



# ACTION REACTION

VOLUME 1 ÉDITION 1

MARS 2006

Action Sport Physio a créé ce bulletin pour vous renseigner, vous et les membres de votre famille, sur la physiothérapie dans son ensemble.

Ce bulletin sera envoyé aux 3 mois et inclura des articles rédigés par différents professionnels de la santé qui travaillent dans les clinique Action Sport Physio.

## DANS CETTE ÉDITION:

Services Offerts	1, 2
La froid ou le chaud?	2 - 4
Au sujet de ASP	5
Nos Locations	5
Nos emplacements	5

## LES SERVICES OFFERTS PAR ACTION SPORT PHYSIO

### PHYSIOTHÉRAPIE

Un physiothérapeute est une personne qui a complété un Baccalauréat en Science (physiothérapie). La physiothérapie est le domaine du soin de la santé se spécialisant dans le corps humain, particulièrement dans les systèmes musculaires et articulaires. Elle inclut l'étude de l'anatomie, la neuro-anatomie, la physiologie, les conditions médicales et musculo-squelettiques, la prescription d'exercices ainsi que l'électrothérapie. La physiothérapie peut aider à réduire la douleur et l'inflammation, la guérison de blessures aux muscles et articulations et stimuler le processus de guérison. Annuellement, plusieurs thérapeutes entreprennent des formations post-graduées. Ceci leurs permettent de rester à jour avec les toutes dernières recherches ainsi que les nouvelles techniques d'évaluation et de traitement provenant des quatre coins du Globe (Canada, US, Nouvelle-Zélande, Australie). Selon l'Association canadienne de physiothérapie, vous devriez rechercher l'aide d'un physiothérapeute pour maintenir et améliorer la mobilité existante, pour diminuer et/ou parvenir à contrôler la douleur ainsi que pour accroître le niveau de votre forme physique général. Le physiothérapeute soutient ces trois objectifs en essayant

d'abord de déterminer où se situe le problème. Lors d'une rencontre en milieu clinique, votre physiothérapeute commencera d'abord la rencontre avec l'histoire de la blessure: une courte description verbal expliquant



l'origine de vos symptômes, votre mode de vie et vos objectifs. Ensuite, le thérapeute procédera à votre évaluation physique complète afin de tester votre niveau de mobilité, votre force et d'autre habileté physique dans le but de déterminer le degré de sévérité de votre condition. D'après l'histoire de la blessure et l'évaluation, votre condition est diagnostiquée selon quoi un plan de traitement est établi. Il y a plus de vingt différentes approches de traitement existant dans le domaine de la physiothérapie. La thérapie manuelle et l'approche McKenzie en sont deux parfaits exemples.

Essentiellement, un physiothérapeute est une mécanique pour le corps humain avec le savoir et les aptitudes pour aider à restaurer vos muscles et articulations douloureuses, ankylosés et en trouble du fonctionnement. De plus, les physiothérapeutes émettent des recommandations pouvant vous aider à prévenir une récurrence ou même d'empêcher tout simplement le problème d'avoir lieu.

### MASSOTHÉRAPIE

Les massothérapeutes travaillent en conjonction avec les physiothérapeutes dans le but de diminuer le stress et les tensions de votre corps en utilisant des techniques manuelles sur les tissus mous (muscles, peau, tendons et ligaments) déterminées à permettre au corps de guérir aussi rapidement et efficacement que possible. Conséquemment, les effets de la massothérapie sont d'étirer les tissus mous, augmenter l'afflux sanguin dans les tissus ainsi que d'empêcher les spasmes musculaires afin de maintenir ou de réadapter les fonctions physiques. La massothérapie est une profession contrôlée au Québec et tous les massothérapeutes à Action



**Les massothérapeutes aident à soulager les tensions de votre corps en utilisant des techniques manuelles sur les tissus mous.**

*« La physiothérapie peut aider à réduire la douleur et l'inflammation, la guérison de blessures aux muscles et articulations et stimuler le processus de guérison. »*



Sport Physio ont complété leur programme d'étude dans des institutions accréditées. Ceux-ci possèdent une grande connaissance de l'anatomie, la physiologie et la pathologie.

## OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie peut être bénéfique à des individus de tout âge, du nouveau né jusqu'à l'aîné. L'ostéopathe et le physiothérapeute travaillent souvent ensemble afin d'augmenter la mobilité



et les fonctions. Cependant, les ostéopathes utilisent une approche holistique à leur traitement. L'ostéopathie est une forme de médecine naturelle qui voit le corps comme un unité. Il croit que le corps a une habilité naturelle à se guérir par lui-même.

Toutefois, lors de trauma ou souffrance, ceux-ci surpassent la capacité du corps à se soigner. Dans ces cas ci, l'ostéopathe évaluera le corps du patient, son environnement et son état d'esprit afin de déterminer où la connexion s'est brisée. Le corps entreprend le chemin de la moindre résistance. Ceci peut défaire l'équilibre naturel des liquides corporels et gêner la santé à long terme. Non seulement les ostéopathes entreprennent de résoudre les symptômes, mais également le motif du problème.

## ACUPONCTURE

Le principe sous-jacent de l'acupuncture est que nous devons maintenir un certain équilibre dans nos vies et, en conséquent, une vie d'abus mène au déséquilibre et à la détérioration de la santé. L'équilibre est maintenu via une circulation continue de l'énergie en suivant des trajets bien particuliers, les méridiens. Il existe 12

méridiens principaux formant un réseau d'énergie. Ceux-ci furent nommés selon les principaux organes et fonctions. Sur chacun de ces méridiens se trouvent des points d'acupuncture qui sont utilisés lors de traitement. Une réaction émotionnelle inadéquate et de mauvais environnements peuvent défaire la circulation de l'énergie le long des méridiens et créé un individu à souffrir d'une mauvaise santé physique, mentale et émotionnelle. Afin de restaurer l'équilibre énergétique du corps, les acupuncteurs vont stimuler les points d'acupuncture appropriés via l'utilisation d'aiguille.



*Pour plus de renseignements:*  
[www.actionsportphysio.com](http://www.actionsportphysio.com)

## LA FROID OU LA CHALEUR SUR UNE BLESSURE?

Lors de courbatures, douleur, foulures ou inflammation provenant d'une blessure ou d'une condition chronique, qu'elle est la meilleur décision : glace ou chaleur? Ceci est une question que l'on nous pose pratiquement tous les jours. C'est une question auquel les gens

sont incertains et souvent mal informés. Plusieurs personnes assument automatiquement que la chaleur va diminuer leur inconfort. Pensez de nouveau! La décision dépend de la « fraîcheur » de la blessure. Afin de clarifier cette confusion, nous devons d'abord regarder

la physiologie derrière le processus de guérison. Il y a trois phases dans lesquelles notre corps évolue lors de la convalescence : la phase inflammatoire aiguë, la phase sub-aiguë et la phase chronique.

*Continuer à la page 3...*

## GLACE OU CHALEUR? CONTINUER...

### PHASE AIGÜE

La phase aiguë (phase inflammatoire) du processus de guérison commence au moment de la blessure et s'étend sur une période de **5 à 7 jours**. Elle est accompagnée de douleur, de raideur, d'ecchymose et de sensibilité des tissus. Typiquement, les blessures aiguës surgissent lors de trauma tel qu'une chute, une foulure ou autre impact. Pendant cette phase, une accumulation de cellules se crée dans le sang dû à la libération d'*histamine* provenant de la blessure. Les histamines causent la dilatation (i.e. vasodilatation) et la perméabilité des protéines aux vaisseaux sanguins entraînant une inflammation visible (oedème) au site de la lésion.



Utiliser la glace avec des blessures aiguës

À ce stage, Protection, Repos, **Glacé**, Compression et **Élévation** doivent être combinés afin de réduire la

vasodilatation des vaisseaux sanguins et de réduire l'oedème présente au niveau de la blessure.

Par conséquent, de la glace doit toujours être appliqué immédiatement après s'être blessé puisque celle-ci permet la vasoconstriction des vaisseaux sanguins et limite le saignement au site de la blessure. Ceci entraîne une diminution de l'inflammation et un contrôle du saignement. De plus, appliquer de la glace crée un

**“En appliquant la glace, protéger votre peau et glacer pour 15 à 20 minutes à la fois ”**

engourdissement à l'endroit affecté dû à la diminution de la conductivité neural le long des fibres de douleur.

Mettre de la glace sur une blessure est une partie très importante du traitement de la phase aiguë. Voici quelques suggestions afin d'appliquer de la glace promptement sur une blessure fraîche :

**1. Appliquez la glace sur la blessure rapidement:** La glace est plus efficace si elle est utilisée immédiatement sur la blessure.

**2. Protégez toujours votre peau:** Couvrez votre peau en plaçant une serviette humide entre votre peau et la glace.

**3. N'oubliez pas d'élever le membre blessé:** Gardez la partie du corps blessée élevée plus haut que le cœur lorsque vous appliquez de la

glace. Ceci va aider à réduire d'avantage l'inflammation. Merci à notre ami gravité.

**4. Gardez un œil sur l'horloge!** Gardez la glace pour **15 à 20 minutes- PAS PLUS LONGTEMPS**. Vous pouvez faire plus de dommage aux tissus, incluant des engelures, si vous appliquez la glace trop longtemps.

**5. Allouez du temps entre les traitements:** Donnez la possibilité à l'endroit traité de se réchauffer de 45 minutes à 1 heure avant de recommencer la routine de glace.

**6. Appliquez de la glace plusieurs fois par jour:** Appliquez de la glace aussi souvent que vous le désirez. Prenez soin de laisser la région se réchauffer jusqu'à une sensation normale au touché avant de répéter.

La glace peut être appliquée en utilisant différents moyens tels que : (en ordre du plus efficace au moins efficace) :

1) Des cubes de glace, de la glace concassée ou de la neige dans un sac de plastic ou chiffon.

2) De la glace formée dans un verre de polystyrène (Styrofoam)

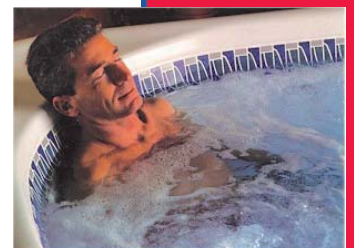
3) Compresse froide (icepack) réutilisable (bon pour 6-7 minutes, donc utiliser 2 compresses seraient l'idéal).

4) Des légumes congelés (bon pour 5-6 minutes, mais quel gaspillage de nourriture!)

5) « Deep Cold » crème analgésique.



**“ La glace doit toujours être appliqué immédiatement après s'être blessé puisque celle-ci permet la vasoconstriction des vaisseaux sanguins et limite le saignement au site de la blessure. »**



La chaleur pourrait être indiquée dans la phase sub-aiguë (voir page 4...)

## PHASE SUB-AIGUË

La phase sub-aiguë (i.e. phase fibroblastique) de la guérison, dépendant de la sévérité, dure normalement de **6 à 8 semaines** à partir du moment de la blessure. Cette phase est principalement caractérisée par la formation des tissus cicatriciels qui peuvent causer des muscles tendus et de la raideur articulaire. De la glace peut encore être utilisée afin de contrôler la douleur et l'inflammation pouvant se manifester après avoir travaillé l'endroit en question. Un exemple serait des genoux ankylosés après une séance d'exercices légers. Toutefois, durant cette phase, vous pouvez désirer utiliser de la chaleur afin d'accélérer le processus de guérison et la mobilité des tissus accidentés. La chaleur va dilater les vaisseaux sanguins (i.e. vasodilatation) ce qui va attirer du sang riche en nutriment vers l'endroit accidenté en plus d'aider à éliminer les déchets métaboliques produit pour faciliter la guérison. De plus,

**“La chaleur va dilater les vaisseaux sanguins ce qui va attirer du sang riche en nutriment vers l'endroit accidenté”**

la chaleur agit tel un calmant en sur-stimulant les nerfs dans la peau afin d'interférer avec l'habileté du système nerveux à reconnaître la douleur. Finalement, la chaleur va aider à relaxer les

tissus mous pouvant être tendus dû à la formation de tissus cicatriciels et à l'inflammation.

Dans cette phase, vous pouvez même alterner chaud et froid afin de réduire l'enflure et améliorer la mobilité. Ceci est spécialement utilisé pour les joints en périphéries (poignet, doigt, cheville et orteil). Cette technique est appelée **bain contraste**. Pour de plus grosses articulations (cou et dos, coude, hanche et genoux), vous pouvez simplement alterner entre un sac de glace et une compresse chaude. La chaleur peu être appliquée utilisant différents moyens incluant (en ordre du plus efficace au moins efficace) :

- 1) Une douche ou bain chaud
- 2) Une bouteille d'eau chaude
- 3) Un « Sac magique » , compresse chaude réutilisable
- 4) De la crème chaude.

## PHASE CHRONIQUE

L'étape finale est la phase chronique (i.e. phase de reconstruction et maturation). Cette phase durera entre **2 mois et 1 ans** à partir du moment de la blessure. Durant cette période, la formation de la cicatrice continue et les tissus blessés se remodelent en une structure plus organisée augmentant ainsi la force textile de la plaie. Toutefois, la cicatrice ne s'agrandit pas. Cela signifie que les activités et les exercices que la blessure entreprendra vont affecter la localisation de la force tissulaire de la cicatrice. Ceci est le moment où vous, le patient, possédez le rôle le plus actif de votre rétablissement.

Généralement, de la chaleur

est appliquée, particulièrement en cas chronique où la douleur est principalement créée par des articulations ou des muscles tendus accompagnée de peu à aucune inflammation. La chaleur est typiquement utilisée durant la réhabilitation avant de faire des exercices pour but de diminuer les raideurs tissulaires, augmenter la flexibilité, l'amplitude articulaire ainsi que le fluide dans les articulations afin de minimiser la friction dans les joints. Une suggestion serait de ne pas appliquer de la chaleur après les exercices. La glace ne devrait jamais être appliquée avant de faire de l'exercice. Elle devrait plutôt être utilisée immédiatement après toute activité si le site blessé présente une augmentation de la douleur et de l'enflure. Dans ce cas-ci, appliquer de la glace diminue et limite le processus d'inflammation causé par des micro-dommages qui peuvent être créés par vos exercices prescrit par votre physiothérapeute. De ce fait, du froid peut aussi aider à réduire la douleur chronique. Encore une fois, nous observons que dans cette situation, le froid et la chaleur peut être utilisés interchangeablement tout dépendant du résultat désiré.

## CONCLUSION

En conclusion, utilisez du froid ou de la chaleur avec toute nouvelle blessure tout en gardant une attention particulière à la durée du traitement tel que mentionné ci haut. Le tableau suivant peut vous aider à décider rapidement quand utiliser de la glace ou de la chaleur.



Les Hydrocollators avec compresses chaudes sont souvent utilisés dans nos cliniques comme une bonne source de chaleur.

« Généralement, de la chaleur est appliquée, particulièrement en cas chronique où la douleur est principalement créée par des articulations ou des muscles tendus accompagnée de peu à aucune inflammation »

Glace?  
Chaleur?



### GLACE

### CHALEUR

Quand Utiliser?

**Phase Aiguë:** dans les 5-7 premiers jours suivant la blessure  
**Phase Sub-Aiguë et Chronique:** Après les activités qui irritent les blessures sub-aiguës et chroniques (*jamais avant les exercices et activités*)

**Phase Aiguë:** Ne jamais utiliser de la chaleur  
**Phase Sub-Aiguë et Chronique:** Avant les activités afin de diminuer raideurs et douleurs (*jamais après les exercices et les activités*)

Pour Combien de Temps?

Appliquez la glace pour un maximum de **15-20 minutes** à la fois. Trop longtemps peut endommager les tissus (engelure). Ce n'est pas mieux d'appliquer la glace excessivement.

Appliquez de la chaleur pour un maximum de **15-20 minutes** à la fois. Ne jamais utiliser de la chaleur sèche et ne jamais appliquer pendant que vous dormez.





La mission d'Action Sport Physio est d'établir et de développer des services en médecine sportive de qualité supérieur autant pour les athlètes elites que pour la population générales. Afin d'atteindre notre but, nous allons développer et opérer des cliniques multidisciplinaires de haut qualité. Nous visons une disponibilité ainsi qu'une efficacité optimale, un service à la clientèle supérieur ainsi qu'une implication exemplaire dans la communauté, le tout dans un environnement de travail des plus agréables.

## NOS LOCATIONS:

BOUCHERVILLE.....	(450)641-4610
CENTREVILLE.....	(514)939-1444
LONGUEUIL.....	(450)468-4664
MONTRÉAL-OUEST.....	(514)485-9292
MONT-TREMBLANT.....	(819)425-8889
PARC OLYMPIQUE.....	(514)259-4553
ST-BRUNO.....	(450)441-1451
ST-JEROME.....	(450)432-0422
ST-LAURENT.....	(514)745-3100
ST-LEONARD.....	(514)955-8525
VAUDREUIL-DORION.....	(450)455-0111
WEST ISLAND.....	(514)624-2424

## VISITER NOTRE SITE WEB:

[www.actionsportphysio.com](http://www.actionsportphysio.com)

### Créateurs et auteurs du Bulletin:

**Ronny Varga, pht**  
ASP Montréal-Ouest  
Propriétaire/Physiothérapeute

**Reena Kudhail**  
ASP West Island  
Aide-Physio

On espère que vous avez aimé notre bulletin.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions pour les prochains bulletins, n'hésitez pas de nous contacter:

[montrealwest@actionsportphysio.com](mailto:montrealwest@actionsportphysio.com) OU  
appelez Ronny Varga (514)485-9292

S'il vous plait, envoyer ce bulletin à votre famille et à vos amis et collègues.