

## ANTI-DOULEUR - Fiche 1

# IDENTIFIER VOS DOULEURS POUR UN BON TRAITEMENT

### COMMENT SOULAGER SES DOULEURS AVEC SON COMPLEX ?

Toutes les douleurs ne sont pas identiques et selon son origine, les mécanismes complexes mis en jeu peuvent être de natures très différentes. Tout le monde a pu expérimenter dans diverses occasions, des douleurs secondaires à un mal de tête (ou céphalées) ou celles consécutives à un coup de marteau sur les doigts. Dans les deux cas, cela fait (très) mal, mais les réactions de l'organisme qui aboutissent à chaque douleur sont très différentes. Il en est de même pour les douleurs les plus fréquentes du sportif, et selon la nature de la blessure, des modalités différentes d'électrostimulation anti-douleurs doivent être proposées.

**Les douleurs purement articulaires, ligamentaires ou de type névralgie** (sciatique etc...) sont particulièrement bien soulagées au moyen d'une stimulation de type **TENS**. Ce mode de stimulation agit sur la douleur en bloquant la transmission des messages douloureux qui ne peuvent ainsi pas atteindre les zones du cerveau où la douleur est normalement identifiée. La stimulation est ici uniquement sensitive, créant une sorte de fourmillement bien prononcé qui est responsable de la saturation des voies de la conduction de la douleur. Ce type de stimulation ne provoque aucune fatigue musculaire et peut donc être appliqué de façon prolongée ou être répétée plusieurs fois dans la journée.

**Les douleurs d'origines musculaires** doivent d'abord être clairement identifiées afin d'écartier une blessure sérieuse qui est la déchirure musculaire (ou claquage) qui impose le repos sportif et nécessite une prise en charge par le corps médical. Ces accidents musculaires sont cependant rares chez le marathonien qui est bien davantage exposé à deux autres sortes de souffrance musculaire : **les courbatures et les contractures**.

- **Les courbatures** sont le résultat d'une sollicitation inhabituelle d'un muscle et sont fréquentes en début de préparation. Elles se manifestent par des douleurs pénibles qui siègent sur l'ensemble du muscle et sont déclenchées lors de la mobilisation de l'articulation proche du muscle. Elles sont aussi sournoises, car ce n'est pas pendant l'entraînement qu'elles apparaissent, mais le lendemain et le plus souvent encore davantage le surlendemain de l'effort. On sait aujourd'hui que ces courbatures sont la conséquence d'une inflammation microscopique des fibres musculaires. Il s'agit donc d'un évènement bénin qui disparaîtra spontanément mais qui peut durer plusieurs jours pendant lesquels l'entraînement peut être perturbé et parfois même impossible. **Le meilleur traitement des courbatures est d'ordre préventif**. Il s'agit là d'une des meilleures indications du Compex qui permet de considérablement réduire le risque de courbatures en appliquant une séance de **Récupération après entraînement** dans les 3 heures qui suivent une sollicitation intensive de la musculature (course ou entraînement). Ce type de stimulation agit comme un massage, en **activant** d'abord fortement **la circulation sanguine**, ce qui permet de drainer les différentes toxines accumulées dans le muscle stimulé, mais aussi en **soulageant la douleur** par la libération supplémentaire d'endorphines, et enfin en provoquant le parfait relâchement de la musculature.

- **Les contractures** se caractérisent par un état de tension permanent, involontaire et douloureux de l'ensemble d'un muscle ou le plus souvent d'une partie de ce dernier. Cela est le plus souvent la conséquence d'un effort excessif dans sa durée et/ ou son intensité ou une réaction de défense après un traumatisme d'une structure environnante (ligament, articulation etc...). Il est important de différencier les **contractures récentes** qui répondent très bien à une stimulation très relaxante comme celle du programme **Décontracturant**, des **contractures plus anciennes** (au-delà de 3 à 5 jours) qui aboutissent à un engorgement du muscle en diverses toxines acides qui est responsable de la douleur. Dans ce dernier cas, c'est une stimulation à visée drainante et antalgique comme celle du programme **Douleur musculaire** qui est la mieux indiquée. Pour les contractures, les séances doivent être quotidiennes et peuvent être répétées deux ou trois fois en essayant de les espacer dans la journée.

**Compex**<sup>®</sup>  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE