

Blessures et course à pied

La course à pied est un sport magnifique. Malheureusement, c'est un sport où plusieurs se blessent. La répétitivité des mouvements, le volume de course qui augmente trop rapidement et l'intensité trop élevée de certains entraînements sont les causes les plus fréquentes de blessures en course à pied.

Il est très important en tant que coureur d'être à l'écoute de son corps pour éviter des blessures plus graves. La première sensation que chaque coureur expérimentera au cours de sa carrière est celle de courbatures qui ne dure jamais plus de 72 heures. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous éprouvez ces signes : chaleur, rougeur et enflure d'une région précise, douleur à l'effort (pendant n'importe quelle partie de la course), douleur après la course et douleur persistante malgré l'arrêt de l'entraînement quelques jours. Ces signes ne mentent pas. Ils indiquent un problème qu'il faut rapidement cibler et corriger afin d'éviter une blessure plus grave.

Voici une astuce que vous pouvez utiliser si vous souffrez de chaleur, rougeur et enflure. La règle du GREC qui représente un acrostiche vous indique les gestes à exécuter.

G : appliquer de la glace pour une dizaine de minutes sur la région.

R : reposez-vous quelques jours afin de permettre à votre corps de récupérer.

E : Élever le membre comportant les signes d'inflammation (chaleur, rougeur et enflure).

C : appliquer une compression sur la région ciblée afin d'aider l'inflammation à guérir.



http://hopital-ste-foy.fr/pole-qualite-gestion-des-risques/prise_en_charge_douleur.html

Pour plus de questions où une douleur importante, veuillez consulter rapidement un professionnel puisque la santé physique et mentale n'ont pas de prix.