

COLLOQUE PRÉVENTION DES BLESSURES

PRÉVENTION DES TENDINOPATHIES ET LÉSIONS
MUSCULO-APONÉVROTIQUE

AVEC **KEVIN O.BAVAMIAN**
& **THÉO MASSAT**,
KINÉSITHÉRAPEUTES

SAM. 19 OCT.
RENDEZ-VOUS À 10H00
AU STADE DES MARADAS

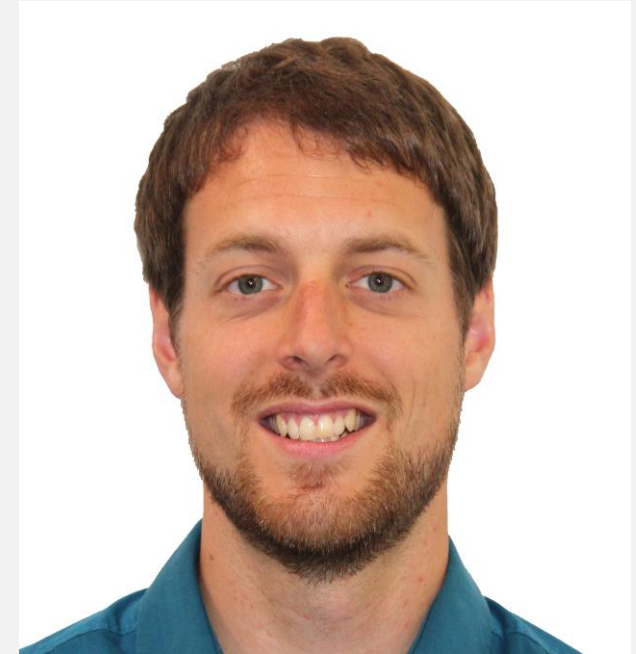


LE CONCEPT PEACE & LOVE

LES CRÉATEURS DU CONCEPT



Blase Dubois,
Pht

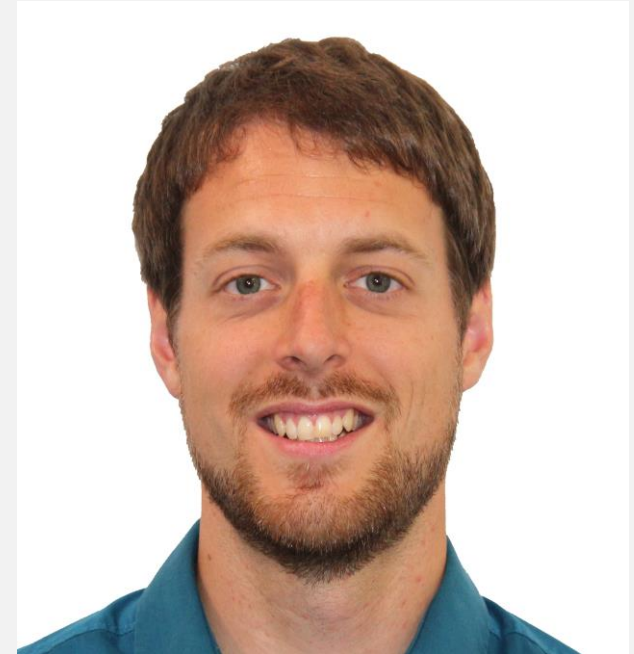


Jean François Esculier,
PhD

LES CRÉATEURS DU CONCEPT



Blase Dubois,
Pht

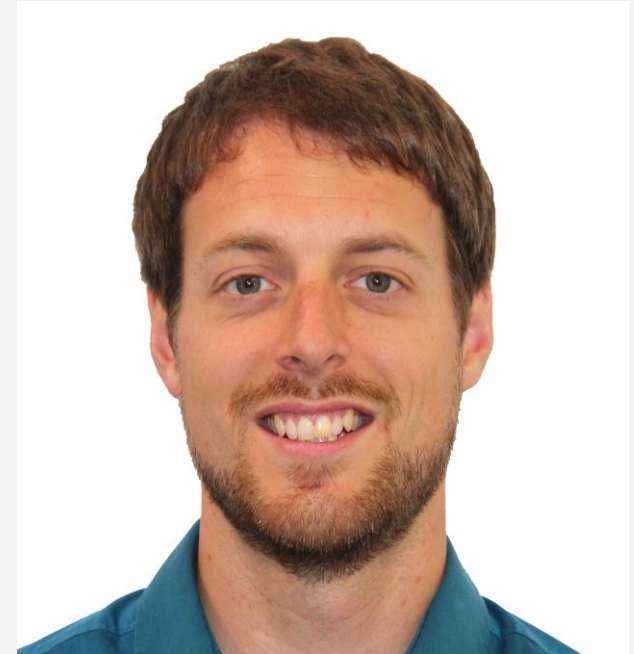


Jean François Esculier,
PhD

LES CRÉATEURS DU CONCEPT



Blase Dubois,
PhT



Jean François Esculier,
PhD

PRINCIPES DU PEACE & LOVE

I. Paix aux tissus lésés



PRINCIPES DU PEACE & LOVE

1. Paix aux tissus lésés
2. **Aimer et prendre soin des tissus**



PEACE



PEACE

P



PROTECTION

Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.

- Durant les 3 premiers jours
- Soulager la charge
- Eviter les activités douloureuses

PEACE

E  **ELEVATION**
Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.

- Elever la jambe plus haut que le cœur
- Niveau de preuve faible
- Peu de bénéfice mais peu de risque aussi

PEACE



AVOID ANTI-INFLAMMATORIES

Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.

- Eviter des cures prolongées avec des doses élevées
- Court terme efficace mais délétère à long terme
- Utilisation de la cryothérapie semble amener aux mêmes résultats avec un effet moindre

PEACE

C  **COMPRESSION**
Use elastic bandage or taping to reduce swelling.

- Permet d'accélérer l'évacuation de l'œdème ou l'hématome
- Semble améliorer le confort face à la douleur aiguë

PEACE


E  **EDUCATION**
Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.

- Pas besoin de surmédicalisation (imagerie précoce)
- Temps moyen de régénération tissulaire

LOVE



LOVE

L  **LOAD**
Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.

- Remise en charge progressive
- Sans douleur ou peu de douleur

LOVE



OPTIMISM

Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.

- Positivisme +++
- Etat psycho-social => régénération tissulaire

LOVE



- Activité cardiovasculaire => Régénération tissulaire
- Surtout sans douleur !

LOVE

E  **EXERCISE**
Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.

- Exercice dans la région lésés
- Récupération de la MOBILITE, de la FORCE et de la PROPRIOCEPTION

MERCI !

P



PROTECTION

Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.

E



ELEVATION

Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.

A



AVOID ANTI-INFLAMMATORIES

Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.

C



COMPRESSION

Use elastic bandage or taping to reduce swelling.

E



EDUCATION

Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.

L



LOAD

Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.

O



OPTIMISM

Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.

V



VASCULARISATION

Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.

E



EXERCISE

Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.