

L'eau, c'est magique !

Un grand nombre de douleurs et de raideurs sont liées à une inflammation des tendons, des articulations et des os, qui provoque une tension excessive et involontaire de certains muscles.

Les médecins disposent de médicaments qui luttent contre l'inflammation ; les masseurs-kinésithérapeutes, les ostéopathes et les chiropraticiens savent masser les muscles et modifier les équilibres articulaires. Mais un traitement des plus efficaces consiste à mettre le corps en apesanteur dans l'eau.

Le simple fait de flotter réduit les tensions musculaires pathologiques. Quand cette apesanteur aquatique est suffisamment prolongée et répétée, les douleurs et l'enraidissement s'estompent.

L'eau peut provoquer un second bienfait: en opposant une forte résistance aux mouvements, elle fait travailler la musculature et redonne de la force aux organismes les moins vigoureux.

En pratique, si vous habitez au bord de la mer ou si vous avez accès à une piscine publique ou privée, profitez-en le plus possible. Nager est à la fois une excellente prévention et une thérapie très efficace.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Muscle



Groupes de cellules pouvant se contracter et réduire leur taille. Cette contraction est déclenchée par une stimulation et consommation de l'énergie.

Il existe deux sortes de muscles :

- les muscles « striés » qui sont stimulés par la volonté et permettent de changer de posture et de se déplacer ;
- les muscles « lisses » qui sont stimulés par la pesanteur ou une inflammation locale. Leur maintien sous tension est indépendant de la volonté et permet d'entretenir un tonus suffisant pour se tenir assis ou debout et contrôler les mouvements.

L'apesanteur rend atone les muscles lisses. Ainsi, à leur retour sur terre, les cosmonautes sont devenus si peu toniques que, durant plusieurs jours, ils ont du mal à se tenir debout.

Pour être efficace, les muscles ont besoin de tirer sur des éléments rigides, les os, auxquels ils sont arrimés par des liens flexibles mais non élastiques, les tendons.

L'inflammation des tendons ou des articulations déclenche une contraction permanente des muscles lisses, provoquant des douleurs et des raideurs. L'apesanteur (natation, vélo) et les thérapies manuelles (kinésithérapie, ostéopathie, chiropraxie, etc.) détendent les muscles lisses et réduisent la gêne liée à leur tension excessive.

Source : Open Rome

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|------------------|
| - Grippe | très faible |
| - Covid19 | pas assez faible |
| - Bronchiolite | faible |
| - Inf respiratoire | moyen |
| - Gastro-entérite | modéré |
| - Allergie pollens | très faible |

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

Bonne année 2021 !



N'oubliez pas que la prévention est faite pour ceux qui veulent profiter de la vie et ne pas gâcher leur existence par des maladies ou des ennuis évitables.

Source : Open Rome.

Crédit photographique : larepubliquesdeslivres.com