

# Conduite à tenir en cas de blessure pour sauver sa saison !!

## Blessures articulaires :

### Critères de gravité :

- Douleur
- Craquement
- Œdème
- Hématome



### Que faire ?

Glacer Repos Contention + /- Surélever (béquilles..)

Puis après R E N F O R C E R!! **AVANT** de remonter sur le tapis !

### Temps de repos

Cheville	1 à 3 semaines
Genou	2 à 6 semaines
Doigt	7 jours contention pendant 3 semaines
Poignet	1 à 3 semaines
Coude	2 à 4 semaines
Epaule	2 à 6 semaines

## Blessures musculaires :

### Critères de gravités :

- Douleur
- Claquement
- Hématome



### Que faire ?

**COMPRIMER ++++** Glacer Surélever

**Repos 3 JOURS**

Un muscle trop longtemps au repos perd ses capacités !

Après les 3 jours, masser, exercices spécifiques de mobilisation et renforcement.

Etirer après 7 jours !

Retour sur le tapis entre 10jours et un mois