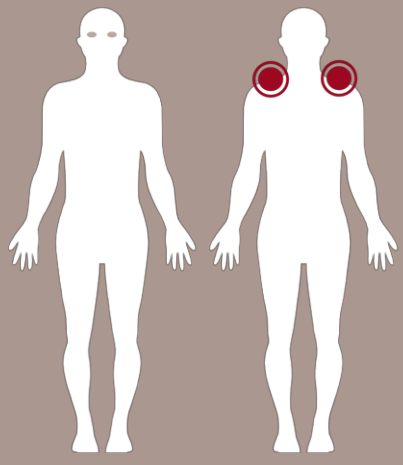
INTÊRET DE L' EVEIL MUSCULAIRE

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 trés sollicités à froids peuvent présenter des lésions,voir se déchirer. De plus nos capteurs sensoriels au niveau des pieds en particulier peuvent être défaillants aprés un voyage en voiture ou apres une période de sommeil.

Stades d’alerte :

Stade 1 : Courbatures, perte de force pendant quelques jours ; entorse légère

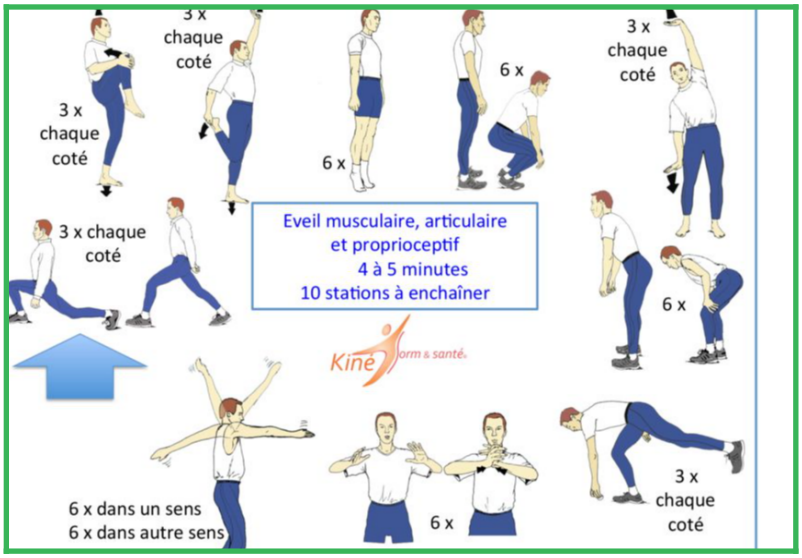
Stade 2 : Déchirure musculaire, entorse moyenne de 10 à 45 jours d'indisponibilité

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 ; Articles sur

trouble musculo squelettique

risque d’entorse ou de fracture

travail repetitif