

ANTI-DOULEUR - Fiche 4

COMMENT UTILISER SON COMPEX POUR UN SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

A. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Syndrome de l'Essuie-Glace ou Syndrome de la bandelette ilio-tibiale est un problème fréquent chez le coureur de longues distances. La structure concernée est une bande fibreuse, assimilable à un long tendon, qui se trouve à l'extérieur de la cuisse et qui est tendu depuis la hanche jusqu'au genou.

C'est à ce niveau et lors de chaque foulée, que cette sorte de « corde » réalise des mouvements de va-et-vient, comme ceux d'un essuie-glace, créant ainsi une **friction entre la bandelette tendineuse et la partie osseuse du fémur située à son contact**.

B. ÉLIMINER LES CAUSES POSSIBLES

Le Syndrome de l'Essuie-Glace fait partie des blessures de surcharge qui peuvent survenir chez tous les coureurs. Cependant, cette blessure peut avoir des causes intrinsèques, c'est-à-dire propres au coureur lui-même (problèmes de genou, de pied, de bassin etc...) ou des causes extrinsèques (contenu de l'entraînement, chaussage etc...). Dans tous les cas, il est donc nécessaire de **consulter un professionnel de santé qui pourra faire un bilan complet et proposer les mesures les mieux adaptées pour permettre d'éliminer le problème**.

C. LA BONNE UTILISATION DU COMPEX

Cette blessure, comme la plupart des affections tendineuses, évolue le plus souvent en deux phases, pour lesquelles, le Compex ne doit pas être utilisé de la même façon.

• 1^{ÈRE} PHASE

Pendant la première phase, qui est la **phase aigüe** où la douleur est vive, rendant la course impossible, c'est le programme **Antidouleur TENS**.

Programme

Antidouleur TENS

Déroulement du cycle

Les séances peuvent être répétées à volonté selon la douleur pendant les premiers jours où le repos sportif est en principe obligatoire.

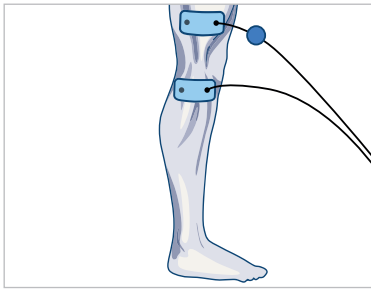
Durée du cycle

Plusieurs séances par jour et/ou successivement sont tout à fait possible

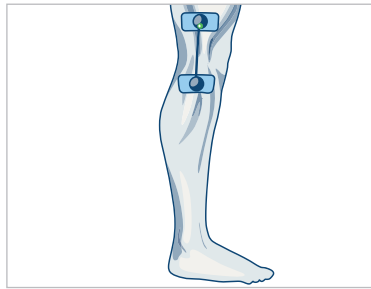
Placement des électrodes

Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire

Placement 1ère phase avec un programme TENS



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps

Assis ou allongé dans une position confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-TENS, il faut chercher à obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les énergies de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Réduisez le niveau des énergies de stimulations dans le cas où une contraction musculaire indésirable apparaîtrait.

Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale permet de réguler automatiquement le niveau des énergies de stimulation pour éviter toute contraction musculaire inopportune.

- Sur le SP 4.0 et le SP 8.0, dès que l'intensité sera trop haute et qu'une contraction indésirable aura été détectée, l'appareil va faire redescendre automatiquement les intensités

• 2^{ÈME} PHASE

Une seconde phase succède alors à la phase précédente, c'est la phase chronique où la douleur a nettement diminuée mais sans disparaître complètement. C'est le programme TENDINITE (ou Douleur Chronique ou Tendinite chronique) qu'il faut utiliser à ce stade. Ce type de stimulation va être responsable d'une activation de la circulation sanguine au niveau de la bandelette tendineuse, ce qui est assuré par la stimulation des muscles qui s'insèrent au niveau de la hanche sur la bandelette (Grand fessier et Tenseur du Fascia Lata).

Programme

Tendinite (ou Douleur Chronique ou Tendinite chronique)

Déroulement du cycle

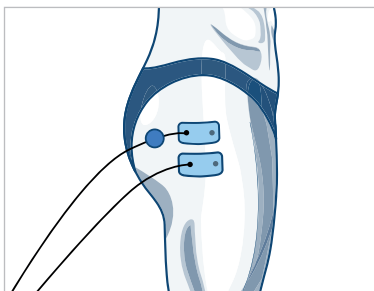
Il faut faire une séance quotidienne, mais si possible deux en prenant soin de laisser une période de repos suffisante entre les 2 séances. Une séance le matin et une autre séance en fin de journée représentent l'utilisation optimale.

A ce stade, lorsque la reprise de l'entraînement est autorisée, il convient d'être très progressif en privilégiant la course sur terrain souple et surtout de ne jamais forcer si la douleur réapparaît de façon prononcée.

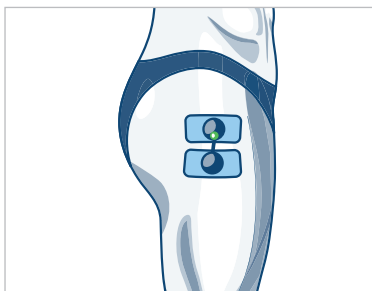
Placement des électrodes

Les électrodes seront donc placées à distance de la douleur, mais c'est ainsi que la vascularisation de la structure douloureuse sera le mieux assurée

Placement 2ème phase avec un programme TENDINITE



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps

Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE