



Dr Sylvain Houle

Chiropraticien

*Collaboration
spéciale*

Les étapes à suivre suite à une blessure

On entend souvent parler de l'acronyme P.R.I.C.E dans le milieu sportif. C'est un aide-mémoire qui est souvent utilisé comme traitement des blessures aiguës comme une entorse, contusion, tendinite pendant les 72 premières heures.

« P » pour protection

Le but est tout simplement de protéger la structure atteinte d'une seconde blessure. Ça peut être tout simplement l'arrêt de l'activité physique en cours comme ça peut être un « taping » ou un bandage élastique qui restreint partiellement le mouvement de l'articulation dans les cas plus sévère.

« R » pour repos

Ce principe est de plus en plus controversé. Éviter de bouger l'articulation immédiatement après la blessure peut accélérer la guérison, mais l'immobiliser pour trop longtemps créera l'effet inverse. L'articulation doit absolument bouger pour guérir et c'est recommandé de le faire le plus tôt possible. Par contre, bouger ne veut pas dire faire ses activités habituelles. Par exemple, un patient avec une entorse de la cheville de grade 2 peut commencer par des mouvements de la cheville dans le vide dès le lendemain.

« I » pour « Ice »

C'est l'étape la plus importante. On doit mettre de la glace à tous les deux heures pour les premières 72 heures. On évite les sources de chaleur (bain chaud, spa).

« C » pour compression

Il manque beaucoup de recherche sur le sujet, mais il est habituellement recommandé de faire un bandage compressif entre les applications de glace. On commence ce dernier de l'extrémité la plus loin du cœur et on ne doit pas le faire trop serré pour empêcher la circulation sanguine.

« E » pour élévation.

Finalement, on doit élever le membre plus haut que le cœur pour favoriser le retour veineux. Si la blessure ne s'est pas améliorée après 3 jours, il est très important de consulter pour avoir un diagnostic de votre condition.

Prochaine parution : 6 novembre 2013



CENTRE CHIROPRATIQUE

DR SYLVAIN HOULE
CHIROPRAATICIEN DC

www.monchirovicto.com



162 Boul. des Bois-Francs Nord,
Victoriaville



819 758-3557