

ROTH **4**  
Sporthopädie-Technik **F**OOT



## *Compression – quels sont les avantages de la pression ciblée?*

Christian Roth

Orthopédiste CPO avec diplôme fédéral

Brevet fédéral de formateur

## *Aperçu*

1. Soigner «dans les règles de l'art»
2. Pourquoi la compression?
3. La compression dans le cadre de l'activité sportive
4. Orthèses souples



## Soigner «dans les règles de l'art»

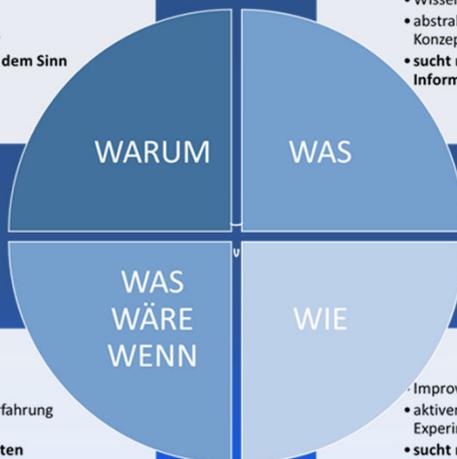
- Avant tout, il s'agit de faire connaissance avec les patient(e)s et de se familiariser avec leur mode de pensée
- La méthode 4MAT
  - POURQUOI la COMPRESSION SPORTIVE est-elle intéressante? Pourquoi est-elle utile, pratique, nécessaire?
  - Qu'entend-on par COMPRESSION SPORTIVE (chiffres, données, faits)?
  - COMMENT utiliser la COMPRESSION SPORTIVE?
  - À QUOI servira-t-elle à l'avenir, qu'est-ce qu'elle changera dans mon activité sportive? (transferts, scénarios)



## Soigner «dans les règles de l'art»

• Philosoph  
• reflektiver Beobachter  
• sucht nach dem Sinn

• Wissenschaftler  
• abstrakter Konzeptionalisierer  
• sucht nach Informationen



• Visionär  
• konkrete Erfahrung  
• sucht nach Möglichkeiten

• Improvisator  
• aktiver Experimentierer  
• sucht nach Handlungsanleitung



## Soigner «dans les règles de l'art»

- Analyse de mon moi? Quel est mon type?
- Qu'est-ce que j'entends par COMPRESSION SPORTIVE?
- Échangez à ce propos par groupes de deux ou trois



## La peau

Notre peau agit comme la peinture d'une voiture. Elle est composée de plusieurs couches qui exercent différentes fonctions:

- protection contre le froid, la chaleur et le rayonnement
- protection contre la pression, les chocs et les frottements
- protection contre les vibrations
- protection contre la perte d'eau et de chaleur
- maintien de la forme du corps

Réactions de notre peau: kératinisation, durillons, ampoules, sécheresse, lésions comme les fissures, les coupures, etc.

Notre peau doit assumer d'innombrables missions. C'est la raison pour laquelle des méthodes toujours plus innovantes tâchent de la soulager, ou de soulager l'organisme, dans le cadre des activités sportives également.



## *Pourquoi la compression?*

### ✓ Application d'une pression

Résorption plus rapide des œdèmes et des hématomes, prévention des œdèmes

### ✓ Action proprioceptive > prévention des blessures

Le contact prolongé avec la peau influence la motricité et la stabilisation musculaire des articulations en stimulant les récepteurs dermiques et moteurs.

### ✓ Action rhéologique

Stimulation de la circulation sanguine de la peau et des couches tissulaires profondes, action sur le système lymphatique



## *Compression et activité sportive?*

La pression est-elle vraiment efficace?



## Compression et activité sportive?

- **Human Body** (corps humain) ⇒ **Vibrating System** (système vibrant)
- **Impact Force** (application de force) ⇒ **Signal** (signal)
- **Response** (réponse) ⇒ **“Muscle-Tuning”** (ajustement musculaire)  
quand  $f_{\text{input}} \approx f_{\text{tissue}}$
- **Goal** (but) ⇒ **Minimize Vibrations** (limiter les vibrations)

Benno M. Nigg, Université de Calgary 1982



## Compression et activité sportive?

- Les chaussures et les vêtements limitent les vibrations musculaires



- + *performance*
- + *comfort* (confort, moins de douleurs)
- + *injuries* (prévention des blessures)

Benno M. Nigg, Université de Calgary 1982



## *Prévention des blessures*

- Prévention des vibrations musculaires qui surviennent lors des chocs
- Prévention des microtraumatismes
- Prévention des courbatures
- Apparition retardée de la fatigue musculaire
- Comparable à l'action du bandage adhésif thérapeutique



Copyright DOMINIK PLUESS



## *Compression et activité sportive?*

- Protection contre le froid, la chaleur et le rayonnement
- Protection contre les chocs et les frottements
- Protection contre les vibrations
- Protection contre la perte d'eau et de chaleur
- Maintien de la forme du corps



## Présentation de produits

- Technologies textiles
- Efficacité
- Possibilités et limites



## *Good vibrations? (vibrations positives?)*



## Utilisation des orthèses souples



La compression dans le traitement des cicatrices



## Utilisation des orthèses souples



Patiente souffrant de sclérose en plaques



## Utilisation des orthèses souples



- Prévention des frottements, notamment aux jonctions entre moignon et emboîture

## La pression donne des ailes...

