

MAUX TRAITÉS

Blessures sportives



Il arrive fréquemment que des athlètes ou des sportifs occasionnels se blessent en pratiquant leur sport préféré.

Le manque de forme ainsi que certaines positions ou mouvements requis par l'activité sportive peuvent causer un déséquilibre du système musculo-squelettique. Ce déséquilibre occasionne des spasmes ou des elongations musculaires et provoque le déplacement de vertèbres. Il est important que les muscles et les déplacements vertébraux résultant de ces blessures soient traités pour éviter que ces conditions dégénèrent et vous limitent dans vos mouvements quotidiens et dans la pratique de vos sports préférés.

Pour le traitement des blessures sportives, la technique de relâchement musculaire «**Active Release Techniques¹**» obtient des résultats qui auparavant étaient réservés à l'élite sportive. Ces techniques visent à diminuer l'inflammation ou l'élongation du muscle blessé afin de lui redonner son élasticité. Dans les cas où il y a eu déplacement de vertèbres, diverses techniques de manipulations vertébrales seront également utilisées pour rétablir l'équilibre de votre colonne.

¹ Technique brevetée

SPORTS DE RAQUETTE

Il arrive que des joueurs de tennis, de racquetball, de badminton et autres sports dits de «raquette» éprouvent une douleur au cou qui «descend» dans l'épaule, aux omoplates et le long du dos. Cette douleur aiguë est causée par une elongation ou une contraction musculaire suite à un effort extrême des muscles lorsque le joueur s'étire au-delà de son amplitude normale pour frapper la balle. La répétition de ce mouvement excessif ou le maintien d'une position en elongation finit par causer un déplacement des basses vertèbres cervicales ou des hautes dorsales provoquant une cervico-brachialgie. C'est ce déplacement des vertèbres qui provoque la douleur intense entre l'omoplate et la colonne cervicale (cou).

LE GOLF

Le golf implique une rotation du tronc dans la région lombaire. Un effort, un faux mouvement ou une mauvaise posture peut provoquer une elongation des muscles et ligaments au bas du dos, provoquant une douleur intense au-dessus des muscles fessiers. Cette douleur qui descend dans la jambe rend la marche difficile, et une contraction musculaire au niveau lombaire empêche la rotation du tronc. Un déplacement articulaire au niveau lombaire peut résulter de cette contraction musculaire, occasionnant une lombalgie aiguë.