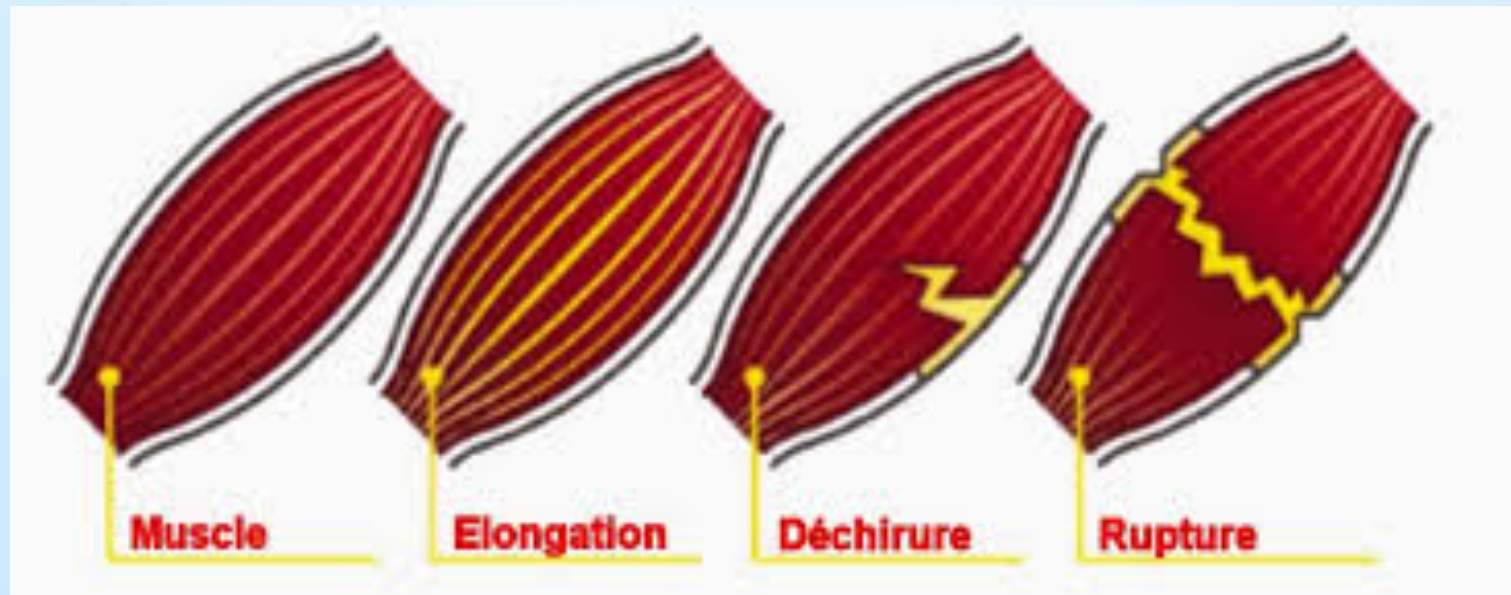
1,5 jrs à 4 jrs

- La contracture

C'est une douleur
musculaire survenant à
l'effort et ne cédant pas
spontanément avec le
repos

Accidents Musculaires avec lésions

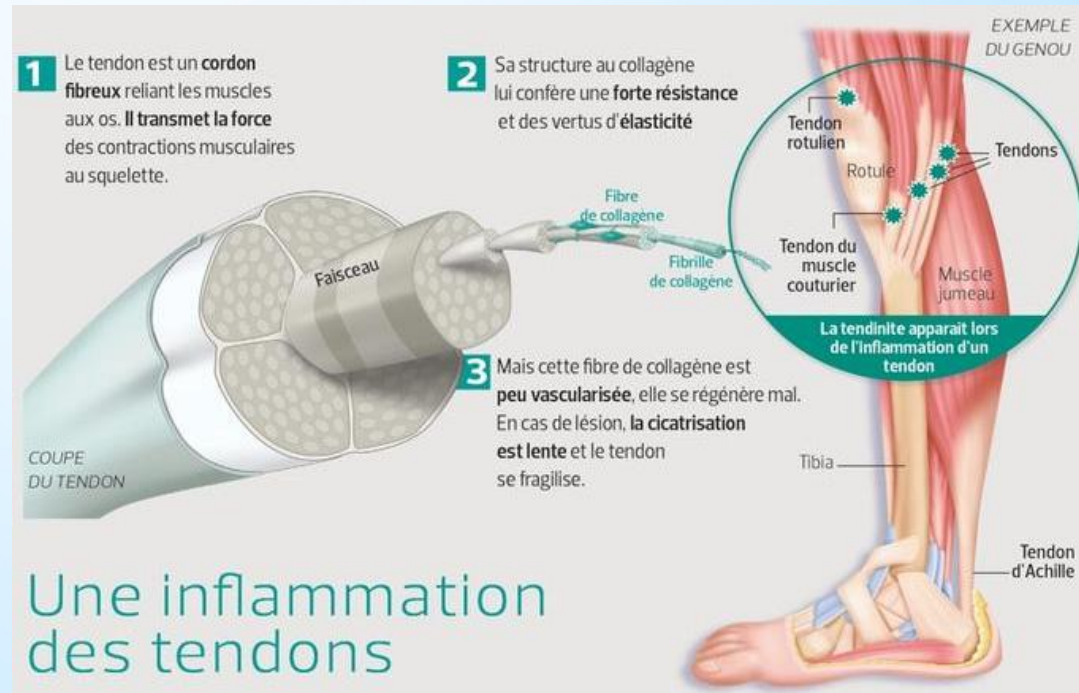
Elongation → **Déchirure**



Qu'est ce qu'une Tendinopathie (tendinite)?

Inflammation du tendon caractérisé par:

- Douleur,
- Œdème tendineux
- Incapacité fonctionnelle



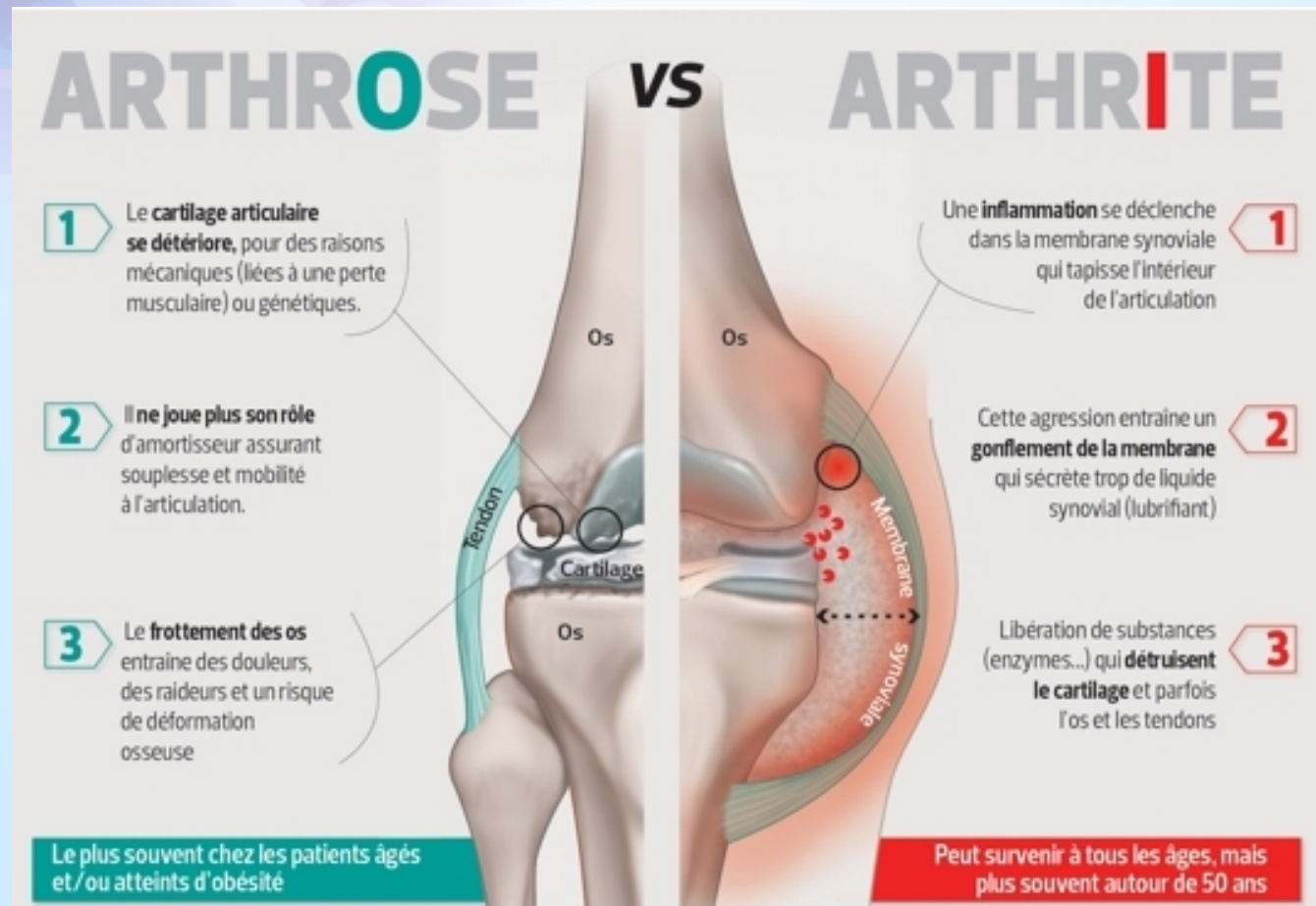


Les causes d'une tendinopathie

- Par conflit : intrinsèque ou extrinsèque
- Par surutilisation : mouvement brusque ou microtraumatisme répété
- Par traumatisme direct : agent physique ou chimique

Facteurs généraux innés	Facteurs généraux acquis	Facteurs locaux acquis
Age (>40 ans) Sexe masculin Groupe sanguin O Facteurs génétiques	Nutrition (excès de protéines), et déshydratation Composition corporelle (adiposité) Nouvelles activités physiques Erreurs d'entraînement Composition corporelle (masse grasseuse/masse maigre) Facteurs psychologiques (Fatigue et stress) Tabac Conditions environnementales (humidité, température) Surface de course/ Terrain (piste d'athlétisme) Hyperthermie Médicaments (corticostéroïdes oral ou contraception, fluoroquinones, cannabis, héroïne, cocaïne, statines et anabolisants) Maladies générales et troubles métaboliques (arthrite rhumatoïde, lupus érythémateux disséminé, psoriasis, troubles neurologiques, hyperuricémie, hypothyroïdie, athérosclérose, hyperparathyroïdie, maladie du stockage du glycogène, hypertension artérielle, diabète, insuffisance rénale chronique, résistance à l'insuline).	Diminution de la vascularisation locale Mouvements anormaux et inhabituels (mouvements répétitifs, surutilisation ++, charge excessive) Équipement inadéquate (chaussures, appareils, etc....) Troubles morphologiques et statiques Laxité ligamentaire (hyperlaxité) Anomalie anatomique (inégalité des membres inférieurs)

Douleur ostéo-articulaire et tendineuses



Fracture



Qu'est ce qu'une Fracture de fatigue ?

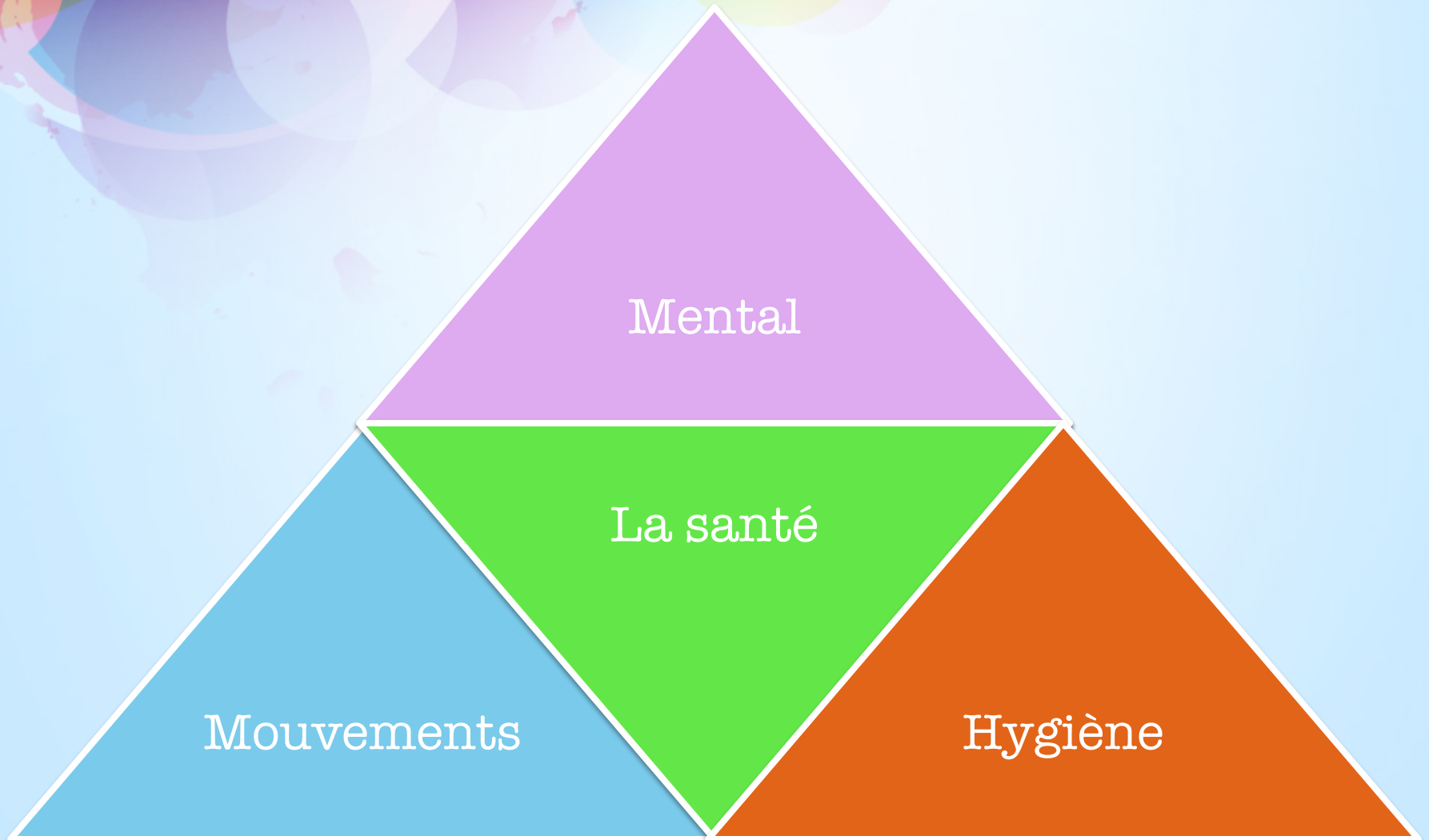
- C'est une maladie de l'adaptation de l'os. Il s'agit d'une lésion par hyper sollicitation ou sur entraînement.

Facteurs à risques:

- Mauvaise alimentation
- Facteurs hormonaux surtout chez la femme.
- Rôle du potentiel osseux densité minérale osseuse.
- Anorexie.
- Aménorrhées.



Comment prévenir et favoriser la récupération



Mouvements

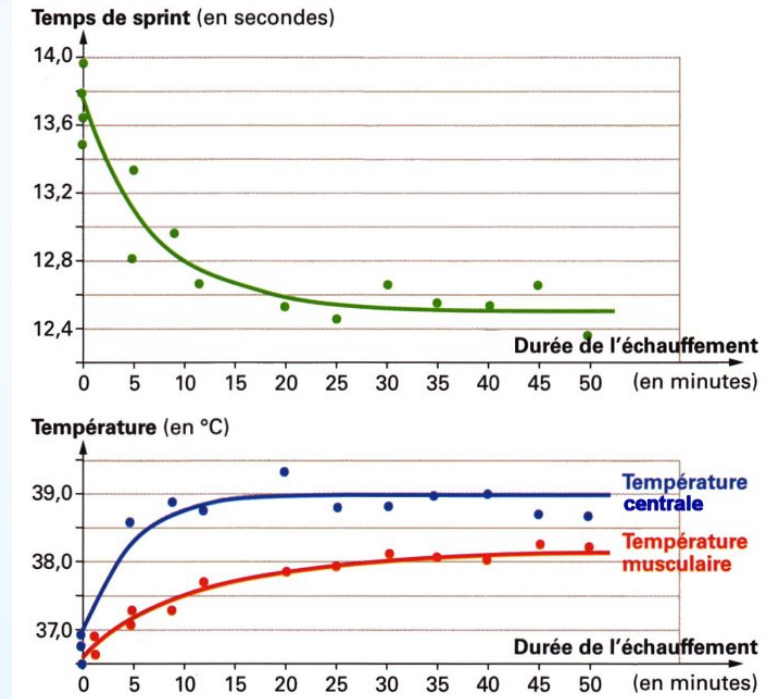
Echauffements



Etirements

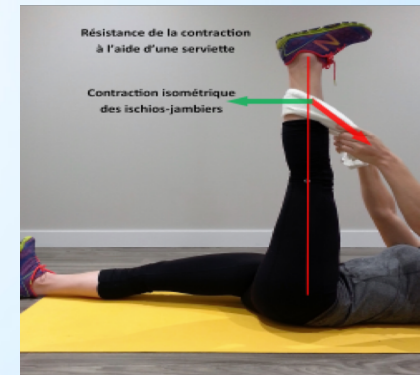
L'Echauffements

- Temps nécessaire :
15 à 20 min
- Echauffement Général :
 ↗ T°C du corps
- Echauffement Spécifique :
 Geste en rapport avec
 l'activité
- l'échauffement actif, passif et
 l'échauffement mental

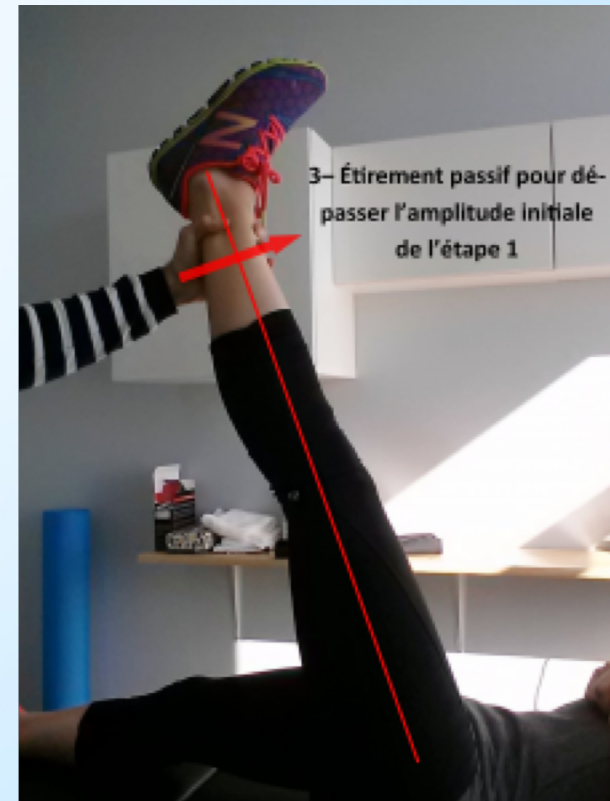
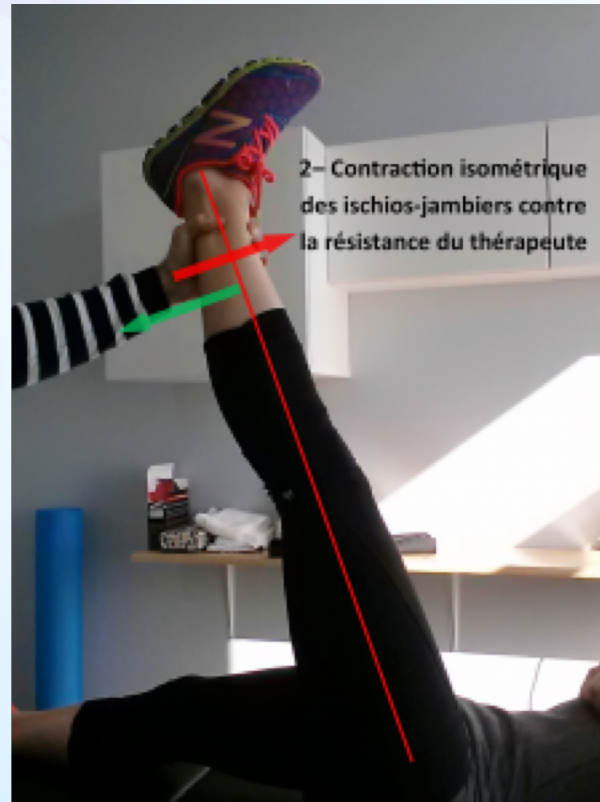


Les étirements

- Étirements passifs
- Étirements Actifs
- Étirements PNF



L'étirement PNF





TEST DE SOUPLESSE

<http://anthony-fitness.com/testez-votre-souplesse/>

Routine anti-tensions

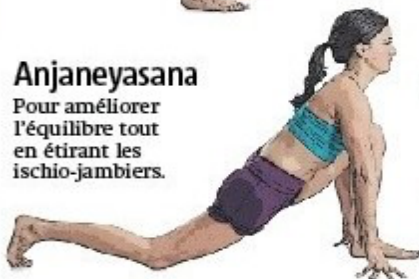
Chien tête en bas

Pour étirer les
ischio-jambiers.



Anjaneyasana

Pour améliorer
l'équilibre tout
en étirant les
ischio-jambiers.



Pigeon royal sur une jambe

Pour ouvrir les fléchisseurs
des hanches et augmenter
l'amplitude de mouvement.



Angle lié

Pour relâcher les
tensions dans les
fléchisseurs des
hanches.



Pince

Pour étirer les ischio-jambiers,
les hanches et les cuisses.



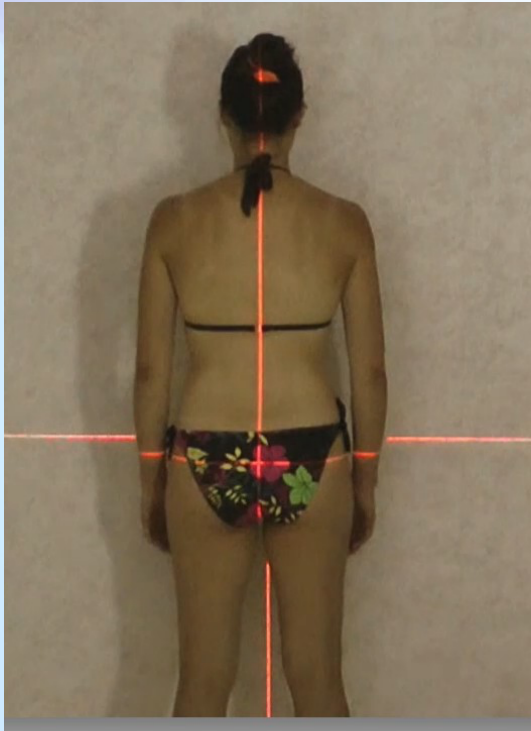
Supta Padangusthasana

Pour
étirer
les épaules, la colonne et les ischio-jambiers.



Posture

Approche proprioceptif



Correction postural



La proprioception

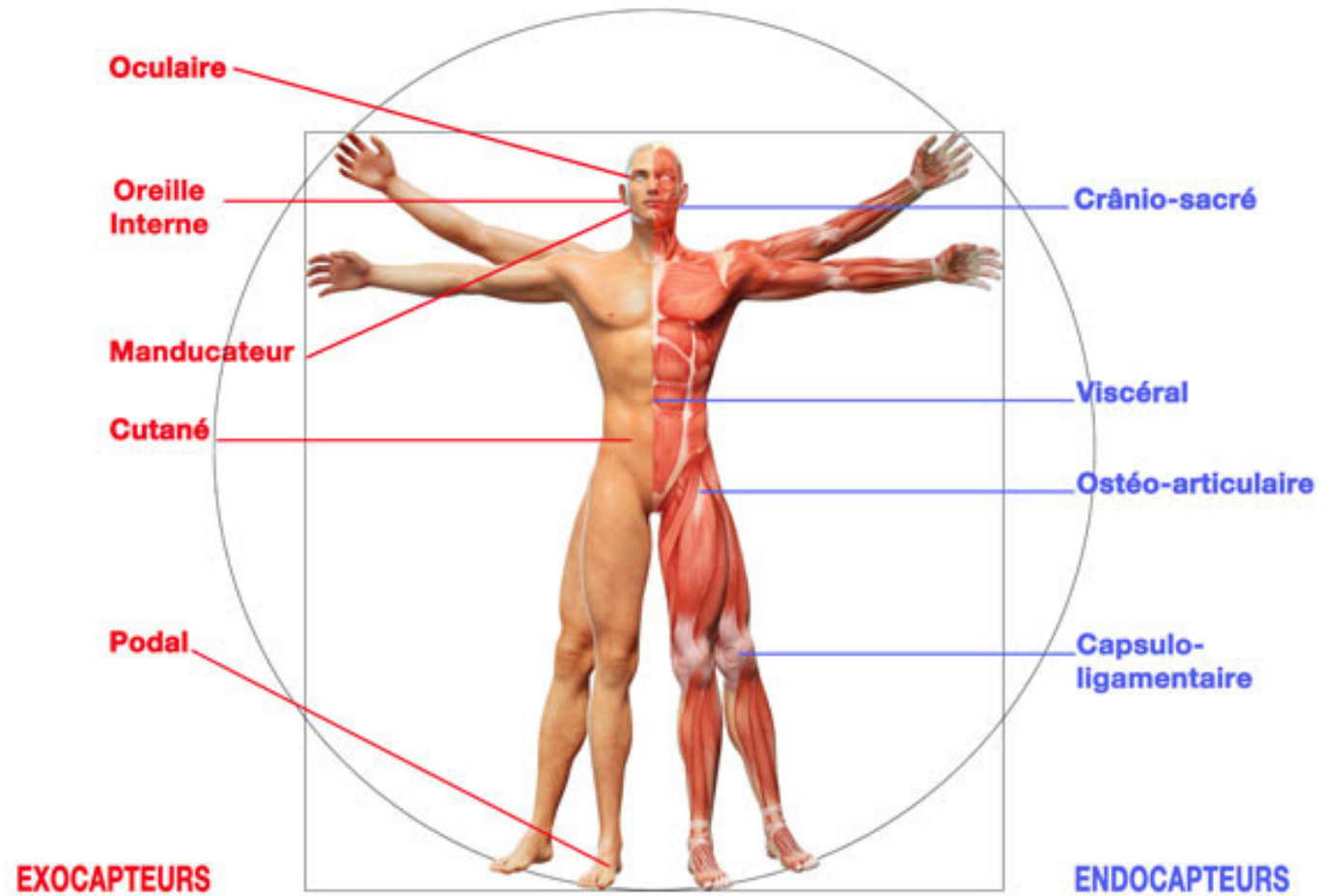
Régulation
de la posture



Localisation
spatiale des
informations
sensorielles.

Participation au développement
harmonieux des perceptions
sensorielles au cours de
l'enfance.





Conséquences dysprorioception

- Lombalgies chroniques, sciatalgies récurrentes, hernies discales
- Gonalgie, scapulalgies, coxalgies fréquemment asymétriques
- Cervicalgies avec torticolis récidivants, dorsalgies--Blessures musculaires récidivantes
- Polyalgies et autres tableaux fibromyalgiques
- Tendinopathies récidivantes
- Syndromes vertigineux
- Épines irritatives calcanéennes
- Syndrome de Morton
- Halux valgus
- Aponévrosites plantaires
- Perte de la performance
- Hypertonies musculaires douloureuses localisées et résistantes au traitement
- Céphalées
- Scolioses
- Entorses récidivantes

Bilan Postural

- Examen à la verticale de Barré
- Test scapulaire
- Test de Bassani sur tapis mousse
- Test des rotateurs
- Examen au podoscope
- Test de convergence tonique
- Cover test
- Test de Maddox
- Test des cicatrices
- Test de Romberg
- Downing test
- Examen au synoptophore
- Test de piétinement
- Test de rotation et d'extension de tête
- Bilan Ostéopathique
- Bilan dentaire

Corrections posturales

- Prisme
- Semelle orthopédique
- Traitement orthodontique
- Correction myotensive (K-Taping)
- Respiration
- Orthophonie
- Hygiène alimentaire et mental



Comment fabriquer du bon sang ?



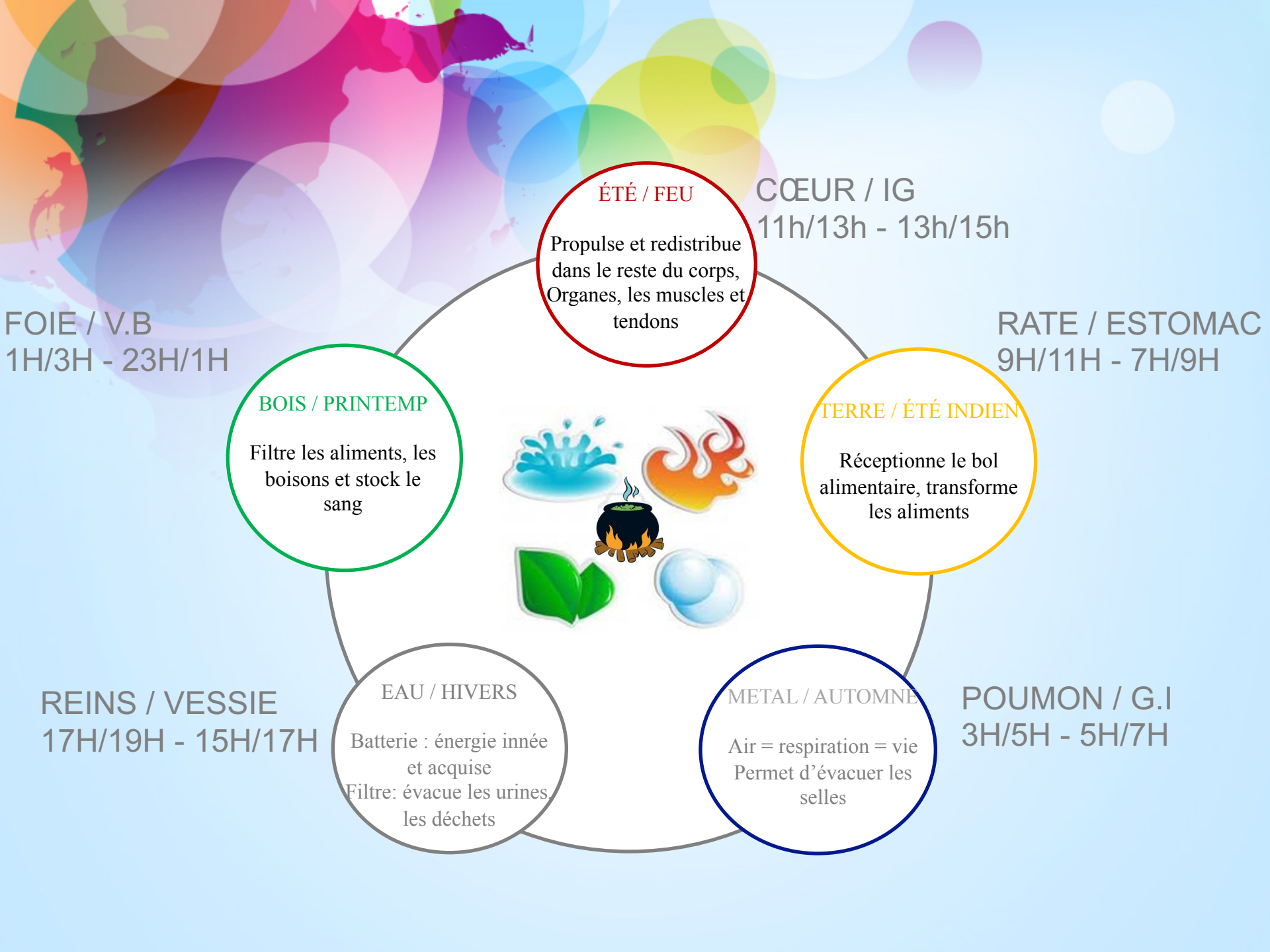
Grace à une ...
Alimentation juste !

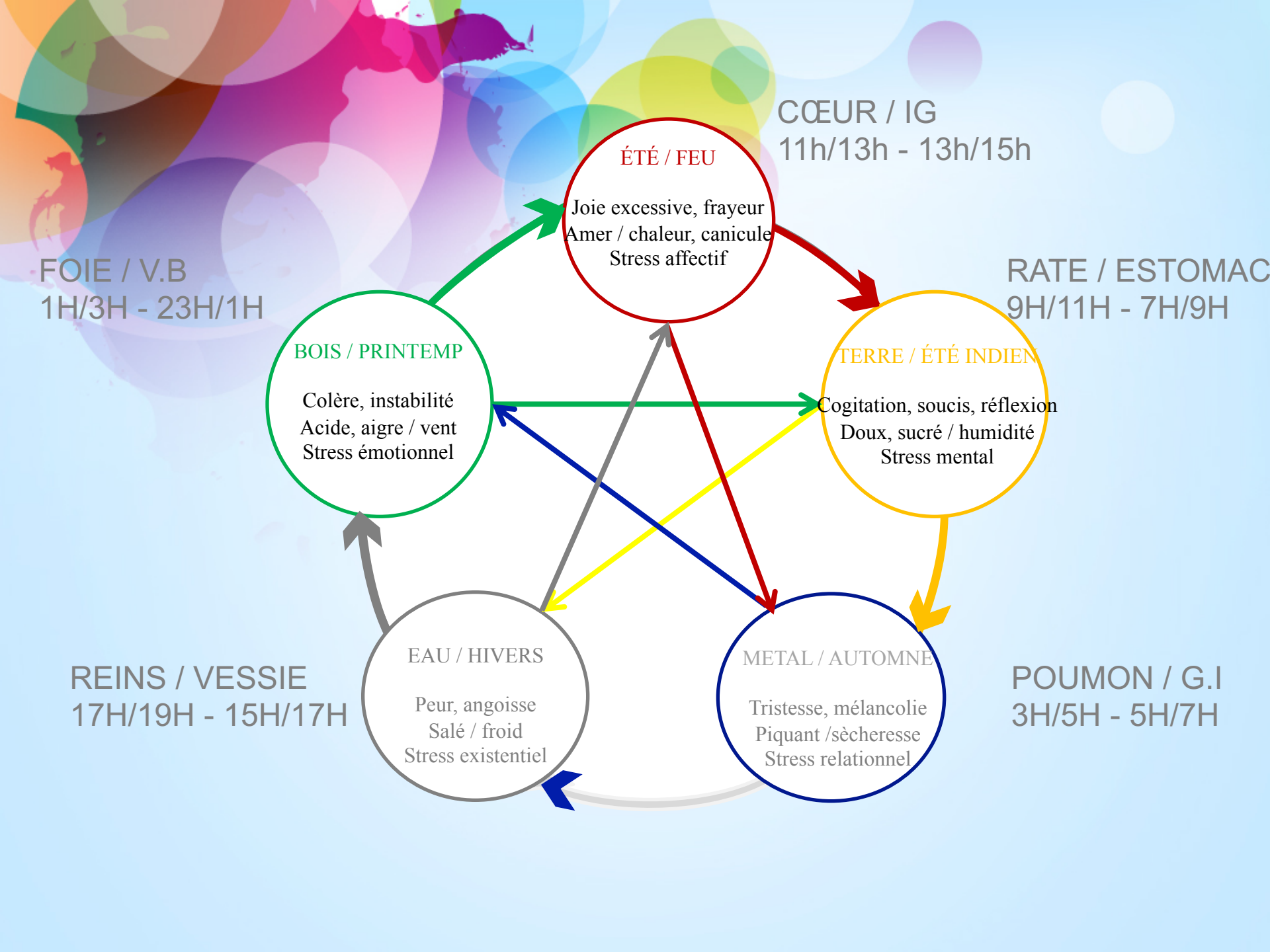


Estomac

38°





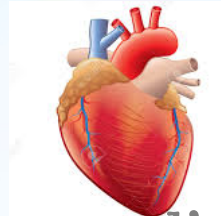


Le sang nourrit le QI et le transporte

Maître du QI



Gouverne le sang



Le QI réchauffe le sang pour l'aider à circuler.

Le QI de l'air
encre par les
reins



Les reins
gouvernent
les liquides

Axe SHAO YIN
Axe de vie
L'eau contrôle le feu



SHEN: Pensée organisatrice



A
X
E

S
H
A
O

Y
I
N

L'
E
A
U

C
O
N
T
R
Ô
L
E

L
E

F
E
U

Stock le JING inné,
détient le YUAN QI



QI universelle
: racine du
SHEN





Règles des 3 heures

Espacer les repas de minimum 3 heures

Ne pas sauter de repas

Boissons : infusion, thé, café etc. ...

en quantité raisonnable non sucré

Eviter

Sodas et liquides sucrés

Grignotages entre les repas

Bonbons, chewing-gum etc...

Un des Principes du petit déjeuner

- 1) Fruits, seuls et de saison (petites faims)
- 2) fibres : muesli + thé ou lait végétal chaud ou tempéré.
- 3) 3 ou 4 tranches de pains complets chauffées / grillé

+

confiture ou miel (attention à l'hypoglycémie)

Ou

jambon rouge /fromage /œuf

pour les activités intenses = SPORT

- 1) Fruits secs ou compote, l'hiver

Contenu de l'assiette unique, pour chacun des deux repas principaux

Des céréales (sucres lents).

+

pour une bonne digestion du bol alimentaire

Les légumes : les Fibres contenus vont être essentiels

50 % de céréales - 50 % de légumes.

+

Nous avons aussi besoin

Des protéines : végétales ou animales

Mais attention, : 1 repas sur 2 en apport protéinique

1 repas sur 2 doit être protéiné et l'autre végétarien

Midi

viande/ pâte / courgette

+

Café / carré de chocolat

Soir

Riz / ratatouille



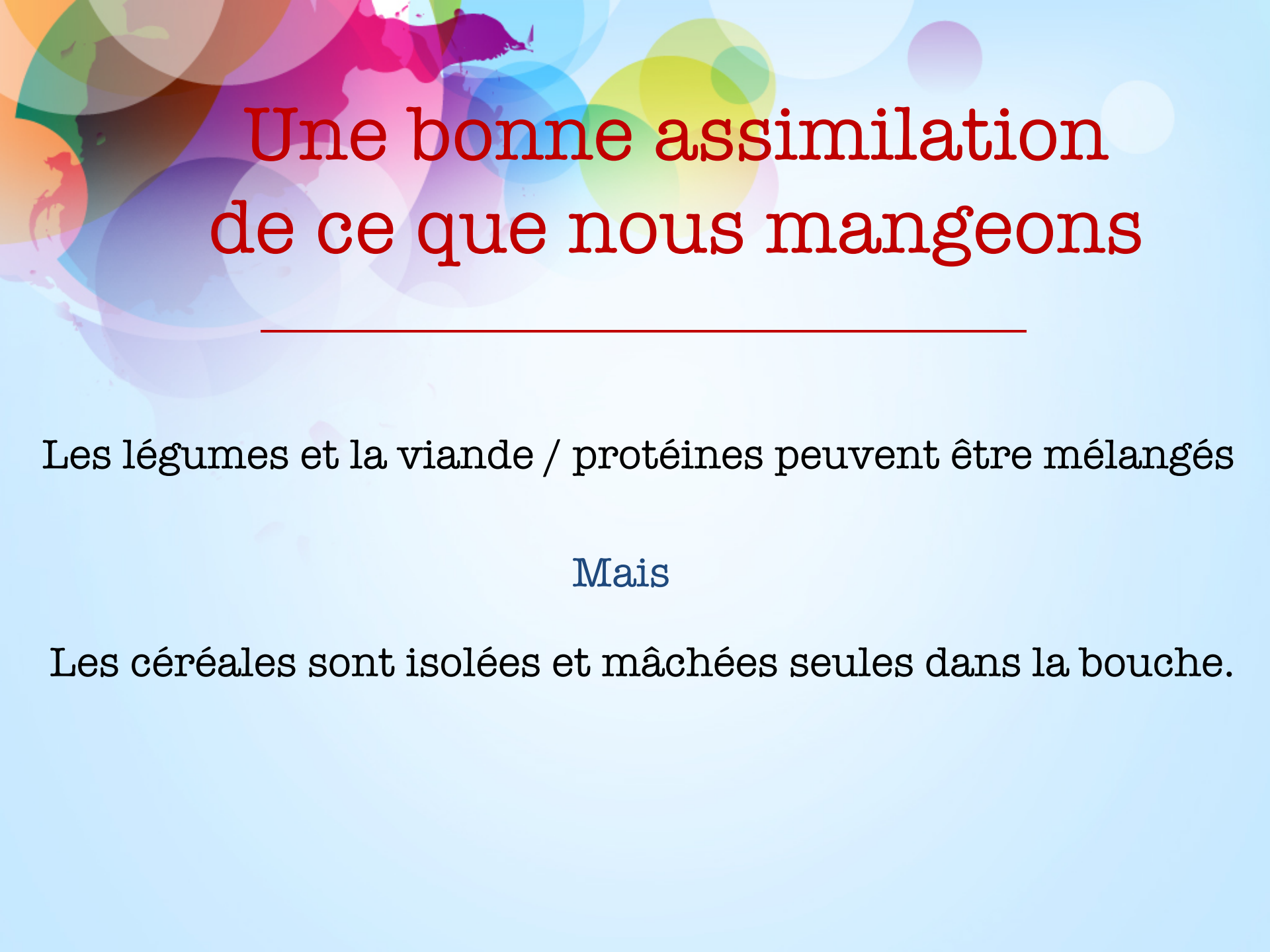
Les collations

Matin

Un fruit / compote / tranche de pain

Après midi : avant 17h30

Fruits frais / fruits secs / compote / un carré de chocolat

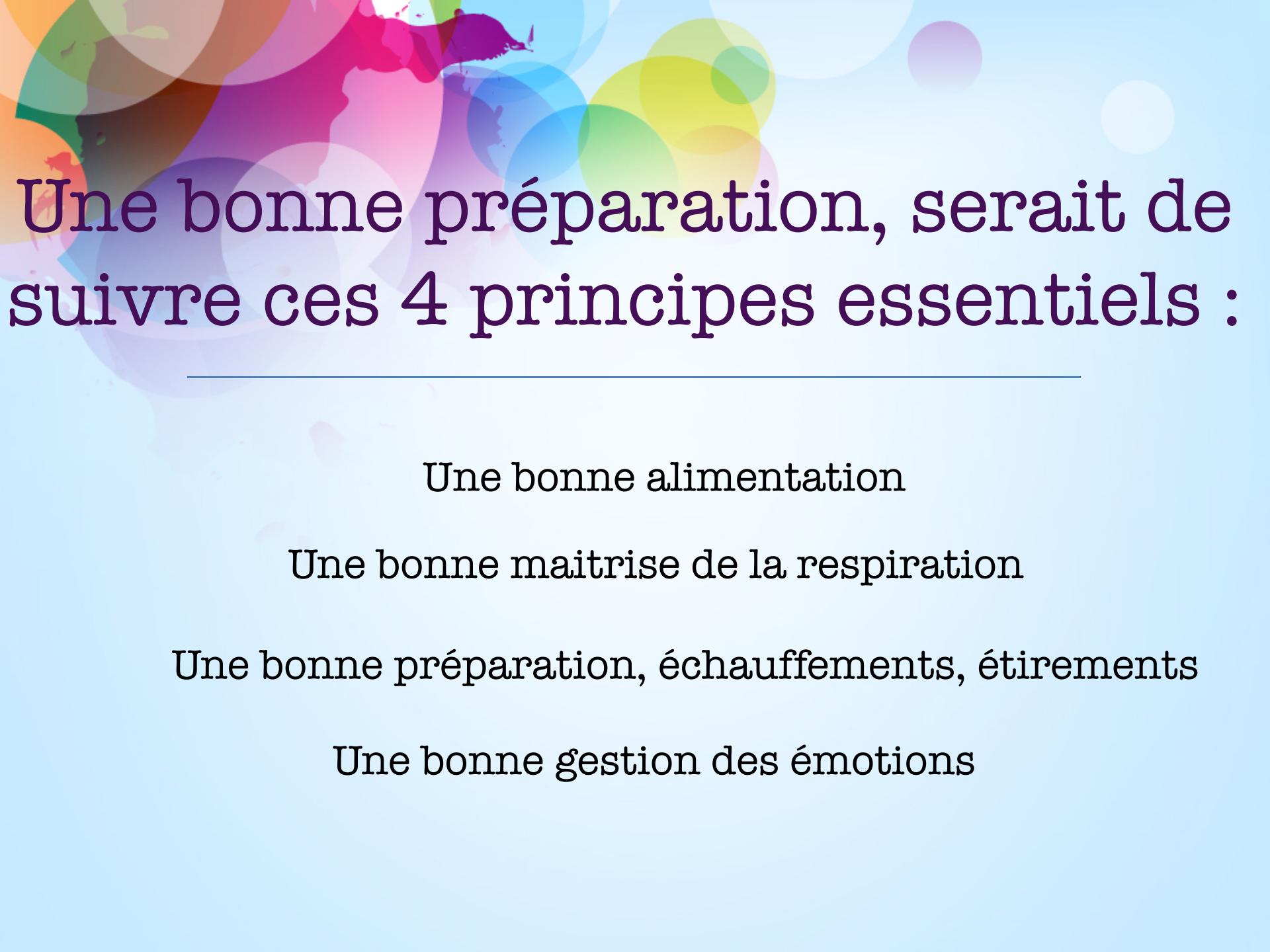


Une bonne assimilation de ce que nous mangeons

Les légumes et la viande / protéines peuvent être mélangés

Mais

Les céréales sont isolées et mâchées seules dans la bouche.



Une bonne préparation, serait de suivre ces 4 principes essentiels :

Une bonne alimentation

Une bonne maîtrise de la respiration

Une bonne préparation, échauffements, étirements

Une bonne gestion des émotions



Sophrologie (individuelle & groupe)
Réflexologie - Massages
Drainage lymphatique manuel
Médecine chinoise

Jean-Baptiste Billy

Ostéopathe, Thérapeute
Accompagnement

185 Route de Beaussiet
40090 Mazerolles

06 70 29 22 48

osteopathie.consciente@gmail.com

Ostéopathie consciente
Hypnose Ericksonienne
Psychologie Corporelle
Stages & Ateliers

www.osteopathie-consciente.com

