

Trainer

P		PROTECTION Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.
E		ÉLÉVATION Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.
A		ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.
C		COMPRESSION Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.
E		ÉDUCATION Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.
&		
L		LOAD Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.
O		OPTIMISME Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.
V		VASCULARISATION Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.
E		EXERCICES Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.



PEACE & LOVE:

1. Le traitement en urgence pour toute pathologie :

P



PROTECTION

Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E



ÉLÉVATION

Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A



ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER

S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.

C



COMPRESSION

Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.

E



ÉDUCATION

Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

&

L



LOAD

Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.

O



OPTIMISME

Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.

V



VASCULARISATION

Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.

E



EXERCICES

Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

Traitement

2. Le traitement de la tendinopathie achilléenne: