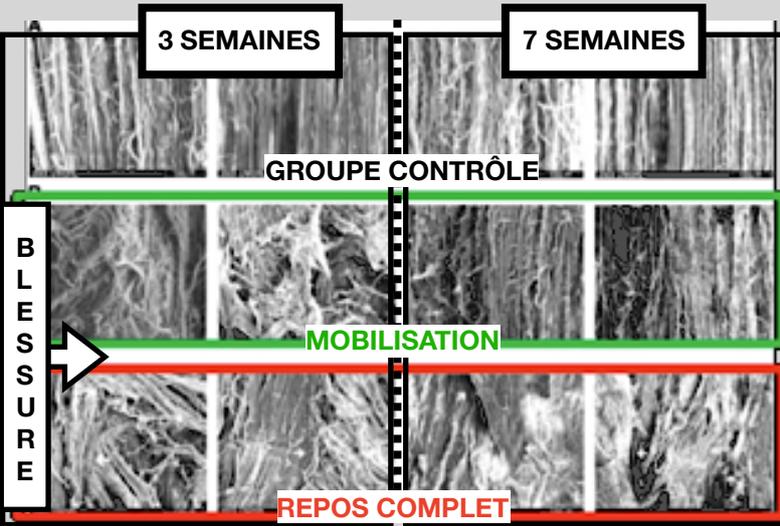
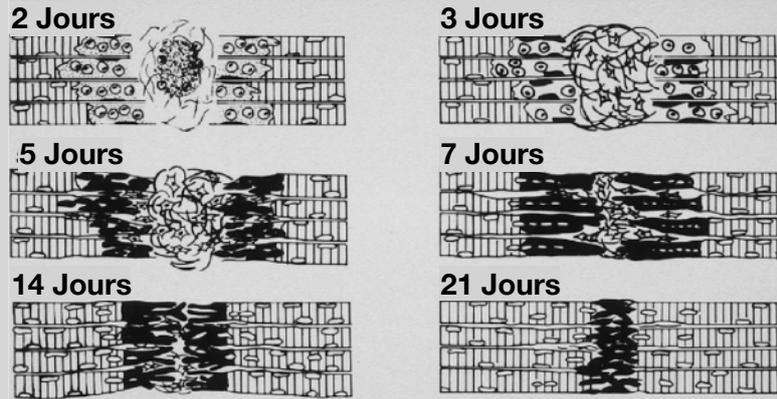


# PRISE EN CHARGE DES BLESSURES AIGÛES

Réalisé par le Cabinet de Kinésithérapie Physiosport+  
adresse: 10 rue Etienne Ventenat 31130 Balma

Dubois B, Esculier J-F, Br J Sports Med Month 2019  
Järvinen TAH et al. Muscle Injuries. Am J Sports Medicine. 2005  
Bayer ML, Magnusson SP et al.. Early versus Delayed  
Rehabilitation after Acute Muscle Injury. New Engl J Medicine. 2017



- 1 PHASE DE DÉTERSION**  
0 à 36-72h de réaction inflammatoire
- 2 PHASE DE RÉPARATION**  
36-72h à 3-6 semaines de production d'une cicatrice
- 3 PHASE DE REMODELAGE**  
3-6 semaines jusqu'à 3-6 mois de réorganisation du tissu cicatriciel et récupération de la capacité fonctionnelle tissulaire

Chaque jour de retard de réhabilitation repousse de 3,3 jours le retour au sport

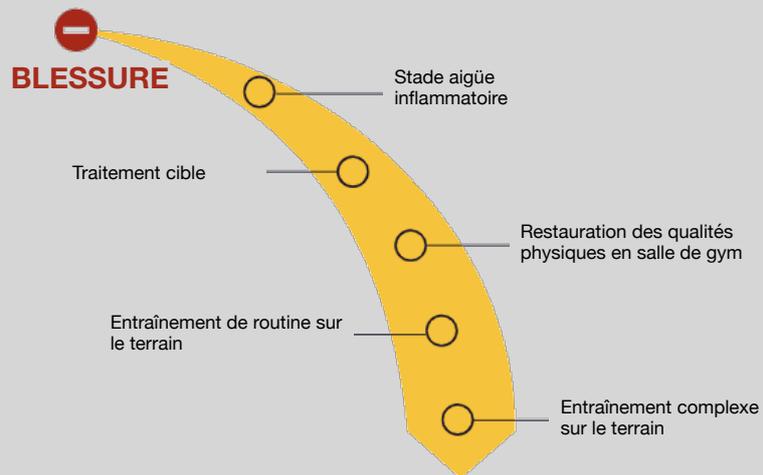
## PEACE & LOVE



Le froid est uniquement recommandé pour son effet analgésique afin de favoriser la remise en charge à court terme

### MESSAGES CLÉS

- ✓ La cicatrisation est un processus complexe
- ✓ La rééducation précoce est la thérapie « GOLD STANDARD » pour les blessures aiguës selon les recommandations de la science.
- ✓ La mise en charge précoce est un moyen efficace de stimuler la régénération et il a été démontré qu'elle permettait d'obtenir de meilleurs résultats.
- ✓ Le retard de réhabilitation repousse le retour au sport
- ✓ Parvenir à la charge optimale est un défi mais doit être déterminé par des variables telles que le type de tissu, la présentation de la pathologie et l'adaptation tissulaire requise pour une activité spécifique.



RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT ➔ RETOUR AU JEU