

# INTÉRÊT DE L'ÉVEIL MUSCULAIRE

**Argumentaire :** De nombreux types de lésions peuvent découler d'un manque de préparation avant l'effort, au niveau des TMS ou de la proprioception

## Description de la tâche :

De nombreuses blessures peuvent apparaître suite à un effort intense et isolé lorsque le corps n'a pas été préalablement préparé : lésions musculaires (contractures, déchirures, tendinopathies ...) ou ligamentaires (entorses). Ces traumatismes peuvent atteindre de nombreuses zones du corps et être handicapants à court, moyen voire long terme.



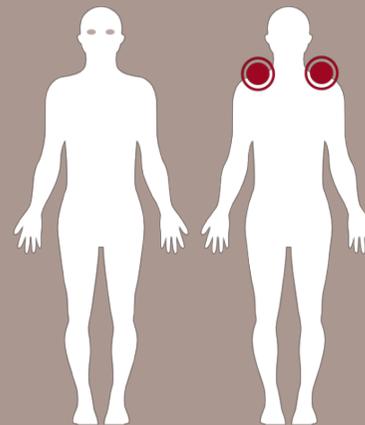
**Localisation :** Epaules

## Explication du trouble :

les muscles sont reliés au squelette par des tendons qui s'ils sont très sollicités à froids peuvent présenter des lésions, voir se déchirer. De plus nos capteurs sensoriels au niveau des pieds en particulier peuvent être défaillants après un voyage en voiture ou après une période de sommeil.

## Stades d'alerte :

- Stade 1 : Courbatures, perte de force pendant quelques jours ; entorse légère
- Stade 2 : Déchirure musculaire, entorse moyenne de 10 à 45 jours d'indisponibilité
- Stade 3 : Rupture myo-tendineuse, entorse grave, chirurgie et arrêt de plus de 45 jours



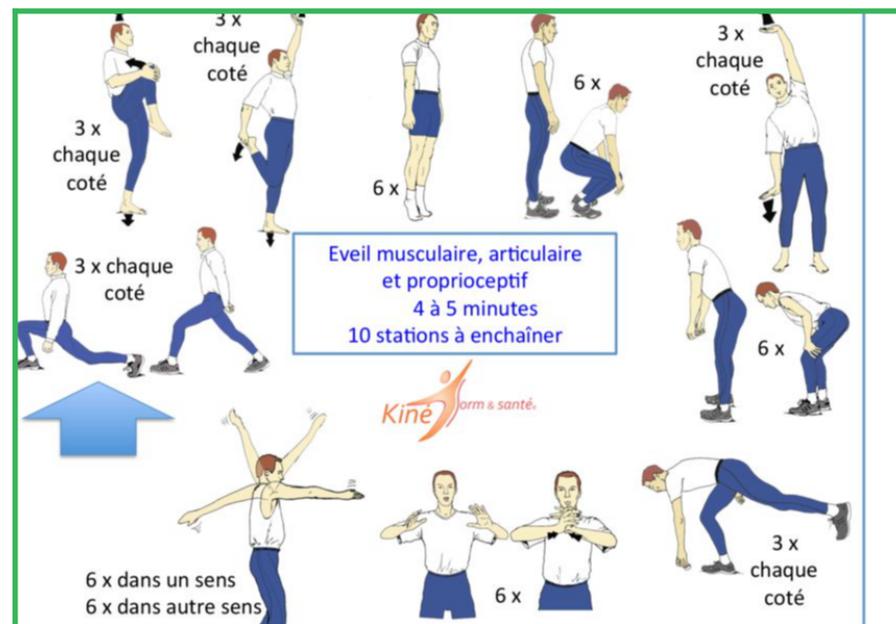
# INTÊRET DE L' EVEIL MUSCULAIRE



## Bonne pratique :

Une séance d'veil musculaire dure minimum 5 min et comporte une phase de travail global du corps suivi d'une phase de travail spécifique aux zones les plus sollicitées par l'activité professionnelle. .

La seance consiste en la tenue ou la répétition sans forcer de séries d'exercices de gainage, de mouvements actifs, d'étirements actifs (doux, progressifs, réalisés par contraction du muscle opposé au muscle étiré) et de sauts, avec ou sans matériel. La préparation du petit matériel participe à s'échauffer



## Source d'information :

stagiaires greta viva 5, Cours de kiné à l'IFMK Montpellier ;  
[www.kinesport.fr](http://www.kinesport.fr) ; Articles sur [www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)

trouble musculo  
squelettique

- risque d'entorse ou de fracture
- travail repetitif