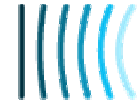


Comment faire du sport sans se blesser.



Il est clairement établi que le sport a des bienfaits sur la santé. Voici quelques recommandations pour limiter le risque de blessures. Enfants, adultes, seniors, hommes ou femmes, débutants ou compétiteurs, ces conseils vous intéressent.



➤ Quel que soit votre niveau de pratique, évitez une reprise trop rapide et trop intense.



➤ L'utilisation d'un matériel adapté, le respect des consignes d'entraînement, le travail et la maîtrise technique sécurisent l'activité.



➤ L'échauffement et le stretching sont obligatoires.



➤ Ménagez des moments de récupération.



➤ Adoptez une hygiène de vie saine, fondée sur une alimentation équilibrée, une hydratation abondante et un sommeil réparateur.



➤ Dépistez les points faibles, c'est à dire les zones susceptibles d'entraîner des pathologies induites par le sport.



➤➤ A l'image d'un contrôle technique automobile il est préférable de vérifier le bon fonctionnement de la mécanique du corps.



➤➤ Le sport provoque une sur stimulation articulaire et musculaire et afin d'éviter le risque de blessures (tendinites, entorses, claquages ou encore « gênes », douleurs ou blocages) il faut vérifier l'harmonie du corps, c'est à dire s'il fonctionne dans des conditions optimales...

Un tel dépistage est d'autant plus important chez l'enfant en cours de croissance, néanmoins tous les sportifs sont concernés. Il peut se faire chez un Ostéopathe.

Ainsi le sportif pourra développer tout son potentiel et profiter pleinement de sa pratique sportive.

Qu'est ce que l'ostéopathie

L'Ostéopathie est une thérapie manuelle qui permet de **rétablir le bon fonctionnement de la mécanique humaine**. Ce qui permet de soulager les douleurs et de prévenir les « maladies ». L'Ostéopathe recherche les origines des problèmes plutôt que de traiter seulement les symptômes. L'Ostéopathe a une approche globale des patients afin de les soigner en tenant compte de leur état de santé, leurs antécédents, ainsi que de leur mode de vie.

L'Ostéopathe ne travaille qu'avec ses mains.

L'Ostéopathe du Sport veille aux soins et à **la prévention des blessures**, ainsi qu'à **l'optimisation du corps** pour exploiter et préserver au mieux le potentiel physique de chacun.

Kévin LAVERGNE

Ostéopathe D.O., ostéopathie du sport

Anney

Tel : 04 50 66 4379 lavergne.kevin@tele2