



RÉDIGÉ ET RÉALISÉ PAR DES
MEMBRES DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

2019
E-BOOK



LOMBALGIE AIGUË

FORMATION

SOMMAIRE

03 INTRODUCTION

Mot des cofondateurs Dr Anne Daussan et Dr Thierry Weizman.
Les chiffres clés

04 LA LOMBALGIE AIGÜE

Qu'est-ce que la lombalgie aiguë ? Dans quels cas se rendre chez votre médecin traitant ?

06 LES TRAITEMENTS

Retrouvez les différents types de traitements possibles : antalgiques, décontracturants, les traitements naturels, les ceintures lombaires...

14 LA LOMBALGIE ET LE SPORT

Quels sports sont autorisés ? Quels sports sont interdits ? Les bienfaits du sport dans le cas d'une lombalgie

18 PRÉVENTION ET EXERCICES

Retrouvez tous nos conseils de prévention et différents exercices permettant de soulager votre lombalgie aiguë

INTRODUCTION

"Merci d'avoir téléchargé notre e-book sur la lombalgie aiguë, qui, nous l'espérons, vous sera utile pour comprendre et traiter vos douleurs lombaires."

Dr. Anne Daussan et Dr. Thierry Weizman (cofondateurs de DrSport)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans.

35% des Français déclarent avoir souffert d'une lombalgie au cours des 12 derniers mois.

18% de la population française a déjà consulté un médecin pour des lombalgies.

80% des Français ont ou auront mal au dos au cours de leur vie.

4% des Français ont déjà bénéficié d'un arrêt maladie dû à une lombalgie.

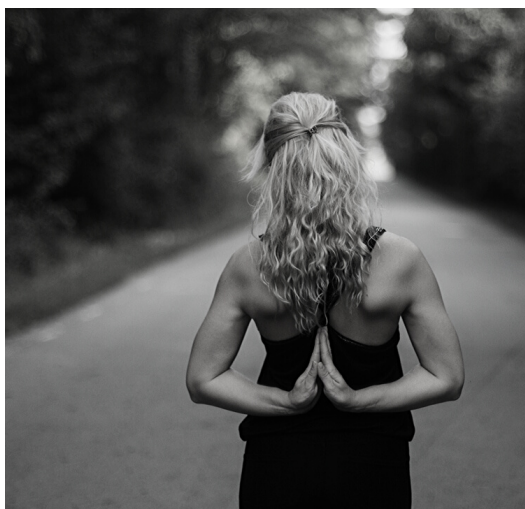
On distingue **deux types de lombalgies** :

1. les lombalgies dues à une maladie, ou lombalgies symptomatiques,
2. les lombalgies "seules" ou lombalgies communes.



LA LOMBALGIE AIGUË

La lombalgie, autrement dit lumbago (synonyme : lumbago, lombalgie commune) est une douleur brutale au niveau du dos, dans la région lombaire, parfois accompagnée d'une limitation de la mobilité et d'une raideur du rachis.



La lombalgie est une douleur située au niveau des vertèbres lombaires, c'est-à-dire située en dessous de la dernière vertèbre qui porte une cote (les vertèbres s'étendent de L1 à L5).

Les douleurs concernant les vertèbres situées au-dessus de la D12 sont appelées dorsalgies. Elles ont des causes, des mécanismes et des traitements différents de la lombalgie et ne sont pas traitées dans cet e-Book.

On distingue quatre "profils évolutifs" de lombalgie commune, correspondant à trois façons dont la douleur évolue dans le temps :

- **Lombalgie aiguë** en cas d'évolution inférieure à 6 semaines.
- **Lombalgie subaiguë** entre 6 et 12 semaines d'évolution.
- **Lombalgie chronique** en cas de persistance des douleurs au-delà de 3 mois.
- **Lombalgie récurrente ou récidivante** : il s'agit d'une suite d'épisodes aigus, survenant de façon plus ou moins régulière, et se répétant sur des durées de quelques mois à plusieurs années.

LES SYMPTÔMES

- Une douleur, souvent intense, au niveau des vertèbres lombaires, située en bas du dos qui peut descendre jusqu'aux fesses, voire jusqu'à l'arrière du genou.
 - Un sentiment de blocage ou de raideurs ou des difficultés à faire certains mouvements.
-

RAPPEL ANATOMIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

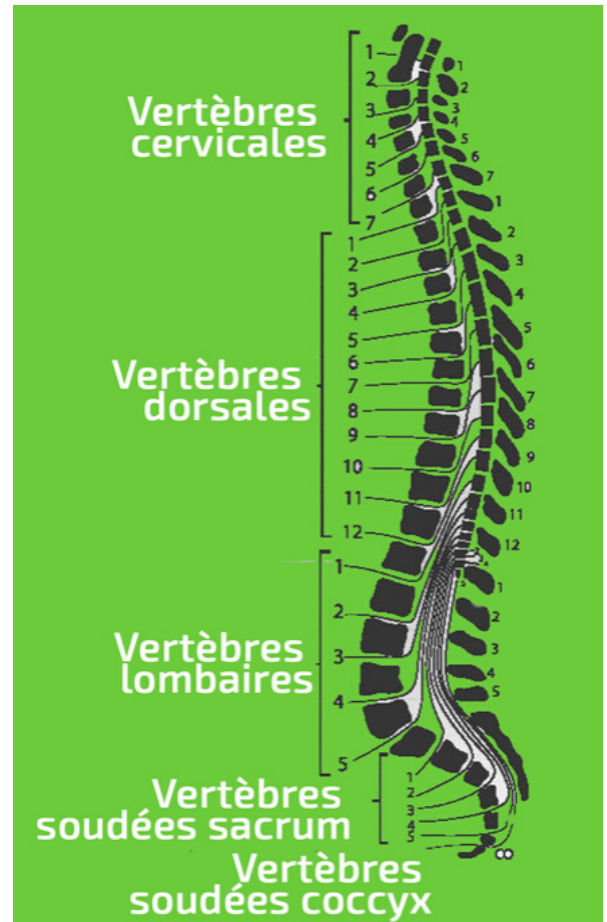
Le rachis (ou dos) est constitué d'un empilement de 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres dorsales et 5 lombaires maintenues entre elles par des muscles, tendons et ligaments qui assurent sa stabilité et sa mobilité et il se termine par le sacrum et le coccyx.

Des paquets de nerfs sortent par les trous situés entre les vertèbres.

Les 5 vertèbres lombaires (petits os cylindriques superposés et vides en leur centre) constituent la colonne lombaire. La moelle épinière constituée d'un faisceau de fibres nerveuses motrices, sensibles et associatives passe dans la cavité formée par les vertèbres lombaires.

Entre chaque vertèbre se trouve un disque de cartilage fibreux renfermant un "gel" permettant la mobilité des vertèbres et amortissant les chocs.

Toutes ces structures peuvent être responsables de douleurs lombaires.



QUAND VOUS RENDRE CHEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT ?

Dans les cas suivants, DrSport vous conseille de vous diriger vers votre médecin traitant :

- Si vous avez moins de 20 ans ou plus de 50 ans,
- En cas de grossesse,
- En cas de traumatisme,
- Dans un contexte d'antécédents de cancer, d'HIV, ou de toxicomanie, ou de prise de cortisone au long cours,
- En cas d'incontinences urinaire ou des selles,
- En cas de difficulté à bouger les membres inférieurs,
- En cas de troubles sensitifs des membres inférieurs.

Dans les autres cas :

Le traitement visera à calmer la douleur et entretenir le mouvement.

LES TRAITEMENTS

Pour soulager vos douleurs lombaires, DrSport vous conseille plusieurs traitements. Ils vont contribuer à réduire votre mal de dos.

Les buts du traitement:

- Détendre les muscles en profondeur et relâcher toutes les tensions et contractures accumulées.
- Stimuler la circulation sanguine dans les muscles du dos pour qu'ils récupèrent leur niveau de santé optimal.
- Soulager la douleur de manière rapide et naturelle.

Le comité scientifique DrSport sélectionne une liste de produits issus de différents Laboratoires afin de vous guider avant-pendant et après votre pratique sportive.

Quoi appliquer en cas de lombalgie ? Découvrez notre sélection de produits.

BON À SAVOIR !

- Le repos sera rarement total et l'alitement sera rarement nécessaire mais il faudra plutôt continuer à entretenir le mouvement en respectant la règle de la non douleur pour éviter aux muscles de se rétracter et de s'atrophier.
- Les gestes de la vie quotidienne doivent être poursuivis et adaptés à la douleur.
- Un arrêt de travail peut être nécessaire pour les métiers du bâtiments ou les travailleurs de force.

LES ANTALGIQUES

Prendre du Paracétamol (dose en fonction de l'âge et du poids, à prendre toutes les 6 heures selon l'intensité de la douleur).



LES DÉCONTRACTURANTS

- **Granions décontracturant** >>2 ampoules par jour à diluer dans un peu d'eau pendant 10 jours par voie orale

LES TRAITEMENTS LOCAUX

- Privilégier les pommades chauffantes en massages doux 2 à 3 fois par jour type *URGO* crème chauffante -Aroma , St Bernard, etc.
- Patchs chauffants comme les patchs chauffants multi-localisation *URGO* - ou emplâtres chauffants.
- Patch *Puressentiel* à découper.
- Bains chauds ou douches chaudes.
- Poche chaud/froid à placer au micro-ondes et placer sur la zone douloureuse 20 mn minimum.
- Bouillotte.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- le camphre est réputé pour ses propriétés décontractantes en générant une sensation de chaleur au niveau de la zone où il est appliqué.
- Le vanillyl butyl ether, est un actif très connu en dermatologie qui procure une sensation de chaleur immédiate et durable au contact de la peau.



EN PRÉVENTION

Pour le sportif qui a besoin de détente après un effort

- Aide à préparer à l'effort.
- Contribue à détendre efficacement les tensions du quotidien.
- Grâce à la sensation de chaleur rapide et durable procurée par la synergie du camphre et du Vanillyl Butyl Ether lors du massage.



DANS LES PREMIÈRES HEURES

Positionnable sur différentes zone du corps du sportif

- Format pratique (13 cm x 9.5 cm).
- Garantie de 8 heures de tenue.
- Retrait facile et indolore.
- Support doux, agréable et souple.

LES TRAITEMENTS NATURELS

À utiliser chez l'adulte et en l'absence de contre-indications aux huiles essentielles (asthme, anticoagulant, cancer, grossesse, allaitement)

L'homéopathie

-> 3 granules de 15ch toutes les heures puis plus espacés dès amélioration des symptômes

- Pour tout type de lombalgie : **Arnica Montana**
- Lorsque la douleur est améliorée par le repos ou l'immobilisation : **Ruta graveolens**
- Lorsque la douleur est améliorée par le mouvement : **Rhus toxicodendron**

La phytothérapie

- Cassis, Reine des Prés, Harpagophytum, Curcuma ont des propriétés anti-inflammatoires.

Attention, du fait de la présence d'anti-inflammatoires naturels, certaines plantes peuvent être contre-indiquées chez certains patients.

L'aromathérapie

- Gaulthérie, Eucalyptus Citronné, Katafray ont des propriétés anti-inflammatoires.

Ces Huiles sont à appliquer en massage et à diluer dans une huile végétale comme huile de Calophylle ou de Macadamia.

- Patch *Puressentiel* à découper



Le petit +

MÉLANGE POUR SOULAGER LES CRAMPES DU SPORTIF

- Cuprum metallicum 9CH+Arnica montana 9CH
- 5 granules 9CH de chaque.
- Laisser fondre sous la langue en-dehors des repas, du tabac, du café ou encore de la menthe.
- Toutes les 2 à 3 heures.
- Diminuer progressivement les doses dès l'amélioration de la douleur.

A proposer également pendant l'effort.

MÉLANGE HUILES ESSENTIELLES ET VEGETALE

Huiles Essentielles Gaultherie + Lemon Grass + Calophylle

- Appliquer sur la peau le mélange d'huiles essentielles Gaulthérie + Lemon Grass
- 2 gouttes de chaque à diluer dans 1 cuillère à café d'huile végétale de Calophylle.
- 2 à 3 fois/jour.



LES CEINTURES LOMBAIRES

En cas de mal de dos ou de lombalgie, le port d'une ceinture lombaire permet de soulager la douleur. La ceinture lombaire agit contre la douleur par une meilleure répartition des charges sur les disques dorsaux, une contrainte posturale évitant les mouvements extrêmes, et un effet antalgique par la chaleur.

OBJECTIFS DES CEINTURES LOMBAIRES

**1**

Renforcer le maintien abdominal pour soulager les vertèbres lombaires

**2**

Stimuler la proprioception pour améliorer la stabilité et la posture, et limiter les mouvements indésirables

**3**

Diminuer la charge intra-discale

Pour choisir la ceinture lombaire adéquate **il y a 3 critères à considérer :**

- **Votre morphologie**

Elle détermine la hauteur de la ceinture ainsi que le tour de taille.

On distingue les personnes à morphologie classique des "personnes spécifiques" (travail de force, taille > 1,90m., morphologie féminine, allergie au latex, conduite automobile prolongée, activité avec vibrations), et la femme enceinte.

Pour une femme enceinte ayant des douleurs lombaires, douleurs sacro-iliaques, et douleurs pelviennes il existe des ceintures lombaires de maternité spécifiques.

- **Votre type de mal de dos**

Pour trouver un équilibre entre soulagement de la douleur et confort :

Si la douleur est aiguë, il faut conseiller une ceinture lombaire à port temporaire; Si la douleur est chronique, une ceinture lombaire à port prolongé sera plus adaptée.

- **Votre niveau d'activité physique**

Si le patient exerce une activité physique importante, il est préférable de sélectionner une ceinture avec un tissu technique permettant d'évacuer la transpiration.

Comment choisir la taille de votre ceinture lombaire ?

Il faut mesurer le tour de hanche en passant par le nombril au moyen d'un mètre couturier ou d'un mètre ruban.

Pour les personnes à **morphologie classique** :

- Plus le patient est âgé, plus le modèle doit être souple.
- Taille du patient < 1,60 m : taille dos 21 cm
- Taille du patient > 1,60 m : taille dos 26 cm
- Patient sédentaire : taille dos 21 cm.

Pour les personnes **de taille > 1,90 m** : ceinture de hauteur 32,35 ou 40 cm.

Rappels

- Bien choisir la hauteur 26 ou 21 cm en fonction de la stature de la personne,
- Essayer en position assise pour être sûre qu'elle ne remonte pas dans les côtes,
- Bien positionner les rappels de posture fournis par les fabricants sous le ventre,
- Entre deux tailles choisir la plus grande,
- Porter la ceinture lors de tous les travaux ménagers, de jardinage ou de manutention,
- Ne pas la garder la nuit,
- Dans la journée privilégier le port par intermittence pour laisser les muscles travailler seuls.

LES CEINTURES LOMBAIRES

Pour la lombalgie, DrSport a sélectionné 2 ceintures lombaires issus de 2 Laboratoires :

Laboratoire SOBER

Laboratoire DONJOY®



Ceinture lombaire Dorsosport Sober

Pour quoi ? Pour qui ?

- Peut être portée lors de travaux physiques et de pratique sportive.
- Ceinture abdominale en tissu ajouré très souple favorisant la cicatrisation par pressothérapie.
- Port lors de la pratique d'exercice physique ou de port de charge.

Quand ?

Dans les premières heures et par la suite.

Quels sont ses avantages ?

- Ceinture de soutien lombaire composée d'un tissu tulle Lycra doublé d'un complexe 3D au niveau du dos pour une meilleure aération du dossier dorso-lombaire.
- Sangle de rappel postural, en matière élastane extensible, pour une contention dorsale et pour un meilleur contrôle des mouvements en activité.
- La mousse intérieure épaisse forme un coussin cicatriciel.

Airstrap™ DonJoy® ceinture lombaire gonflable

Pour quoi ? Pour qui ?

- Idéale pour la pratique d'activités avec des vibrations telle que la conduite prolongée (conducteurs, routiers).
- Reprise d'activité après hernie discale symptomatique.
- Reprise d'activité après lombo-sciatalgie ou lombo-cruralgie.

Quand ?

Dans les premières heures et par la suite.

Quels sont ses avantages ?

- Ceinture pneumatique composée de plusieurs cellules d'air verticales.
- Effets de décharge, d'isolation thermique et de massage générés par les cellules d'air.
- Aucune baleine rigide pour un soutien lombaire avec un confort optimal.
- Plastron ergonomique pour un confort optimal en position assise ou debout.
- Fermeture avant avec passe-mains pour faciliter la mise en place.

QUESTION DU REMBOURSEMENT



“ Demander à votre médecin une prescription pour le remboursement des produits pris en charge par la caisse primaire d'assurance maladie. ”

QUESTION DE LA DURÉE ?



- La Lombalgie aiguë peut durer jusqu'à environ 4 semaines.
- La lombalgie chronique est une douleur constante qui dure plus de 3 mois.





LA LOMBALGIE ET LE SPORT



LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA LOMBALGIE

L'absence d'activité physique est à l'origine de la plupart des douleurs lombaires car elle entraîne un affaiblissement des muscles et particulièrement ceux qui maintiennent le dos. Le sport permet de prévenir le mal de dos à condition de connaître les bons gestes :

- Alternier les entraînements intensifs et les séances plus légères
- Privilégier l'échauffement avant la séance de sport et les étirements en fin de séance.
- Entretenir et renforcer les abdominaux.
- Mettre le dos au repos pendant au moins 48 heures après un effort violent.
- Arrêter l'effort lorsque une douleur lombaire est ressentie.

Si le renforcement musculaire est essentiel pour la santé du dos, un bon maintien permet également de limiter les pressions s'exerçant sur certains fragments de disques lombaires.

Attention, certains sports sont contre indiqués en cas de lombalgie du fait de l'effort et de la tension qu'ils apportent. (voir page 17)

QUELS SPORTS PRATIQUER LORSQU'ON A UNE LOMBALGIE ?

MARCHE



RANDONNÉE



NATATION

QUELS SONT LES SPORTS INTERDITS ?



LES SPORTS MÉCANIQUES : KARTING, SAUT EN PARACHUTE, MOTO...



LES SPORTS D'IMPACT : SQUASH, COURSE À PIED, TRAIL...



LES SPORTS DE FORCE : MUSCULATION, HALTÉROPHILIE, CROSSFIT...



LES SPORTS ASYMÉTRIQUES : GOLF ET SPORT DE RAQUETTE.



LES SPORTS QUI ONT TENDANCE À TASSER LA COLONNE VERTÉBRALE : ÉQUITATION, TRAMPOLINE, CORDE À SAUTER...



LES SPORTS QUI PROVOQUENT DES CONTACTS OU DES TORSIONS DU DOS : RUGBY, HANDBALL, FOOT, HOCKEY, JUDO, LUTTE...



PRÉVENTION ET EXERCICES

PRÉVENTION

Habituellement, la douleur rétrocede rapidement et la prévention des récurrences repose sur la reprise prudente et progressive de l'activité professionnelle, le port éventuel d'une ceinture lombaire et une prise en charge kinésithérapique à distance de l'épisode aigu.

Si la douleur est chronique, une approche globale tenant compte des facteurs psychologiques, émotifs et physiques sera nécessaire et pourra diminuer la douleur ou apprendre à mieux vivre avec.

Quelques gestes de prévention pour éviter l'apparition des douleurs lombaires à recommander à vos patients :

- Pratiquer une activité physique régulière pour muscler le dos et la sangle abdominale.
- Pour les cas de douleurs lombaires chroniques, les sports recommandés permettent de faire disparaître, partiellement ou complètement, les douleurs.
- Garder une bonne posture est essentielle.
- Préférer un matelas ferme plutôt qu'un matelas mou.
- Surveiller son poids.
- Diminuer les risques de manutentions.

PRÉCONISATIONS POUR LA PRATIQUE DES EXERCICES :

- A effectuer **au moins 3 fois par semaine** ou mieux quotidiennement;
 - Répéter l'exercice plusieurs fois et l'exécuter sur une surface dure (au sol);
 - D'une manière générale :
 1. Pour un exercice de musculation, **le temps de contraction est de 6 secondes** pour un **temps de repos de 6 secondes**
 2. Pour un **exercice d'assouplissement**, le **temps de travail est de 20 secondes** pour un temps de repos équivalent.
 - Les exercices ne doivent pas être douloureux.
 - Pour les exercices **en position allongée**, la position de départ est toujours la même, jambes pliées à 45 ° et légèrement écartées, rachis lombaire bien appliqué au sol, bras le long du corps. Dans cette position, se détendre en respirant calmement et profondément à son rythme et par le ventre : **à l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, le ventre se dégonfle.**
-

EXERCICES GLOBAUX

EXERCICE : correction du dos cambré

Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis en passant ses mains sous ceux-ci entre la cuisse et la jambe et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en " dos rond ". A partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.

EXERCICE : correction d'attitude du dos

En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS

EXERCICE : étirement de la chaîne musculaire postérieure

A réaliser en cas de douleurs chroniques ou intenses (ponctuellement).

- En position allongée sur le sol, jambes contre un mur en angle droit.
- Maintenir la position de 2 à 5 minutes.
- Pour se relever, descendre doucement les jambes sur un côté en s'aidant de ses bras pour se redresser.
- Pour plus de confort, on peut ajouter un coussin sous la zone lombaire.
- Cet étirement peut également être réalisé avec une chaise.

EXERCICE : étirement du psoas

Le psoas iliaque est un muscle directement lié aux 5 vertèbres lombaires.

Cet exercice permet de donner une meilleure souplesse et éviter les blocages vertébraux des zones lombaires.

- Tendre une jambe vers l'arrière, genou au sol
 - Plier l'autre jambe vers l'avant, en angle droit, le pied bien à plat ;
 - Descendre doucement le bassin vers le sol ;
 - Maintenir la position environ 20 secondes.
 - Alternier avec l'autre jambe en effectuant le même étirement.
-

EXERCICE : la posture de l'enfant

Un exercice d'étirement issu principalement du yoga.

A réaliser en cas de douleurs chroniques ou intenses (ponctuellement).

- Dans cette posture, les muscles de la zone lombaire s'étirent et les douleurs sont atténuées.
- A genoux sur le sol, allongez le buste en tendant les bras vers l'avant, ces derniers doivent être relâchés ; Descendez le coccyx vers le sol puis tenir la position 30 secondes à 1 minute. Ensuite,
- relevez-vous en déroulant lentement le dos, vertèbre par vertèbre. Renouvelez l'exercice
- plusieurs fois.

EXERCICE : étirement des Ischio-Jambiers

- Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide
- Abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.

Exercice : replier les genoux sur le torse

A réaliser pour soulager une douleur ponctuelle ou chronique.

Cette posture permet de soulager les tensions au niveau des lombaires qui peuvent finir par être douloureuses.

- Allonger sur le dos, genoux repliés contre le torse en s'aidant de ses mains.
- Restez dans la position de 30 secondes à 1 minute, en expirant profondément pendant l'exercice. Revenir à la position initiale en dépliant très lentement les genoux.
- Répéter l'exercice 5 fois.

Exercice : tonus vertébral

Cet exercice d'étirement permet de renforcer certains petits muscles de la colonne vertébrale et ainsi, prévenir les douleurs lombaires.

- Se mettre à quatre pattes puis étendre une jambe en arrière à l'horizontale en regardant droit devant. Maintenir cette position en gardant le dos bien droit, sans cambrure.
- Alternier avec l'autre jambe en effectuant le même étirement.

Exercice : étirement de la chaîne musculaire postérieure

A réaliser en cas de douleurs chroniques ou intenses (ponctuellement).

- En position allongée sur le sol, jambes contre un mur
 - en angle droit.
 - Maintenir la position de 2 à 5 minutes.
 - Pour se relever, descendre doucement les jambes sur un côté en s'aidant de ses bras pour se redresser.
 - Pour plus de confort, on peut ajouter un coussin sous la zone lombaire.
 - Cet étirement peut également être réalisé avec une chaise.
-

EXERCICE : la posture du chat

Cet exercice permet de détendre l'ensemble du corps et de l'esprit. Il soulage partiellement les douleurs lombaires aiguës. Il assure une meilleure souplesse à la colonne vertébrale.

- En position à quatre-pattes, le dos bien droit avec la nuque et les épaules bien relâchées ;
- En expirant, arquer le dos en commençant à enrayer la colonne depuis les lombaires à la manière d'un chat qui s'étire ; rentrer la nuque avec les yeux vers le sol.
- En inspirant, lever la tête lentement avec la nuque vers le ciel, le dos doit être creusé au maximum en position dos cambré.
- Répéter l'exercice de 5 à 15 fois.

EXERCICE : le gainage planche

Pour renforcer les muscles du bas du dos ainsi que la ceinture abdominale.

Il permet de diminuer les douleurs lombaires techniques.

- Allonger à plat ventre sur le sol ;
- Relever son corps à l'aide des coudes et la pointe des pieds ;
- Regard droit devant soi, la tête bien relevée et les abdominaux contractés ;
- Les fesses ne doivent pas se relever et il faut rester bien à l'horizontal ;
- Maintenir la position autant que possible.

EXERCICES DE TONIFICATION

EXERCICE : renforcement des abdominaux

- Allongé sur le dos, les jambes pliées, joindre les mains en avant et relever le haut du corps jusqu'à mi-dos de telle manière que les mains atteignent le niveau des genoux.
- Tenir 5 secondes en revenant lentement à la position initiale.
- Répéter l'exercice plusieurs fois
- Pour les obliques, le travail peut être fait en mettant les mains d'un côté puis de l'autre des genoux.

EXERCICE 12 : renforcement des muscles para vertébraux lombaires

- Allonger sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5 secondes et se reposer 10 secondes.
 - Faire l'exercice plusieurs fois.
-

COMMENT REALISER UN KINESIO TAPE POUR DES DOULEURS DU BAS DU DOS OU DOULEURS LOMBAIRES ?

➔ Pose de la 1ère bande



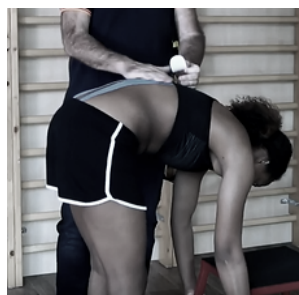
Posez la bande à la verticale en partant du côté droit du bas du dos. Tirez la bande et appliquez une tension de 10% sans étirer les extrémités.



➔ Pose de la 2ème bande



Posez la bande à la verticale en partant du côté gauche du bas du dos. Tirez la bande et appliquez une tension de 10% sans étirer les extrémités.



Chauffez la colle en frottant les bandes pour qu'elles adhèrent bien



Accès direct à la vidéo :



E-BOOK RÉALISÉ PAR DES MEMBRES DU COMITÉ SCIENTIFIQUE DE DRSPORT



Dr Anne Daussan : Directrice des opérations et des conseils produits de Dr Sport | Pharmacien titulaire d'une officine depuis 25 ans | Diplômée en orthopédie | Connaissance approfondie en aromathérapie.



Dr Thierry Weizman, en tant que Directeur scientifique de Dr Sport, compte 30 ans de pratique en médecine du sport, diplômé de traumatologie du sport, de biologie et de médecine du sport, de pathologies de l'appareil locomoteur liées au sport et de podologie du sport. Il dispose d'une formation en mésothérapie et vertébrothérapie. Passionné et engagé dans le milieu sportif, ancien joueur de haut niveau il est aussi Président d'un Club de handball professionnel.

Vous aussi, rejoignez le réseau d'experts Dr Sport sur www.drsport-pro.fr



Facebook.com/drsport.fr



Twitter.com/DrSportFR



Youtube.com/c/DrSportFr



Instagram.com/dr_sportfr

