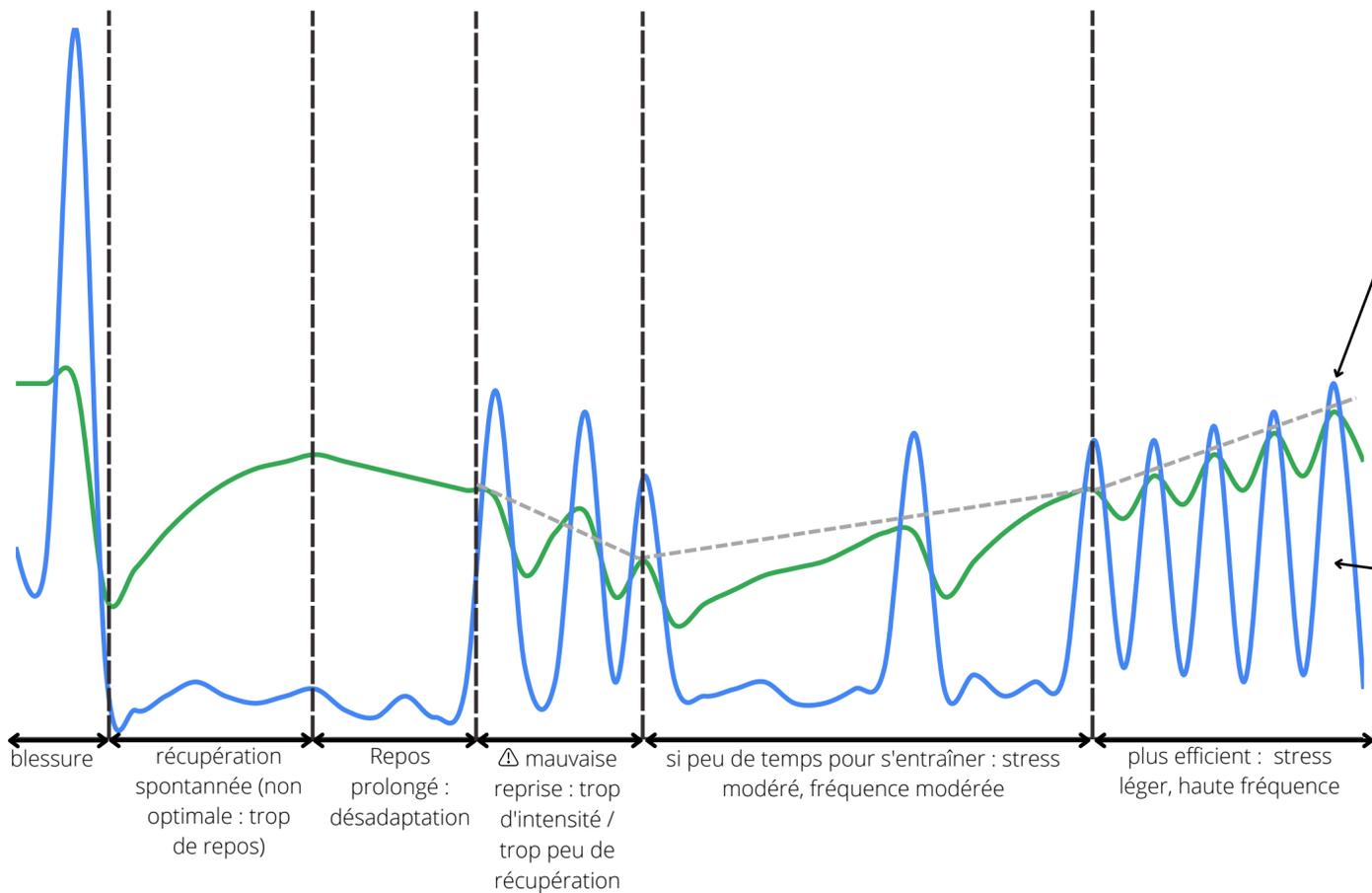


Quantification du stress physiologique

— Seuil d'adaptation physiologique — Stress mécanique



au dessus du seuil d'adaptation

- Court terme : légère ↗ de la sensibilité par légère ↗ de l'inflammation - entraînement
- Long terme (bien dosé) : ↗ des capacités mécaniques - progression

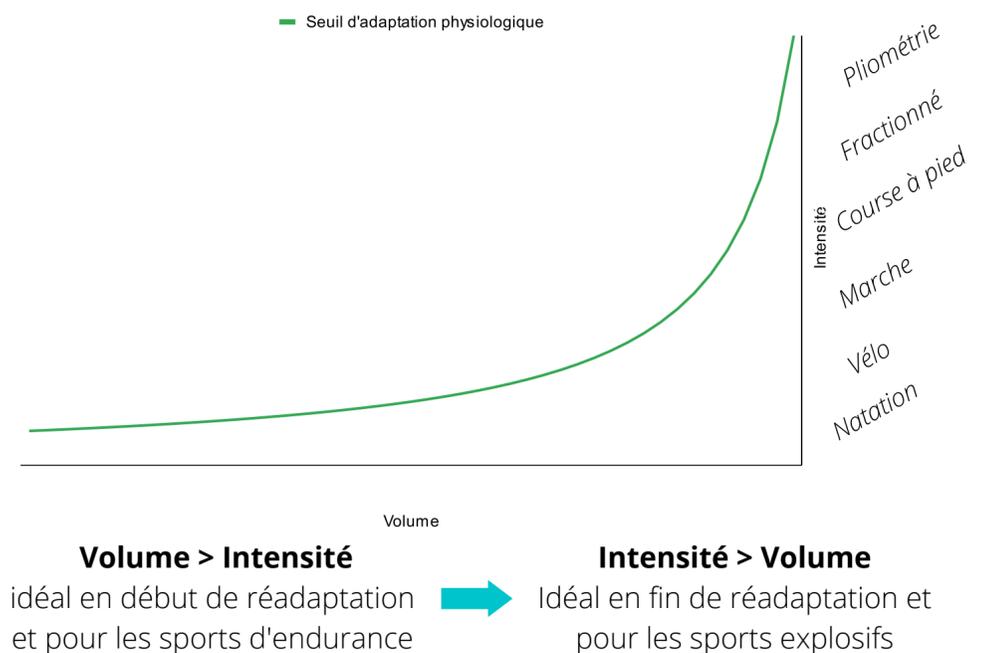
au dessous du seuil d'adaptation

- Court terme : ↘ de la sensibilité par ↘ de l'inflammation - récupération
- Long terme : ↘ des capacités mécaniques - désadaptation

Facteurs influençant la sensibilité



Intensité & Volume



Points clés

- ↗ stress physiologique entraîne ↗ de l'inflammation donc potentiellement ↗ douleur / ↗ raideur / ↗ gonflement / ↗ chaleur, pendant et **surtout après l'effort** (à froid, après une nuit de sommeil, après être resté immobile...)
- **Soyez progressifs !** N'accumulez pas du stress et de l'inflammation dont vous n'avez pas récupéré ! Mais si cela arrive, la réaction inflammatoire de votre corps vous alerte, vous devez d'abord récupérer avant de remettre du stress dans cette zone.
- L'échauffement est important pour éviter de se blesser. Il peut permettre de moins sentir la douleur pendant l'activité mais ne doit pas devenir un moyen de **forcer sur une structure inflammée**, surtout quand les douleurs augmentent le lendemain matin
- **Evitez les anti-inflammatoires** qui diminuent les symptômes à court terme mais augmentent le risque de prolongation des douleurs et de récurrence de blessure en gênant la guérison
- Vous ne pouvez pas prévoir l'avenir mais apprendre du passé : **monitez vous** (application, sensations pendant l'exercice...)
- Optimisez votre récupération, mangez ce que vous avez dépensé, **dormez**, et évitez l'alcool / le tabac
- Pour entraîner des modifications sur une zone il est utile de **stresser cette zone en particulier** (et donc de la sentir sollicitée) mais toute autre activité sportive pourra vous faire du bien globalement (et donc aussi à la zone gênante)