

# Rio 2016

## Compétition et douleur



Comment gérer la blessure et la douleur un jour de compétition ?

Retour d'expérience



# CONTEXTE



- Première sélection aux Jeux Paralympiques
- Objectif de toute une carrière sportive
- Attentes fortes





# LA BLESSURE



- Le matin de la compétition par équipe
- En m'habillant
- Douleur +++
- Doute +++





## PREMIÈRE PRISE EN CHARGE PAR LE STAFF MÉDICAL



- Salle des kinés de l'équipe de France
- Kiné de garde et kiné escrime
- Médecin de garde
  
- Premier examen clinique
  - Luxation vertébrale
  - Contracture dorsale
  - Douleur exquise à la palpation

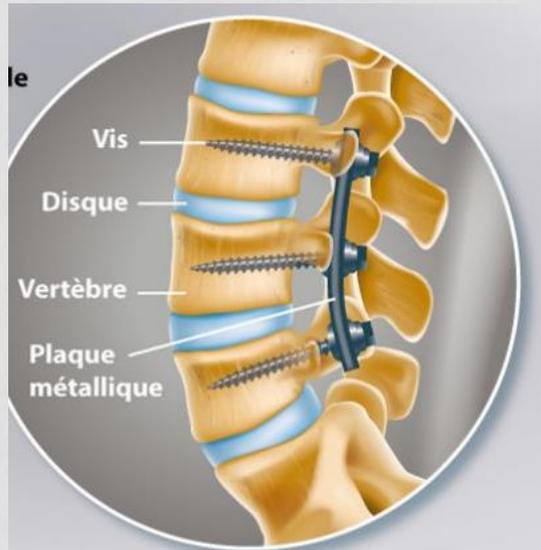




# THÉRAPIE MANUELLE ?



- Kinésithérapeute ostéopathe
- Ostéosynthèse T4-T6





# PRISE MÉDICAMENTEUSE, MAIS QUOI ?



## ➤ Antalgiques ?

- Règles antidopage WADA
- Palier 1
- EVA



## ➤ Myorelaxants ?

- Miorel (Thiocolchicoside)

## ➤ Homéopathie ?

- Arnica 9 CH
- Cuprum Metallicum 9 CH





# COMPÉTITION



➤ Avant la compétition

➤ Échauffement

- Rassurer les coéquipiers
- Ne rien montrer aux adversaires

- S'échauffer malgré la douleur
- Se concentrer
- Faire abstraction



➤ La compétition

- Tout donner
- Atteindre ses objectifs
- Gérer l'effort et la douleur avec le staff
- Rester chaud



# LES EFFETS DU TRAITEMENT



- Effets des antalgiques et des myorelaxants
- Somnolence et baisse de la vigilance
- Gérer ces effets : Caféine +++
- Effets sur la performance





# APRÈS LA COMPÉTITION



- Le podium
  
- Décompression
  - Emotion
  - Douleur
  
- Amnésie
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Retour au village





# ET APRÈS ?



- Prise en charge par le staff médical

- Retour en F

- Trajet en av



- Prise en ch



# DOULEUR ET COMPÉTITION:



- Gestion de la douleur en compétition
  - Période de qualification avec côte luxée
  - Erysipèle





# DES QUESTIONS ?





# CONTEXTE



- Gestion de la douleur en compétition
  - Période de qualification avec côte luxée