

Les blessures sportives

Vous pratiquez le soccer, le football, le badminton, le volleyball ou d'autres sports? Alors vous savez sûrement que le sport rime souvent avec blessure! Les blessures sportives sont souvent mineures et peuvent guérir sans aide, mais il arrive que l'on ressente des douleurs très longtemps après une blessure si l'on ne se traite pas correctement!

Que se soit pour une entorse de cheville, de genou ou du poignet, le physiothérapeute est là pour vous guider dans le processus de réhabilitation suite à une blessure au sport! À titre indicatif, les 2-3 premiers jours suivant une blessure, on devrait appliquer de la glace pendant 10 minutes, minimum 3 fois par jour, pour réduire l'enflure le plus possible.

Par la suite, vous pouvez consulter un physiothérapeute qui vous guidera dans les étapes vers le retour au sport! Soyez actif au sport et soyez proactif pour votre santé! Consultez! L'équipe de Physiothérapie Boisbriand.