

Prise en charge d'une blessure

PROTECTION :

Limite les mouvements excessifs pendant les premières 48 heures.

ÉLÉVATION :

Maintiens la zone blessée en hauteur pour réduire l'œdème

EXERCICE :

Travaille sur la force et la mobilité pour consolider la guérison

ANTI-INFLAMMATOIRES

À ÉVITER :

Laisse l'inflammation jouer son rôle.

VASCULARISATION :

Active doucement la circulation avec des exercices adaptés.

Peace & love

COMPRESSION :

Réduis le gonflement avec une légère pression.

OPTIMISME :

Un bon état d'esprit accélère ta récupération.

LOAD (CHARGE) :

Reprends une activité progressive pour stimuler la réparation.



ÉDUCATION :

Comprends ta blessure et agis en conséquence. Être bien informé, c'est déjà mieux guérir.