

SOMMAIRE

Introduction	9
Identifier la blessure pour mieux la soigner	11
Le muscle	11
Crampe musculaire, courbature musculaire, contracture musculaire, contusion musculaire, élongation musculaire, claquage musculaire, déchirure musculaire, rupture musculaire	
Les articulations et les os	20
Entorse moyenne, entorse grave, fracture fermée, fracture ouverte, luxation traumatique, lésion méniscale du genou	
Le dos et le bassin	32
Lumbago, sciatique vertébrale commune, cruralgie vertébrale commune, coxarthrose ou arthrose de hanche, torticolis, névralgie cervico-brachiale rhumatismale	
Les tendons et les tissus mous	42
Tendinite, syndrome du canal carpien, maladie de Dupuytren, hygroma, talalgies plantaires	
Examens complémentaires	52
Radiographie, IRM, scintigraphie, scanner ou tomodensitométrie, échographie, ostéodensitométrie, arthroscopie	
Quels adjuvants thérapeutiques pour quelles blessures ?	61
Thérapie par le froid ou cryothérapie	61
Thérapie par la chaleur ou thermothérapie	66
Micro-aimants	68
Pansements occlusifs	75
Pommades	77
Cataplasmes	79
Bandages et strappings	81
La contention, facteur de guérison	81
Les membres supérieurs (épaule, coude, pouce, doigts)	85
La cheville	91

Le tendon d'Achille	99
Le tibia	104
Le gros orteil	106
Le genou	108
La cuisse	113

**Zoom sur la région lombaire :
exercices de soulagement suite**

à une blessure	117
Le corps et son fonctionnement	117
Positions antalgiques de la région lombaire	118
Bascule du bassin	119
Drainage du psoas iliaque	122
Étirement du piriforme (pyramidal)	126
Exercices d'élongation de la région dorsale	129

**Techniques de massage et d'auto-massage
pour atténuer la douleur**

Massage plantaire	131
Massage des muscles postérieurs du cou	136
Relâchement fascial des muscles trapèzes	140
Pompage du poignet	143

**Exercices d'étirements (stretching)
pour soulager certains maux**.....

Principes des étirements	145
Étirements des membres supérieurs	147
Trapèzes supérieurs, avant-bras	
Étirements des muscles du dos et du bassin	155
Psoas, piriforme	
Étirements des membres inférieurs	162
Quadriceps, triceps sural, tendon d'Achille, ischios-jambiers, adducteurs	

Annexes 173

Fiches pratiques des soins, conseils et prévention pour :

- Les pathologies cervicales
- Les pathologies dorsales
- Les pathologies lombaires
- Les entorses
- Les tendinites
- Les pathologies musculaires

Glossaire 187

Index..... 193

Bibliographie..... 197