

LES PETITS CONSEILS DE LA MSP POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MAISON DE SANTÉ

Haute Vallée du Thoré

QUELQUES RÈGLES POUR LES PATIENTS EN
LIEN AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

QUAND DOIS-JE CONSULTER ?

JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLEIN AIR DE TYPE RANDONNÉE

LES RÈGLES GÉNÉRALES

AVANT DE PARTIR

- Je vérifie que mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de la randonnée
- J'ai un équipement adapté (protection solaire, chapeau et vêtement de pluie)
- J'ai pris au moins 1 litre d'eau , de quoi grignoter
- Quelques pansements en cas d'ampoule

AU MOMENT DU DÉPART

- Afin d'éviter les blessures on pratique quelques échauffements des chevilles, des épaules, du dos et du cou
- Prendre un sac à dos qui ne doit pas dépasser 20% de son poids en ajustant le contenu : le plus de poids doit être au niveau du bassin et contre le dos . Les sangles doivent vous permettre d'ajuster un port confortable

AU RETOUR

- Je fais des étirements doux
- Je fais une inspection concernant la présence de tiques
- Je m'hydrate

J'AI UNE CRAMPE

C'EST-À-DIRE...

Ce sont des spasmes douloureux qui concernent surtout les muscles des bras et des jambes, mais aussi ceux de l'abdomen.

Les crampes musculaires apparaissent le plus souvent chez des personnes qui ont beaucoup transpiré, juste après une activité soutenue (travail pénible dans une atmosphère chaude, compétition sportive, etc.)

QUE FAIRE ?

En cas de crampes musculaires, si possible :

- reposez-vous pendant plusieurs heures dans un lieu frais
- buvez un jus de fruits dilué dans de l'eau ou une boisson de réhydratation
- Si les symptômes persistent, consultez votre médecin traitant



J'AI MAL AUX GENOUX



C'EST-À-DIRE...

Les gonalgies sont des douleurs localisées au niveau du genou. Elles peuvent trouver leur origine dans chacun des éléments constituant cette articulation.

QUE FAIRE ?

VOUS AVEZ MAL AU GENOU APRÈS UN TRAUMATISME

- Arrêtez immédiatement l'activité ou le sport en cours
- Mettez votre genou au repos en évitant tout appui sur la jambe concernée
- Refroidissez votre genou avec de l'eau fraîche ou de la glace pour diminuer l'inflammation. Ne mettez pas la glace directement sur la peau pour éviter la sensation de « brûlure » provoquée par le froid
- Posez un bandage sans trop serrer le genou
- Surélevez votre jambe si le genou a tendance à gonfler.
- Consulter le médecin si douleur persiste après 3 jours



VOUS AVEZ DES DOULEURS CHRONIQUES D'UN GENOU OU DES DEUX

Ménagez le genou douloureux :

- évitez une marche trop longue lorsque vous avez mal et de rester trop longtemps debout
- allongez-vous souvent et reposez-vous
- évitez de porter des charges lourdes
- marchez quotidiennement, en dehors des poussées douloureuses
- si besoin, aidez-vous d'une canne pour soulager les articulations (tenez-la du côté opposé au genou le plus douloureux) ;

Mettez votre jambe au repos, surélevez-la et placez un oreiller dessous lorsque vous dormez. À plus long terme, essayez de perdre du poids si vous êtes en surcharge pondérale

Je consulte le médecin sans urgence



J'AI MAL AU DOS



C'EST-À-DIRE...

La lombalgie est définie par une douleur située entre la charnière thoraco-lombaire et le pli fessier inférieur. Elle peut être associée à une douleur d'un ou des deux membres inférieurs. La lombalgie commune désigne une douleur lombaire qui ne comporte pas de signes d'alerte et qui arrive d'un coup.

QUE FAIRE ?

Dans un premier temps, se mettre au repos, prendre un antalgique de type doliprane si besoin. Réchauffer la zone concernée avec une bouillotte.

Consulter le médecin sous 72h 5 jours 10 jours ?

Consulter le kiné pour reprendre une activité physique le plus rapidement possible avec des conseils adaptés.



J'AI PRIS UN COUP DE CHALEUR



C'EST-À-DIRE...

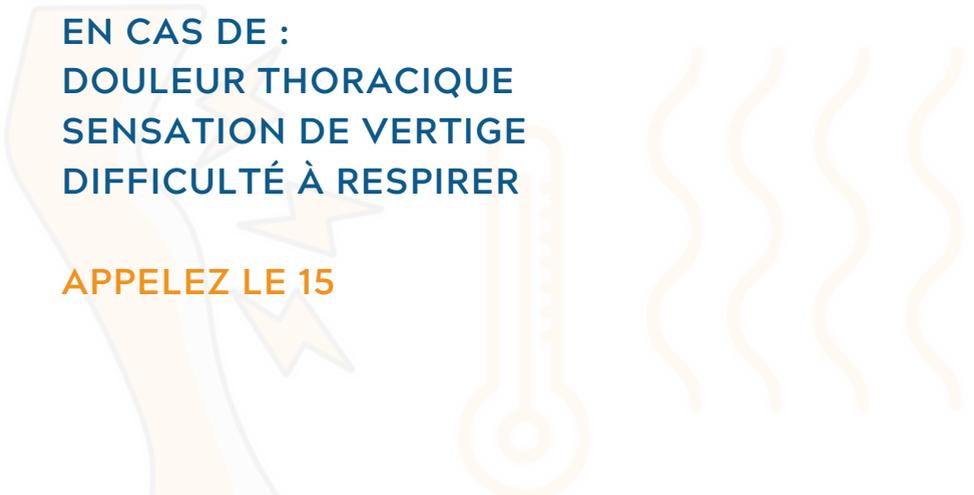
La personne est restée à la chaleur sans protection et ressent vertiges, étourdissement, faiblesse, maladresse et mauvaise coordination, fatigue, maux de tête, vision trouble, douleurs musculaires, nausées et vomissements (qui sont également les symptômes de l'épuisement par la chaleur).

QUE FAIRE ?

- placez vous à l'ombre ;arrêtez l'effort
- rafraîchissez-vous en vous aspergeant d'eau
- hydratez vous

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin traitant.





**EN CAS DE :
DOULEUR THORACIQUE
SENSATION DE VERTIGE
DIFFICULTÉ À RESPIRER**

APPELEZ LE 15

Les sources

FÉDÉRATION FRANÇAISES DE RANDONNÉES
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE DU
TARN
AMELI CPAM
HAS



MAISON DE SANTÉ

Haute Vallée du Thoré

