

DOULEURS EN COURANT : QUAND FAUT-IL S'ARRETER ?



UNE DOULEUR APPARAÎT

APPARITION BRUTALE

Arrêt immédiat et consultation.

Une douleur soudaine et intense peut être le signe d'une blessure sérieuse. Ne force pas et consulte rapidement.

APPARITION PROGRESSIVE

PENDANT L'ACTIVITE

DOULEUR GERABLE

Stable ou diminue au fil de l'entraînement. Probablement bénin, tu peux continuer tout en restant vigilant.

DOULEUR INVALIDANTE

Arrêt immédiat et consultation.
Si la douleur de ton geste

DISPARAÎT EN MOINS DE 24 HEURES

Tu peux t'entraîner normalement.

Procède tout de même à une vérification de l'envi

Sommeil suffisant ?
Changement de matériel ?
Fatigue ou stress ?
Entraînement plus intense ?

APRES L'ACTIVITE

PERSISTE AU-DELA DE 24 HEURES

Adapte ton entraînement
Réduis volume, intensité ou fréquence.
Vérifie sommeil, matériel, stress, fatigue.
Privilégie une activité de transfert (vélo, natation).
Consulte si la douleur persiste.