




QUE FAIRE SUR LE TERRAIN ?	QUE FAIRE LES JOURS SUIVANTS ?										
<p>1) ARRÊT DU SPORT 2) PROTOCOLE pour soulager et réduire les complications</p> <p style="text-align: center;">G - R - E - C</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓ ↓ ↓</p> <p style="text-align: center;">Glaçage Repos Élévation Compression</p> <p>G : glaçage immédiat  la glace posée directement sur la peau entraîne des brûlures. Il est conseillé d'utiliser un linge humide pour emballer.</p> <p>R : repos sportif</p> <p>E : élévation du membre atteint</p> <p>C : compression (bandes de contention)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poursuivre le PROTOCOLE GREC avec glaçage (4 x 20 minutes par jour pendant 4 jours) - antidouleurs (paracétamol) - EVITER les anti-inflammatoires - Consultation médicale <p>ERREURS à EVITER = massages précoces, immobilisation prolongée (limitation du risque de phlébite)</p>										
ET APRES ?	REPRISE DU SPORT QUAND ?										
<p>1) Rééducation effectuée par le masseur kinésithérapeute 2) Reprise progressive des activités physiques</p> <p style="text-align: center;">NE PAS REPRENDRE LE SPORT AVEC UNE CONTENTION +++</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Type</th> <th>Délai de reprise de la discipline</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CONTRACTURE</td> <td>5 jours</td> </tr> <tr> <td>ELONGATION (= étirement)</td> <td>15 jours</td> </tr> <tr> <td>CLAQUAGE (= hématome)</td> <td>45 jours (4 – 6 semaines)</td> </tr> <tr> <td>RUPTURE</td> <td>60 jours</td> </tr> </tbody> </table>	Type	Délai de reprise de la discipline	CONTRACTURE	5 jours	ELONGATION (= étirement)	15 jours	CLAQUAGE (= hématome)	45 jours (4 – 6 semaines)	RUPTURE	60 jours
Type	Délai de reprise de la discipline										
CONTRACTURE	5 jours										
ELONGATION (= étirement)	15 jours										
CLAQUAGE (= hématome)	45 jours (4 – 6 semaines)										
RUPTURE	60 jours										

PREVENTION DES ACCIDENTS MUSCULAIRES

- 1) **bonne hygiène de vie** : alimentation adaptée, sommeil de qualité et respect du repos en cas de fatigue, bon état dentaire
- 2) **échauffement** = 15-20 minutes
 -  d'abord en survêtement
 -  étirements musculaires
- 3) **étirements musculaires**
 - a) Quand ? = - JAMAIS à froid, mais après échauffement cardio-vasculaire et artériel, avant l'effort et après l'effort
 - b) **EVITER** les accoups et les positions extrêmes

(ne pas hésiter à demander des compléments des informations aux conseillers techniques).