

QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURE ?

La clinique du coureur vous propose l'acronyme **PEACE & LOVE**



[En savoir plus](#)



P

PROTECTION : Cessez toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E

ÉLÉVATION : Soulevez le plus souvent possible le membre atteint, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A

ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER (anti-inflammatoires et glace).

C

COMPRESSION : Installez un bandage compressif ou un taping compressif pour réduire le gonflement initial.

E

EDUCATION : Enseignez les bonnes pratiques pour éviter la sur investigation médicale, la sur médication et les **modalités passives inutiles**.

&

L

A partir de quel moment on passe à LOVE ?
LOAD : Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.

O

OPTIMISME : Etre confiant et positif, conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.

V

VASCULARISATION : Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme

E

EXERCICES : Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

Dès que possible, il faut passer à LOVE.