

À VOS RAMES!



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

26 juillet au 1^{er} août 2015

Avec le beau temps estival, plusieurs adeptes de sports nautiques de rame naviguent sur les lacs et rivières du Québec. Voici quelques conseils afin de diminuer le risque de blessures et maximiser votre plaisir.

BIEN SE PRÉPARER POUR BIEN S'AMUSER

Comme c'est le cas pour toutes les activités physiques, il faut se rappeler que l'adaptation de votre corps aux exigences des sports de rame nécessite un certain temps. La meilleure façon de prévenir les blessures est de faire des efforts de courte durée et de faible intensité, entrecoupés de périodes de repos fréquentes.

Comptez de 6 à 10 sorties avant que votre dos, vos jambes et vos épaules soient mieux adaptés aux exigences de votre sport. Laissez glisser l'embarcation le plus longtemps possible entre chaque coup de pagaie et recherchez un mouvement rythmé qui permet à votre embarcation de se déplacer avec le moins d'effort possible.

*Consultez votre
docteur en
chiropratique
en cas de
douleurs ou
d'inconforts*



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



LA RAME, PAS JUSTE UN TRAVAIL DE BRAS

Que ce soit en bateau dragon, en canoë-kayak, en aviron, ou sur la populaire planche «stand up», l'efficacité optimale du coup de pagaie nécessite non seulement l'activation des muscles des épaules et des bras mais doit aussi inclure une poussée des jambes et une rotation du tronc. Cela permet l'utilisation des muscles du dos et des abdominaux. L'objectif est de mettre à contribution la plus grande masse musculaire possible. Le tout doit se faire en synergie avec un minimum de traction provenant des bras.

LE COUP DE PAGAIE

Lors d'un coup de pagaie, la force développée par le corps n'est pas transmise à un levier fixe comme c'est le cas sur la pédale d'un vélo. C'est-à-dire que dans l'eau, la pagaie est libre de se mouvoir de mille et une façons. Par conséquent, le coup de pagaie est considéré comme un mouvement complexe. Afin de diminuer la fréquence des courbatures, tenter d'obtenir quelques conseils techniques auprès d'un entraîneur certifié. Cela vous fera progresser plus rapidement.

PRÉVENIR LES BLESSURES

Lors de longue randonnée et malgré une technique optimale, l'apparition de douleur au dos, au-dessus et sur le côté des épaules, est normale. Effectuez quelques exercices d'assouplissement efficaces pour prévenir et contrôler les inconforts reliés aux mouvements impliqués dans la pratique des sports de rame et de pagaie. Demandez-en le détail à votre chiropraticien, il pourra vous conseiller.

L'APPORT CHIROPRATIQUE

Si vous expérimentez une douleur ou l'inconfort qui persiste au-delà de quelques jours, n'hésitez pas à consulter votre docteur en chiropratique. Quelques séances de thérapies musculaires, combinées à des ajustements chiropratiques sont habituellement suffisantes pour régler le problème rapidement.

Pour terminer, n'oubliez pas que sur l'eau, un accident est vite arrivé et que le port d'une veste de flottaison adaptée à votre morphologie peut vous sauver la vie. Une fois à l'eau, il est trop tard pour y penser!