

JOUER AU **HOCKEY** EN TOUTE SÉCURITÉ



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Le hockey fait partie intégrante de la culture québécoise. Ce sport favorise les capacités cardiovasculaires en plus d'améliorer l'endurance physique du sportif. Pour l'apprécier à sa juste valeur, voici quelques conseils chiropratiques pour éviter de fâcheuses blessures.

Étape 1 : Transporter votre équipement

Vous savez, cette grande poche noire qui contient ces trucs malodorants? Souvent lourde, elle doit être transportée avec beaucoup d'attention. Pour la soulever, fléchissez les genoux en conservant le dos bien droit. Évitez de balancer le sac d'un grand mouvement pour le monter sur l'épaule : ces mouvements de rotation et de flexion provoquent des tensions sur les ligaments, les muscles et les disques intervertébraux, pouvant mener à une entorse lombaire. Les poches sur roulettes sont idéales. Si vous n'en avez pas, transportez-la à la manière d'un sac à dos, plutôt que de déposer tout son poids sur une seule de vos épaules.

Étape 2 : L'arrivée sur la glace et l'échauffement

Crucial, l'échauffement stimule et met le corps en mouvement. Prenez 5 à 10 minutes pour faire quelques tours de glace. Travaillez ensuite chaque articulation séparément. Des rotations articulaires pendant 15 à 60 secondes sont suffisantes. Les articulations les plus importantes sont celles des membres supérieurs et inférieurs (poignets,

épaules, chevilles, genoux, hanches), du bas du dos et du cou.

Étape 3 : L'hydratation

Patiner pendant une heure peut être très intense. Il est donc important de boire beaucoup afin de remplacer l'eau qui sera perdue en pleine action. Hydratez-vous avant, pendant et après la joute. Faute d'avoir très bon goût, une cuillerée à thé de sel et de sucre dans un litre d'eau vous aidera à conserver tous vos minéraux.

Étape 4 : Les étirements

Après la partie, accordez-vous quelques minutes pour vous étirer. Le corps est bien chaud, il y a donc moins de risque de blesser le muscle. L'étirement aidera à éliminer les déchets musculaires et améliorera la récupération, tout en évitant l'apparition des courbatures.

Quelques étirements d'après-match!

1. Quadriceps

Le dos appuyé contre le mur, agenouillez-vous en conservant le pied droit contre le mur. Votre genou gauche sera fléchi devant vous à 90 degrés. Penchez légèrement le dos vers l'arrière de manière à étirer l'avant de la cuisse. Conservez la position pendant 10 secondes. Répétez trois fois de chaque côté.

2. Fessiers

Assis au sol, l'une de vos jambes et fléchie vers l'arrière, l'autre vers l'avant. En gardant le dos droit et le menton relevé, penchez le tronc vers l'avant. Gardez la position 10 secondes, et répétez trois fois, de chaque côté.

3. Hanches

Sur le dos, vos genoux sont fléchis et vos pieds, un peu plus écartés que la largeur de vos épaules, sont à plat, au sol. Portez le genou droit au sol en l'inclinant vers l'intérieur et placez votre cheville gauche par-dessus de façon à exercer une pression vers le bas. Les hanches doivent rester collées au sol. Vous devez ressentir un étirement sur la partie externe de la hanche. Gardez la position 10 secondes, changez de côté et répétez trois fois.

Et la prévention dans tout ça?

Les blessures à la colonne vertébrale et aux extrémités sont courantes, au hockey. Une musculature en forme peut vous prémunir contre ces maux. Mais d'autres facteurs de risque sont à considérer.

La position penchée du hockeyeur entraîne une pression constante sur le bas du dos et sur les hanches. De plus, les chutes sur la glace, les plaquages et les mouvements de torsion (dorso-lombaires) peuvent provoquer des blessures au niveau de la neuro-biomécanique vertébrale. Il est donc important d'ajouter à votre pratique quelques activités de renforcement musculaire. Vous ne savez pas par où commencer ? Votre chiropraticien pourra faire une prescription d'exercices appropriés à votre condition. Un examen préventif pour détecter certaines dysfonctions neuro-musculo-squelettiques pourra également vous être bénéfique.

N'attendez pas de vous blesser avant de consulter un docteur en chiropratique. Et n'oubliez pas de maintenir une bonne posture... même en regardant un match de votre salon!

