

A black and white photograph of a man with a beard, wearing a dark t-shirt and shorts, hiking on a rocky trail. He is looking down at his feet. The background shows a steep, rocky hillside with some sparse vegetation. The text is overlaid on the upper part of the image.

MIEUX COMPRENDRE VOS PROBLÈMES MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

SÉBASTIEN BARIBEAU

Table des matières

Introduction	3
La glace et la chaleur.....	4
La quantification du stress mécanique	5
Problématiques par région	7
Cou	7
La cervicobrachialgie.....	7
Épaule	9
La tendinite	9
Avant-bras	10
Le tennis elbow ou épicondylite	10
Bas du dos (région lombaire)	12
La hernie.....	12
Douleur non-spécifique	14
Genou.....	14
Syndrome fémoro-patellaire.....	14
Cheville.....	16
L'entorse	16
Problématiques non spécifiques.....	17
L'arthrose	17
Les fractures.....	17
Le mot de la fin	18
Mes coordonnées	19

Introduction

J'ai toujours été passionné par l'enseignement. Ce livre est une façon pour moi de partager mes connaissances avec les autres. J'ai le privilège d'avoir une connaissance approfondie du corps humain et des pathologies musculosquelettiques qui l'affectent. Mon but est de vous faire connaître celles qui sont probablement les plus communes dans ma pratique. Vous pourrez, je l'espère mieux les comprendre pour mieux les gérer si jamais vous les rencontrez dans votre vie. Je vous présenterai environ une problématique par région du corps et nous survolerons ensemble des idées de traitements que vous pourriez tenter à la maison. Il est certain qu'en un court livre, vous ne pouvez tout apprendre. Il faut quand même quatre ans pour devenir physiothérapeute et je continue d'en apprendre quasiment tous les jours. Le but est de développer les bons réflexes et surtout de savoir quand consulter.

Bonne lecture

Sébastien

La glace et la chaleur

Ces deux-là devraient être vos meilleurs amis en cas de blessure. Malheureusement, on les oublie trop souvent.

Durant les premiers jours suivant une blessure (en phase aiguë), la glace est votre meilleure amie. Elle offre un bon contrôle de l'inflammation et de la douleur. Lorsqu'elle est utilisée seule, elle ne présente à peu près pas de risque de brûlure. On l'applique 15 minutes sur la région affectée (au pluriel si vous êtes malchanceux), soit directement sur la peau ou avec une serviette HUMIDE. Si la serviette est sèche, la zone ne deviendra jamais assez froide. Si vous utilisez un « ice pack » ou tout autre chose autre que la glace, vous DEVEZ mettre une serviette humide entre cette chose et la peau, car il y a un réel risque de brûlure. Mettez de la glace, c'est plus simple et ça ne coûte rien, à part un congélateur.

La chaleur est utile dans de nombreuses situations. Souvent, elle sera plus bénéfique quelques jours après la blessure contrairement au froid. La chaleur aide la douleur et la souplesse des structures. Elle est aussi souvent utilisée pour les conditions qui sont douloureuses depuis un long moment (chronique). Elle peut être appliquée de

différentes façons : un sac magique au micro-onde, une bouillotte ou un coussin électrique. Soyez prudent ! Il y a ici un risque de brûlure si l'utilisation n'est pas adéquate.

- Suivez les instructions de l'item que vous utilisez.
- N'acceptez jamais que la chaleur devienne inconfortable.
- Surveillez votre peau régulièrement pendant l'application.
- Ne vous endormez pas pendant son utilisation.

Voici donc une solution efficace et à petit prix que vous pouvez utiliser en premier lieu pour le contrôle de vos douleurs.

La quantification du stress mécanique

En voilà un terme compliqué pour dire quelque chose de simple. Évitez de surcharger les différentes structures de votre corps. Les structures sont capables de prendre un certain stress sans se briser, si on dépasse ce point de rupture, c'est la blessure.

Prenons l'exemple d'un os,

Si on enlève tout stress, comme en apesanteur dans l'espace par exemple ; l'os deviendra de moins en moins résistant et se brisera beaucoup plus facilement.

Si on débute la course à pied ou la corde à sauter ; l'os se solidifie car on lui impose un nouveau stress.

Si on saute d'un premier étage sans entraînement préalable ... l'os se brisera car le stress est trop important pour la structure.

On appelle cela l'adaptation. La quantification du stress mécanique est l'art de mettre assez de stress sur une structure pour qu'elle s'adapte et se renforce sans en mettre trop et provoquer une blessure. C'est un principe essentiel pour bien récupérer d'une blessure. Ça s'applique aux os mais aussi aux ligaments, aux tendons, aux muscles, aux cartilages, aux fascias et à la peau.

Problématiques par région

Nous verrons maintenant certaines problématiques assez fréquentes. Je vous ferai un survol des causes, des mécanismes de développement et des traitements simples à débiter à la maison pour améliorer votre situation.

Cou

La cervicobrachialgie

Causes : multiples : arthrose du cou, mauvaise posture de travail, trop de textos ... et plus plus plus

Mécanismes : une inflammation se développe dans le cou et irrite ou comprime un nerf qui descend dans le bras. On ressent de la douleur au cou et dans le bras atteint et parfois des engourdissements.

Traitements :

- 1) Glace ou chaleur selon la durée des douleurs, 15 minutes 2-3 fois/jour
- 2) Exercice d'auto-agrandissement du haut du dos et du cou (entrer lentement le menton vers le cou comme si un fil vous tirait vers le haut)
10 répétitions | 2 x jour



- 3) Exercice de mobilité graduelle du cou
10 répétitions | 2 x jour



Les exercices devraient toujours être sans douleur et sans plus d'engourdissement.

Épaule

La tendinite

Causes : souvent un effort trop important de l'épaule comme un nouveau sport (ex : tennis) ou des travaux manuels au-dessus de la tête.

Mécanismes : les tendons de l'épaule (situés sur le dessus de l'épaule) sont un peu fragiles. Si on leur en demande trop, il se blesse facilement, surtout si on ne les écoute pas.

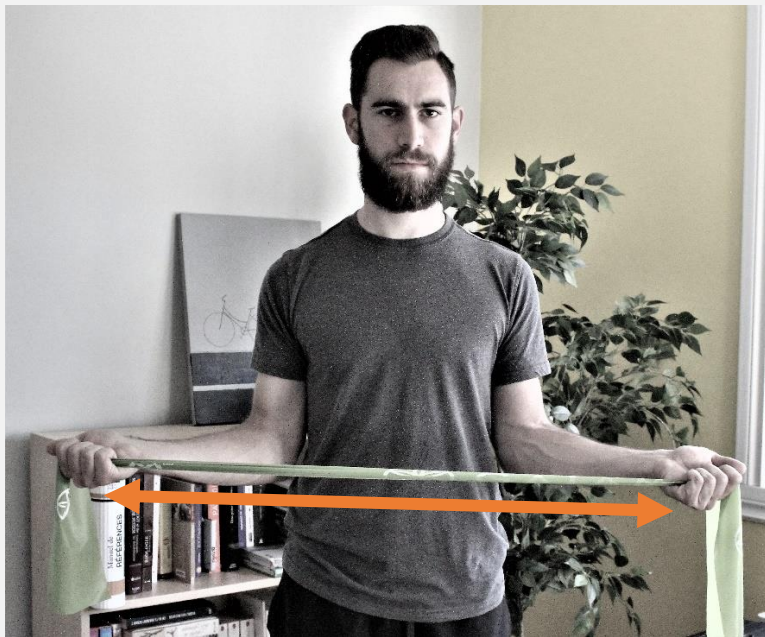
Traitements :

- 1) Glace au début 15 min | 3x jour
- 2) Ne pas immobiliser le bras
- 3) Exercices de renforcement très graduels du bras sans douleur. Commencer avec 10 répétitions | 1x jour puis augmenter graduellement le nombre selon le confort.

- A. Lever le bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule en tenant le pouce vers le haut, puis redescendre lentement.
- B. En gardant les coudes collés au corps, écarter lentement les mains vers l'extérieur et revenir en contrôle



A



B

Avant-bras

Le tennis elbow ou épicondylite

Causes : comme à l'épaule, c'est souvent un effort trop fort et trop vite comme cela peut arriver si vous débutez

le tennis et voulez frapper comme Roger Federer sans avoir une technique optimale ...

Mécanismes : En surutilisant votre main et votre poignet comme cela arrive quand on sert un objet trop fort et trop longtemps ou quand on fait des mouvements répéter du poignet avec un poids, les muscles de l'avant-bras qui débutent près du coude ont leur voyage. Certaines fibres musculaires se brisent et la douleur arrive.

Traitements :

- 1) Eh oui, la glace, encore la glace, je vous l'ai dit au début que c'était votre meilleur ami au début d'une blessure.
- 2) Renforcement du poignet progressif. Commencer avec 10 répétitions | 1x jour et augmenter lentement selon le confort.



3) Étirement du poignet. Garder le coude étiré et amener lentement le poignet vers le bas. Garder 30 secondes et relâcher, répéter 3 répétitions | 2x jour. Sans douleur.



Bas du dos (région lombaire)

La hernie

Causes : un mouvement rapide du dos vers l'avant et en torsion comme on le fait si souvent pour attacher ses souliers. Encore pire, si on fait le même mouvement mais en soulevant un sac de béton ...

Mécanismes : Une pression trop importante est mise sur les disques situés entre les vertèbres du bas du dos. Une partie du disque est poussée vers l'arrière et brise certaines structures causant la douleur. Si le disque

écrase un nerf dans la région, on peut ressentir des engourdissements dans la jambe. Imaginez un beigne Boston que vous écrasez d'un côté, la crème sort de l'autre côté, la crème est votre disque. En revanche, votre disque n'est pas la crème, voyez-vous la nuance ... oubliez ça ...

Traitements :

- 1) Glace ...
- 2) Chaleur aussi après quelques jours
- 3) Exercice d'extension du bas du dos.
10 répétitions | 2 x jour sans douleur



- 4) Bouger le plus possible et éviter le repos strict au lit, ça ne fait pas avancer les choses.

Douleur non-spécifique

Causes : multiples : une posture prolongée, un soulèvement de charge, un accident, cause inconnue

Mécanismes : plusieurs douleurs peuvent survenir au niveau du bas du dos car c'est une zone très sollicitée au cours de la journée. Il est parfois impossible de déterminer la structure exacte en cause.

Traitements : il dépend vraiment des symptômes, mais règle générale l'exercice physique est souhaitable tout en respectant la douleur

Genou

Syndrome fémoro-patellaire

Causes : souvent un nouveau sport ou une augmentation trop rapide des efforts du genou (monter plus d'escaliers, soulever des charges à répétition)

Mécanismes : La rotule fait une pression trop importante sur le fémur (gros os du genou) et la friction provoque une irritation de la région. Si le genou a tendance à partir vers l'intérieur quand on s'accroupit, cela augmente

davantage l'irritation. On ressent souvent la douleur derrière la rotule.

Traitements :

- 1) Réduire les activités sportives ou celles augmentant la douleur, puis augmenter lentement la durée, l'intensité et la fréquence en respectant la douleur.
- 2) Pratiquer le squat en tentant d'aligner le genou avec le milieu du pied tout au long de la descente et de la montée, progresser le nombre de répétitions à chaque jour toujours sans douleur.



Cheville

L'entorse

Causes : #1 le bord du trottoir ... faites-y attention, il est sans pitié

Mécanismes : un mouvement extrême de la cheville va étirer les ligaments sur le côté et peut aussi les déchirer.

Traitements :

- 1) Selon la gravité de la blessure, on doit parfois immobiliser la cheville ou utiliser des béquilles pendant quelques jours. Dans un cas léger, la glace et la diminution des activités peuvent être suffisantes pendant quelques jours. Il faut cependant faire attention, car il y a toujours une possibilité de fracture associée à l'entorse.

Problématiques non spécifiques

L'arthrose

L'arthrose se résume en un mot « usure », rien de plus. C'est l'usure graduelle et parfois normale d'une articulation. Cela occasionne parfois de la douleur, mais pas tout le temps. Le but du traitement consiste à diminuer la douleur, augmenter la mobilité et augmenter la force de l'articulation en question mais aussi des articulations voisines.

On peut utiliser la chaleur (voyez, y'a pas juste la glace dans la vie !), des exercices de musculation et des exercices d'étirement sur une base régulière.

Restez actif !

Les fractures

Si vous subissez une fracture, il est certain que la première intervention est un plâtre ou une autre forme d'immobilisation pour quelques semaines. Vous n'avez aucun contrôle sur cette partie.

Lorsque le plâtre est retiré, il est de votre devoir d'agir ! Il faut commencer à bouger l'articulation fracturée quand le médecin donne son *go*. Un membre immobile pour quelques semaines, c'est raide. Par la suite, il faut redonner un peu de force à ce membre. Un muscle qui ne travaille pas du tout, ça devient faiblotte vite.

Voici les deux clés du succès pour bien récupérer d'une fracture.

Le mot de la fin

Ceci se veut un petit guide pratique pour vous permettre de mieux comprendre vos bobos et mieux les gérer. Il est certain que toutes les conditions ne sont pas énumérées et toutes les variantes ne sont pas expliquées (vous en auriez pour ... plus de 4 ans à lire). Les traitements sont des ébauches et ne conviennent pas nécessairement à votre condition précise. Ce guide ne peut remplacer une évaluation détaillée par un professionnel de la santé compétant. Cependant, à la suite de cette lecture, j'espère que vous aurez le réflexe de consulter un professionnel si votre problème persiste plus d'une semaine malgré votre

auto prise en charge. La physiothérapie est un moyen efficace de régler toutes les conditions mentionnées. La vie est trop courte pour souffrir ou ne pas pouvoir effectuer les choses que vous aimez.

Au plaisir

Sébastien

Mes coordonnées

549 blv du Curé-Boivin,
Boisbriand, J7G 2A8

Service à domicile dans la région de
Laval, Montréal, Rive-Nord

Sebastien_baribeau@live.ca

(514) 991-8924

Simplementphysio.com

facebook.com/SebastienBaribeauPhysiotherapeute/

