



Clause de non-responsabilité

Les contenus (textes, images, photos, vidéos...) présents sur le site web www.osteopathe-chalon.fr ont pour objectif de fournir une information générale et sont fournis à titre informatif seulement.

Ces contenus ont été élaborés conjointement avec un préparateur sportif, un ostéopathe et un kinésithérapeute. Cependant, nous déclinons toute responsabilité pour leur actualité, leur précision, leur terminologie, leur exhaustivité et/ou leur qualité.

Nous déclinons également toute responsabilité en cas de blessures, dommages ou préjudices corporels et/ou matériels résultants de la réalisation de toute technique d'étirement, d'échauffement (réveil neuro-musculaire), ou de gainage (renforcement musculaire) présentée sur ce site, ainsi que pour l'utilisation et les interprétations pouvant être faites à partir des informations et vidéos contenues sur ce site internet. Les effets, positions, et descriptions sont donnés à titre indicatif et ne constituent en aucun cas une certitude pour tous les utilisateurs. Les résultats obtenus peuvent varier d'une personne à l'autre.

www.osteopathe-chalon.fr est une source d'information générale et ne peut être en aucun cas interprétée comme un traitement médical ou être envisagé en remplacement d'un conseil médical. Demandez toujours conseil à votre médecin traitant pour toute question de santé, lui seul est habilité à établir un diagnostic.

L'utilisation des informations fournies par Amaury STOKLOSA et www.osteopathe-chalon.fr, ses représentants, ses salariés, ou par toute autre personne mentionnée et apparaissant sur le site web ou collaborant au site www.osteopathe-chalon.fr, ou fournie par des visiteurs sur le site web www.osteopathe-chalon.fr, se fait à vos seuls risques.

Amaury STOKLOSA décline toute responsabilité pour les actions entreprises sur la base de ce site internet.

Les étirements, à condition d'être correctement effectués, apportent de nombreux bienfaits pour l'organisme. Ils permettent notamment d'agir en amont de l'apparition des lésions musculaires et tendineuses, telles que les déchirures ou contractures musculaires, les tendinopathies (tendinites)... Voici une liste non exhaustive des apports bénéfiques des étirements pour le corps :

- **Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique** : après l'activité physique, les étirements contribuent à "essorer" et "drainer" les muscles et les tendons des toxines (acide lactique) accumulées lors de l'effort. Ainsi, les toxines musculaires s'évacuent hors du muscle, par l'intermédiaire de la circulation sanguine, favorisant ainsi la récupération musculaire. Le risque de développement de crampes et/ou de courbatures les jours suivant l'activité est donc diminué.

- **Gain d'élasticité musculaire et tendineuse** : c'est l'effet principal des étirements réalisés sur le long terme. Des muscles et des tendons souples et élastiques réagissent mieux aux contraintes et forces mécaniques lors de l'activité physique. Le risque de développement de tendinite ou de lésions musculaires est diminué. Cela permet également d'augmenter la mobilité articulaire, et ainsi de diminuer les sensations de raideur.

- **Diminution de l'activité neurologique du muscle et relaxation** : les étirements permettent au système nerveux de diminuer l'envoi de messages neurologiques (messages électriques) jusqu'aux muscles, favorisant donc sa décontraction. De plus, le muscle ayant moins besoin d'apport nutritionnel et d'oxygène, les rythmes cardiaques et respiratoires reprennent un rythme "normal", et la respiration devient plus ample et régulière.

Recommandations

- Il est fortement déconseillé d'étirer le système musculaire "à froid" (avant l'activité physique). Un muscle "froid" est mal vascularisé, c'est-à-dire qu'il y a peu de sang qui circule dans ses vaisseaux sanguins, il est donc plus fragile, moins souple et moins élastique. Il peut donc facilement se déchirer même pour un étirement de faible amplitude. Privilégiez donc des phases d'étirements le soir après l'activité professionnelle et/ou physique. Avant un effort, les échauffements (réveil neuro-musculaire) sont recommandés.

- Ne pas étirer un muscle tout de suite après l'effort. Cela dépend du type d'activité pratiquée, sa fréquence et son intensité, mais d'une manière générale, étirer le système musculaire entre 15 et 45 minutes après la fin de l'activité physique.

- La mise en tension d'un muscle est douce, lente, progressive et ne doit pas déclencher de douleur. Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes, en inspirant et expirant profondément. Cela permet d'optimiser le relâchement et la détente musculaire.

- Choisissez un endroit calme, relaxant et ne pas s'étirer dans une atmosphère froide.

- S'hydrater avant, pendant et après l'activité (jusqu'à 4 ou 5 heures après). Cela favorise l'évacuation des toxines produites par les muscles lors de l'effort.

- Ne jamais étirer ou assouplir un muscle blessé (déchirure, contracture, courbature...). Demandez conseil à un professionnel de la santé pour établir un diagnostic.