

Jean Luc Sagniez

Docente EOS - European Osteopathic School



La pratique d'un sport est aujourd'hui un véritable phénomène de société.

Le sportif sollicite physiquement son corps hors des limites habituelles, aussi bien dans le sport de loisir que dans le sport de compétition.

Les sportifs amateurs ou de haut niveau ont des objectifs communs :

- Se préserver afin d'éviter incidents et blessures musculaires ou articulaires.
- Optimiser dans la mesure du possible leurs performances physiques.
- Raccourcir le temps de récupération après l'effort.

Pour atteindre ses objectifs, il est nécessaire au sportif amateur mais encore plus au sportif de haut niveau ou professionnel d'être suivi régulièrement par un ostéopathe.



Chaque sport, qu'il soit de haut niveau ou de loisir, doit respecter certaines règles :

L'échauffement

L'échauffement prépare l'organisme au passage d'un état de repos à une phase d'effort, et permet d'éviter l'apparition de courbatures dans les jours qui suivent la séance.

permet d'optimiser le positionnement spatial, l'accélération, le déplacement..avant la séance.

La durée correcte pour l'échauffement est évalué à 1/10e du temps complet de la séance de sport. (ex : durée totale : 60 min : en moyenne 6 min d'échauffement).

Récupération après l'effort

Il est conseillé de bien s'étirer après un effort sportif afin d'optimiser la récupération et d'éviter ou de diminuer les courbatures (par augmentation de la vascularisation dans le muscle étiré et ainsi élimination plus rapide des déchets).

L'hydratation

Pendant l'effort, n'attendez pas d'avoir soif pour boire. La sensation de soif indique une déshydratation importante. Buvez donc régulièrement et en petites quantités. Hydratez vous après l'effort et jusqu'au coucher. Les boissons de récupération sont indiquées pour récupérer les pertes en minéraux et oligo-éléments.

L'ostéopathe joue un rôle essentiel

Curatif

- Après un traumatisme (fractures, entorses, tendinites, chirurgie...)
- Autres motifs (essoufflements à l'effort, fatigue, mauvaise récupération entre les séances...)

Préventif

- Environ 3 à 4 fois par an afin d'éviter l'apparition de douleurs.
- Préparation physique avant une échéance sportive.
- Optimisation du geste sportif et augmentation des performances.
- Récupération physique plus rapide : L'ostéopathe s'attache à garantir le fonctionnement harmonieux des différents organes sollicités pendant et après l'effort (muscles, fonctionnement métabolique, circulation sanguine, respiration...)