

# SPORT : LES MEILLEURES TECHNIQUES POUR RÉCUPÉRER

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIEL POUR CONSERVER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ. POUR QUE LE SPORT SOIT UN PLAISIR ET ÉVITER LES BLESSURES OU LES DOULEURS TROP AIGUËS, IL EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT DE BIEN RÉCUPÉRER APRÈS L'EFFORT. ASTRID BÉGUIN, OSTÉOPATHE, VOUS LIVRE SES MÉTHODES DE RÉCUPÉRATION APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT.



Après une séance, il existe un certain nombre de bons réflexes à

adopter. La première des choses est de ne pas arrêter brutalement un effort sportif. Après votre exercice, continuez à marcher pendant au moins cinq minutes afin de passer progressivement de l'état d'effort à celui de repos. Prenez le temps de réaliser quelques petits étirements, pour éviter les courbatures et les douleurs musculaires.

Si vous avez subi un traumatisme, massez la zone avec de l'huile essentielle de poivre noir en diluant 2 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile

Par Astrid Béguin

végétale. Ce mélange naturel va vous soulager.

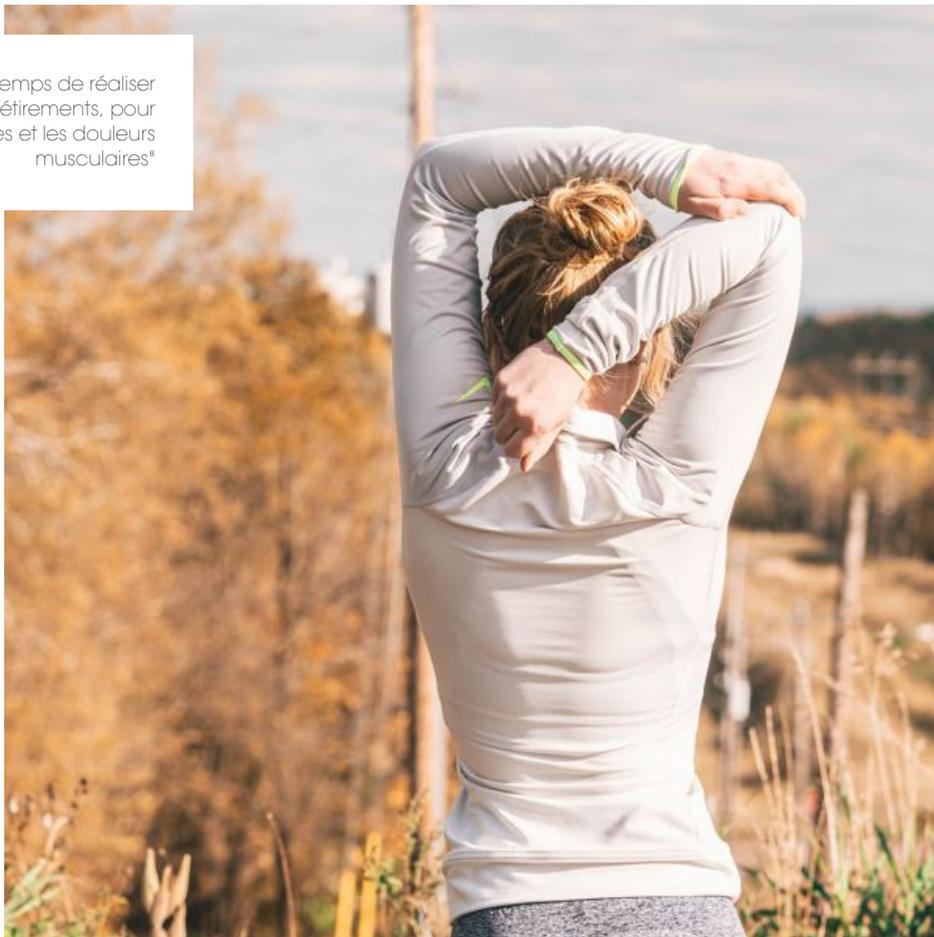
Si vous n'avez pas subi de choc mais que vous souffrez de contractures musculaires, appliquez de l'huile essentielle de lavande fine diluée dans de l'huile végétale infusée d'arnica pour apaiser la douleur. Enfin, n'oubliez pas de continuer à vous hydrater après l'effort.

## **L'ostéopathie pour récupérer en cas de blessure et préparer ses prochaines séances de sport**

Si, comme beaucoup, vous pensez que la consultation chez un ostéopathe se fait uniquement en cas de douleurs, sachez qu'il n'en est rien. En effet, elle ne se résume pas au

traitement des blessures et des troubles musculosquelettiques. Recevoir des soins ostéopathiques favorise le processus de récupération. Les manipulations effectuées rétablissent une bonne circulation sanguine et soulagent les zones de tension (contractures musculaires, étirements, tensions, etc.). C'est un excellent outil de prévention pour éviter les crampes, les courbatures, les elongations, les déchirures, les blocages ou les tendinites. L'ostéopathie privilégie une bonne qualité de vie tissulaire et limite les compensations. La pratique d'un sport n'est jamais sans risque, c'est pourquoi en cas de choc ou

"Prenez le temps de réaliser quelques petits étirements, pour éviter les courbatures et les douleurs musculaires"



© Jacob Postuma/Unsplash

d'inflammation, l'ostéopathe peut identifier et traiter une perte de mobilité ou un déséquilibre musculosquelettique. C'est d'ailleurs pour cette raison que de nombreux sportifs font appel à ces professionnels de santé afin de mieux récupérer

physiquement et de soulager efficacement les blessures.

#### **Le soin Hydrojet®**

Que vous pratiquiez un sport d'équipe ou individuel, une activité physique entraîne toujours une accélération du métabolisme et soumet le corps

à des tensions. Une bonne récupération est indispensable pour éviter les blessures ou autres blocages (articulaire, ligamentaire, musculaire, etc.). À l'effort, le corps est soumis à des contraintes et les muscles se tendent. Cette réaction naturelle est à l'origine

d'inflammations plus ou moins sérieuses et de contractures. Après une séance de sport, il n'est pas rare de ressentir une fatigue musculaire et des courbatures. Une bonne récupération permet d'éviter ces réactions et, surtout, de travailler sur les tensions musculaires. Il n'est cependant pas nécessaire d'être un sportif de haut niveau pour profiter de soins ostéopathiques. Une séance de 20 minutes sur une table de massage et de

rééducation Hydrojet® permet de détendre les muscles, de favoriser la circulation sanguine et donc l'oxygénation musculaire, ce qui permet une récupération plus rapide. En cas de choc aigu ou de tout autre trauma, un soin sur une table de massage Hydrojet® va rétablir l'équilibre musculosquelettique. L'appareil reproduit le phénomène d'apesanteur et procure un massage aux mouvements elliptiques dont les bienfaits sur

la récupération ont été scientifiquement prouvés.

### **Et la cryothérapie ?**

La cryothérapie du corps entier est le soin post-effort le plus performant. Une séance d'environ 3 minutes à -160° C engendre un choc thermique qui vient mettre un terme aux inflammations et qui calme les douleurs musculaires et articulaires. La cryothérapie est un soin naturel dont l'action repose

"Une bonne récupération est indispensable pour éviter les blessures ou autres blocages"



© Alexander Mils/Unsplash

"L'ostéopathie privilégie une bonne qualité de vie tissulaire et limite les compensations"

uniquement sur les réactions physiologiques du corps face à un froid extrême. Seul bémol : ce soin doit être réalisé dans les 48 heures suivant l'effort. Pratiquez des séances de cryothérapie avec un thérapeute. Ce dernier établira un protocole allant d'une à plusieurs séances pour atteindre votre objectif (accélérer la récupération, traiter les douleurs, améliorer les performances sportives, etc.). En plus de ces effets thérapeutiques, ce soin est reconnu pour son action positive sur le moral, le sommeil et la qualité de vie de ses adeptes. Des séances régulières permettent de se sentir plus dynamique et d'éviter les traditionnelles petites douleurs du sportif. La cryothérapie est également indiquée si vous souffrez d'un œdème ou d'un hématome, par exemple suite à une entorse ou à une autre pathologie liée à la pratique d'une activité physique. Ce soin va arrêter la sensation de douleur et favoriser la cicatrisation. La cryothérapie du corps entier n'est pas la seule à pouvoir améliorer la récupération en cas de blessure.



© Toa Heftiba/Unsplash

Il existe des équipements de cryothérapie localisée qui, couplés à des séances de cryothérapie du corps entier, vont pouvoir accélérer considérablement le processus de guérison.

Quelle que soit votre technique de récupération, le meilleur moyen d'améliorer vos performances tout en évitant les blessures passe par une bonne préparation (alimentation, hydratation, sommeil) et le suivi d'un plan d'entraînement adapté respectant des temps de repos. Enfin, il est fortement

déconseillé de reprendre une activité sportive si votre corps n'a pas eu le temps de récupérer correctement de son effort précédent. ■

## NOTRE EXPERTE

Astrid Béguin, est ostéopathe DO et auteure de l'ouvrage *Ma Bible des secrets d'ostéopathe*, paru aux éditions Leduc.s. Elle y livre une autre vision de l'ostéopathie, plus contemporaine et loin des idées reçues.

