Traumeel®

Aide en cas de douleurs musculaires et articulaires légères !

-Heel

Un esprit sain dans un corps sain.

Etre et rester en forme est très important pour les jeunes et les moins jeunes. Nous en sommes tous plus que jamais conscients.

Pourtant, les affections des muscles et des articulations touchent un grand nombre de personnes. Les chiffres sont particulièrement éloquents: en Belgique, **19,7%** des travailleurs belges interrogés déclarent souffrir de maux de dos et **17,2%** de douleurs musculaires.

Beaucoup de personnes attribuent leurs affections à un faux mouvement ou au soulèvement d'une charge trop lourde. De même, d'autres pensent que le stress, une météo pluvieuse etc. sont la cause, par exemple, du fameux « tour de reins ». Ces affections peuvent provoquer des douleurs et une gêne dans les mouvements. Si vos douleurs musculaires et articulaires entravent vos activités quotidiennes, il vous est conseillé de consulter un médecin.

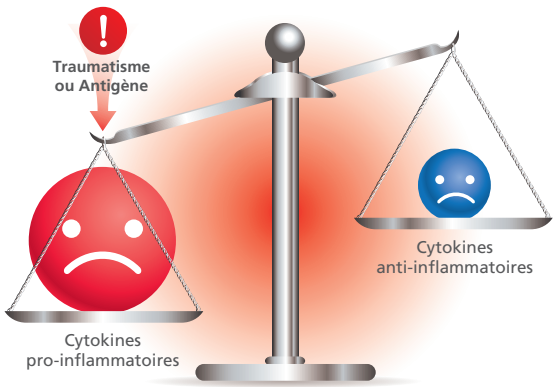
Cette brochure vous informe sur les traumatismes, les inflammations et les poussées inflammatoires des articulations. De plus, vous y trouverez des conseils et exercices pour prévenir les blessures et des astuces sur ce que vous pouvez faire au cas où vous en auriez trop fait.

Qu'est-ce qu'une inflammation ?

L'inflammation est une réaction de l'organisme à une agression infectieuse (bactérienne, virale ou parasitaire), traumatique ou chimique. Elle se caractérise par quatre symptômes typiques :

- **Douleur**
- **Rougeur**
- **Gonflement**
- **Chaleur**

Ces symptômes sont dus à la sécrétion locale de substances chimiques et caractérisent le processus inflammatoire. En tant que substances chimiques majeures du processus inflammatoire, les cytokines peuvent le stimuler (cytokines pro-inflammatoires) ou le ralentir (cytokines anti-inflammatoires). Une inflammation après une blessure et une poussée inflammatoire au niveau articulaire résultent l'une comme l'autre d'un déséquilibre entre cytokines pro-inflammatoires et cytokines anti-inflammatoires.



Inflammation après une lésion

Une inflammation est une composante essentielle du processus de guérison. En effet, la guérion a besoin d'un certain niveau d'inflammation mais ceci provoque de la douleur.

Types de lésions et d'inflammations articulaires.

Il peut survenir des lésions souvent accompagnées d'une inflammation car celle-ci est une composante essentielle du processus de guérison. Vous pouvez cependant aussi avoir des poussées inflammatoires de l'articulation comme l'arthrite.

Les lésions sont classées en lésions aiguës et chroniques :

- **Les lésions aiguës** se produisent soudainement comme en cas d'entorse ou de déchirure musculaire.
- **Les lésions chroniques** surviennent à la suite d'un effort excessif, de surcharge d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon, de perturbation de l'équilibre musculaire, de chaussures au mauvais pouvoir amortissant,...

Les inflammations articulaires sont souvent désignées sous le terme commun d'arthrite. Dans de telles affections, les symptômes de l'inflammation surviennent et disparaissent et s'aggravent en cas de poussée inflammatoire.

Voici quelques exemples d'affections fréquentes, leurs symptômes et quelques conseils :

Entorses et élongations

Causes	Symptômes	Premiers soins
Élongation, torsion ou luxation d'une articulation au-delà de sa limite. Peut également évoquer une élongation excessive ou une surcharge des muscles, des ligaments et des tendons.	Douleur dans l'articulation, le ligament ou le muscle, gonflement, contusion, sensibilité, inflammation et hématome sous-cutané à l'endroit de la lésion qui ressemble à une grande tache de couleur rouge foncée.	Appliquez le principe RICE (voir p.9). Appliquez ensuite une pommade sur le site douloureux, recouvrez-le d'une compresse et enveloppez fermement le tout avec un bandage élastique.

Astuces pour prévenir les lésions et inflammations.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Apprenez les bonnes techniques pour soulever et manipuler des objets et exercez-les.

Si vous ressentez une douleur, écoutez votre corps et cessez votre activité.

Veillez à une alimentation équilibrée. il est conseillé aux personnes atteintes d'une inflammation de manger des aliments riches en vitamines C et E (elles agissent comme antioxydants) ainsi qu'en vitamine D et en calcium pour la croissance osseuse.

Renforcez votre tonus musculaire général en vous exerçant aux haltères, idéalement sous la supervision d'un kinésithérapeute.

Suivez les conseils médicaux concernant l'usage des médicaments aux fins de prévention des lésions.

SI VOUS PRATIQUEZ UN SPORT OU AUTRE EXERCICE PHYSIQUE

Tenez toujours compte de votre âge, de votre état physique et des éventuels problèmes médicaux et soyez réaliste dans vos objectifs.

Etirez vous régulièrement. Conserver sa souplesse est très important au fur et à mesure qu'on vieillit. Les exercices d'étirement sont important pour échauffer vos muscles aux tensions musculaires de votre activité physique.

Utilisez l'équipement sportif approprié, les bonnes chaussures et les vêtements adéquats pour avoir un bon soutien et amortir suffisamment les chocs.

Faites toujours un bon échauffement avant l'effort et évitez la déshydratation. Essayez pendant vos efforts physiques de boire un verre d'eau régulièrement.

Essayez de parvenir à un équilibre entre le repos et l'effort car la fatigue peut augmenter le risque de blessure.

Exercices pour prévenir les lésions et inflammations.

Exercices d'étirement pour les muscles du tronc, de l'abdomen et des mollets (avant et après l'effort).

Mettez-vous en position initiale, une jambe pliée en avant et l'autre jambe étirée en arrière (le talon doit rester fermement posé sur le sol). Puis levez lentement les bras tendus en avant. Transférez votre poids sur la jambe avant. Vous devez alors ressentir un étirement dans le mollet de la jambe tendue. Gardez cette position pendant quelques secondes puis faites ce même exercice avec l'autre côté. Répétez cet exercice trois fois. Répétez le même exercice d'étirement après avoir pratiqué votre sport, mais cette fois-ci en gardant la position d'étirement pendant 30 secondes à 1 minute.

Prenez appui sur une seule main. Pliez une jambe en arrière vers le haut, saisissez la cheville et relevez la jambe lentement en direction des fesses. Les hanches doivent rester droites.

Prenez appui en mettant les deux mains contre un mur, une porte ou un arbre. Mettez une jambe légèrement pliée en avant, l'autre en arrière. Ensuite, continuez de plier la jambe arrière jusqu'à sentir un étirement du tendon d'Achille. Gardez bien le talon sur le sol.

Un exercice pour renforcer le corps et notamment les muscles dorsaux :

Étendez-vous sur une balle de gymnastique. Gardez les pieds bien posés sur le sol. Ensuite, étendez lentement les jambes. Serrez vos muscles fessiers et mettez les mains derrière la tête. Redressez la cage thoracique jusqu'à ce que votre colonne vertébrale soit droite ou légèrement étirée. Revenez à la position initiale et répétez cet exercice dix fois.

Que faire si vous en avez trop fait ?

Conseils en cas de lésions et d'inflammations

↘ En cas de lésions et d'inflammations, le premier traitement (72 premières heures) est basé sur l'application des principes 'RICE'.

Appliquer le principe RICE

R	Repos	Laissez reposer la région atteinte.
I	Ice (glace)	Utilisez un coldpack ou remplissez un sac plastique avec de la glace pilée puis enveloppez-le dans une serviette humide (pour éviter les brûlures). Posez la glace pendant 20 minutes maximum sur le site affecté et répétez cela pendant la journée (mais limitez l'usage à 20 minutes maximum par heure). Le gonflement et la douleur seront ainsi réduits.
C	Compression	Utilisez un bandage compressif ou tubulaire élastique pour réduire le gonflement et l'inconfort.
E	Élévation	Posez le membre atteint plus haut (par ex.: une cheville foulée sur un repose-pied) pour limiter le gonflement.

↘ Consiste à éviter le 'HARM' pour éviter toute aggravation.

Éviter le HARM et prévenir le pire

H	Heat (chaleur)	Un bain chaud, le sauna ou une compresse chaude peuvent augmenter l'afflux du sang et le gonflement.
A	Alcohol	La consommation d'alcool augmentera l'afflux sanguin et le gonflement et ralentira le processus de guérison.
R	Re-injury (nouvelle lésion)	Évitez les mouvements qui peuvent causer plus de lésions.
M	Massage	Entreprendre un massage trop rapidement après une blessure peut augmenter l'afflux de sang et le gonflement.

Consultez toujours un médecin si vous avez des doutes quant à votre traitement ou si la blessure vous paraît grave, si vous avez plus de douleur que prévu, un muscle ou une articulation fortement enflé(e) ou si vos mouvements sont fortement limités.

La gamme Traumeel®

Traumeel® comprimés

Les comprimés Traumeel sont un traitement de soutien pour les traumatismes légers ou modérés et les douleurs et inflammations légères des muscles et des articulations. Il est recommandé de d'abord garder les comprimés dans la bouche aussi longtemps que nécessaire pour les ramollir, avant de les avaler.

Recommandation d'utilisation:

Adultes et adolescents de 12 à 18 ans:
Prendre 3 x 1 comprimé par jour.

Pour la posologie chez les enfants et les conditions aigus voir la notice.

50 et 250 comprimés

Traumeel® crème

Traumeel crème combat l'inflammation de manière ciblée et soulage efficacement les douleurs légères des muscles et des articulations. Par ailleurs,Traumeel crème a la même efficacité que Traumeel gel.

Recommandation d'utilisation:

Appliquer 2 fois par jour.

50 g en 100 g

Traumeel® gel

À la maison, sur la route ou sur le terrain de sport, vous pouvez emporter Traumeel gel partout où vous allez. Traumeel gel combat l'inflammation de manière ciblée et soulage efficacement les douleurs légères des muscles et des articulations.

Recommandation d'utilisation:

Appliquer 2 fois par jour.

50 g

Traumeel®

Pour vos muscles et articulations en cas de:

- traumatismes légers ou modérés
- douleurs et inflammations légères

Demandez conseil à votre médecin
ou à votre pharmacien

✔ **Bien toléré**

✔ **Autorisé chez les enfants dès la naissance**

✔ **Autorisé pendant la grossesse et l'allaitement selon la posologie indiquée**

Plus d'info sur : **www.traumeel.be**

Médicament homéopathique.
Pas d'usage prolongé sans avis médical.
Lisez attentivement la notice.

-Heel

151887 2015/39

Heel Belgium nv | B-9031 Drongen (Gent)