

Santé-Mémo : Proprio

Notre Trail n'est pas seulement une série de courses mais aussi un accompagnement des coureurs. C'est pourquoi, à travers cet article, nous espérons apporter des réponses à bon nombre de vos questions concernant la conduite de soins à tenir au cours de problèmes physiques. Il ne s'agit pas d'un traitement thérapeutique. Ce ne sont que des conseils qui peuvent vous aider à mieux récupérer, mais en aucun cas ils ne peuvent remplacer un avis médical ou des soins exercés par un professionnel de santé.

1/ Connaître le mécanisme de la blessure :

- ✓ pied en dedans ➡ entorse externe de cheville
- ✓ genou en dedans ➡ entorse interne du genou
- ✓ tiroir anté (tibia/fémur) ➡ ligament croisé antérieur du genou (LCA)

2/ Proprioception

- ✓ **Définition** : capacité d'adaptation du corps à une information donnée.
- ✓ **Progression** = quelques règles d'or à respecter :

	Début	Progression
Mode	Bipodal, en serrant de plus en plus vos pieds, voire de les croiser	Unipodal
Aide avec les mains	En se tenant	Sans se tenir
Yeux	Ouverts	Fermés
Déstabilisations	Sans	Avec
Plan	Stable (sol dur)	Instable Sol mou type tapis, puis plateau de Freeman (unidirectionnel puis multidirectionnel)
Saut (type trampoline)	Non	Oui
Fonctionnel	A l'intérieur	A l'extérieur : - Terrain souple puis accidenté - Introduire : montée/descente - Sol sec puis glissant - Diurne puis nocturne
Mécanisme	Protection (sans risque)	Vers le sens de la lésion
Pied	Nu	Condition course : chaussures, semelles...
Temps de travail	Tenir de plus en plus longtemps	
Temps de repos	Le diminuer progressivement entre chaque série Si reprise : tps de repos = 2 x tps de travail	

- ✓ Conseil 1 : indispensable de valider le premier exercice avant de passer au suivant.
- ✓ Conseil 2 : toujours travailler les DEUX côtés
- ✓ Conseil 3 : pour stimuler votre cheville ➡ travaillez genou verrouillé (tendu)
pour travailler votre genou ➡ pliez votre genou pour qu'il soit libre.

Retenez bien qu'il n'existe aucune "recette miracle" sinon elle serait communément admise. Il est primordial de cibler son entraînement en fonction de ses faiblesses et de ses besoins. Partant de là, à vous de trouver le programme qui vous correspond.

Si vous souhaitez des conseils personnalisés, n'hésitez pas à rencontrer notre belle équipe de soignants qui se fera une joie de vous répondre le jour de la course.

Place désormais au boulot... car le Travail, c'est la Santé !!!