

LEXIQUE

L'OSTEOPATHIE

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique à visée préventive et curative qui vise à conserver ou à restaurer la mobilité des différentes structures de l'organisme. Elle agit sur les articulations, les muscles, le système digestif, le système cardio-vasculaire, le système nerveux et les sphères abdominale et crânienne. Elle se base sur l'idée selon laquelle toute perte de mobilité naturelle des organes les uns par rapport aux autres (muscles, tendons, articulations, fascias, viscères, crâne) induit des dysfonctions.

LA MASSO-KINESITHÉRAPIE / PHYSIOTHERAPIE

La masso-kinésithérapie est une discipline de la santé qui intervient au niveau de la prévention et de la promotion de la santé, de l'évaluation et du diagnostic, du traitement et de la réadaptation des déficiences et des incapacités qui touchent les systèmes musculo-squelettique, cardio-respiratoire, et neurologique.

C'est une thérapie gestuelle qui utilise le mouvement actif et passif par :

- Les massages
- Le drainage lymphatique manuel ou assisté
- Le mouvement
- La mobilisation manuelle des articulations
- Le renforcement musculaire
- Le travail cardio-respiratoire
- Les étirements et postures musculo-tendineux
- La réalisation et l'application de contentions souples
- La rééducation sensorielle-motrice
- La rééducation des troubles de l'équilibre
- La relaxation neuromusculaire
- La convalescence
- La réhabilitation
- La récupération

Les différentes autres techniques de masso-kinésithérapie instrumentale:

les applications de courants électriques
d'électrostimulation antalgique et excito-moteur
la Tecarthérapie
le laser
l'utilisation des ondes mécaniques: infrasons, vibrations sonores, ultrasons, ondes de choc
l'utilisation des ondes électromagnétiques: ondes courtes, ondes centimétriques, infrarouges, ultraviolets
la thermothérapie et la cryothérapie
la kinébalnéothérapie et hydrothérapie : balnéothérapie et thalassothérapie
la pressothérapie

La masso-kinésithérapie est réalisée suite à un ou plusieurs bilans effectués par le praticien afin d'établir un diagnostic kinésithérapique permettant de définir le nombre de séances à réaliser et d'adapter les techniques aux besoins du patient. Les différentes rééducations de la compétence du physiothérapeute sont :

Rééducation neurologique
Rééducation des affections traumatiques ou non de l'appareil locomoteur
Rééducation cardio-vasculaire
Rééducation des troubles trophiques vasculaires et lymphatiques
Rééducation posturale
Rééducation des affections rhumatismales
Rééducation abdominale
Rééducation des troubles de l'équilibre

Le rôle général joué par le praticien a été renforcé dans les techniques postopératoires modernes telles que la récupération rapide après chirurgie dans la chirurgie orthopédique mais aussi viscérale en permettant la préparation et la mobilisation précoce du patient, éléments clés de son retour optimisé à l'état de santé.

LA THALASSOTHERAPIE

La thalassothérapie, c'est « l'utilisation combinée, dans un but préventif et curatif, des bienfaits du milieu marin, qui comprend le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer ».

Depuis l'antiquité, les vertus curatives de l'eau de mer et du climat marin sont utilisées à des fins thérapeutiques ; aujourd'hui la thalassothérapie est aussi un véritable atout du bien-être. Elle peut répondre à un problème ciblé: musculo-squelettique, cardio-respiratoire, dermatologique, surentraînement, etc.

Elle est un outil non négligeable à la réhabilitation, à la récupération et à la préparation physique. Equicare bénéficie de l'accès à la merveilleuse plage de Deauville.

LA BALNÉOTHÉRAPIE

La balnéothérapie est l'ensemble des soins, traitements et cures ou des bains sont utilisés. La balnéothérapie peut consister en des bains d'eau de mer (thalassothérapie) ou d'eau douce. La balnéothérapie peut être utilisée à des fins thérapeutiques, d'entraînements, de préparation physique et de récupération.

Le corps est immergé et reçoit des jets d'eau d'intensité et de température variables, selon l'effet recherché. La balnéothérapie aurait pour principaux effets de stimuler la circulation sanguine, la digestion et de participer au traitement des problèmes musculo-squelettique, cardio-respiratoire, de récupération.

LA CONVALESCENCE

C'est la période suivant une maladie et pendant laquelle le patient retrouve progressivement son état de santé habituel. Elle est aidée en cela par la thérapie manuelle qui permet de lutter contre les méfaits de la pathologie et de l'inactivité.

LA RÉHABILITATION

C'est un dispositif qui permet au patient de recouvrer ses qualités physique, fonctionnelle et psychologique. C'est un domaine interdisciplinaire, aussi bien diagnostic, thérapeutique, que physique. La thérapie manuelle et la préparation physique sont des outils nécessaires à une réhabilitation de qualité.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Le principe de départ est que l'équitation ou la course sont des sports dans la mesure où il y a mise en œuvre d'une ou plusieurs qualités physiques: endurance, résistance, force, coordination, souplesse, adresse, concentration, etc.

La pratique du sport se décompose en plusieurs types d'activités: l'entraînement, la compétition et la récupération.

Le succès dépend de la capacité à exécuter le geste précis et à pouvoir le répéter.

Les bienfaits du sport sont physiologiques et psychologiques. Sa pratique fait travailler les systèmes cardio-respiratoire et musculo-squelettique. Elle permet la découverte de son corps et de ses limites. Le sport facilite l'acquisition de l'équilibre dans des situations prévues et imprévues.

Il permet de construire une méthodologie de travail.

La pratique du sport induit des risques physiques. Elle est source d'accidents corporels et de blessures. Elle doit donc être adaptée à l'individu (âge, état physique, état psychologique, etc.).

La prévention consiste à pratiquer l'activité sportive donnée dans les règles de l'art: préparation physique, apprentissage des règles de bonne pratique et de sécurité, entraînement régulier, échauffement préalable, récupération.

Ces principes s'appliquent aux sportifs professionnel, amateur ou occasionnel.

La notion même d'activité sportive induit la notion de préparation à cette activité.

La préparation physique cherche donc à développer les qualités physiques du sportif afin d'améliorer la performance spécifique. Elle nécessite ainsi de déterminer les exigences physiques imposées aux sportifs en compétition et d'analyser de manière approfondie cet effort afin de proposer des contenus d'entraînement basés sur le développement des qualités physiques nécessaires à la performance et à sa pérennité.

LA RECUPERATION

LA RÉCUPÉRATION EST UNE ÉTAPE À NE PAS NÉGLIGER.

ELLE EST LE SECRET DE SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

La récupération permet :

- D'éliminer les métabolites issus de la contraction musculaire
- De restaurer les réserves énergétiques
- De régénérer les cellules musculaires endommagées par le travail musculaire
- Maintenir et/ou augmenter les charges d'entraînement
- De limiter les risques de surentraînement et les blessures
- De conserver un niveau de motivation suffisant.

Récupération : quelle forme ?

La récupération peut être complète, incomplète, active ou passive. Elle est complète lorsque le cheval débute le deuxième exercice dans un état proche de celui dans lequel il était lorsqu'il a réalisé le premier. Dans le cas contraire, la récupération est incomplète. Elle est active lorsqu'une activité physique de faible intensité est maintenue et passive si le cheval cesse toute activité musculaire et énergétique après l'effort. La bonne gestion de la récupération permet de maintenir une intensité d'exercice plus élevée au cours de la séance. Ainsi, dans une séance d'entraînement, on ne distingue pas simplement la charge de travail mais le couple charge de travail/récupération

Récupération : à quel moment ?

Pendant la séance:

des phases de récupération peuvent être installées entre les exercices d'une même séance de travail. Elles peuvent être actives ou passives, bien que la récupération active ait démontrée des intérêts non négligeables notamment dans le maintien du flux sanguin au niveau des muscles sollicités permettant ainsi une meilleure élimination des métabolites musculaires. Néanmoins l'intensité de la récupération active doit être précisément choisie afin de ne pas ajouter de fatigue supplémentaire. Si l'intensité est trop élevée, elle peut s'avérer moins efficace qu'une récupération passive.

Après l'exercice:

lorsque la récupération est appliquée après un exercice ou une compétition, les effets de la récupération dépendent fortement de l'effort fourni et des effets recherchés. Une récupération passive constitue la stratégie de récupération des capacités physiques la plus conventionnelle. Elle est souvent utilisée pour orienter le travail sur une filière énergétique ciblée souvent après des efforts d'endurance.

Suivant l'état de fatigue:

une pratique physique intense peut entraîner des effets psychologiques négatifs sous-jacents. Certaines méthodes peuvent aider à contrer ces effets comme les massages, en agissant sur la perception de fatigue de l'athlète. Grâce à une activation de la circulation sanguine du muscle massé et à la libération d'endorphines, le massage pourrait alors être recommandé pour améliorer la récupération et indirectement la capacité à répéter des efforts.

LES INCONTOURNABLES

La répétition des entraînements et des compétitions entraînent une très forte sollicitation de l'organisme. Si les sportifs passent beaucoup de temps à répéter et à perfectionner leurs gestes et leurs qualités physiques, l'activité sportive moderne ne peut pas négliger d'autres facteurs qui influencent la performance comme:

la qualité de la réception des chevaux: hygiène, clarté, calme

la qualité des sols de travail: en tant qu'améliorateur de la performance et élément actif de la recherche sur la prévention

l'alimentation: La nutrition, facteur essentiel de la régulation du poids et de l'optimisation de la performance, doit tenir compte des exigences de la discipline et du niveau d'intensité du travail que l'on exige du cheval athlète. L'alimentation de cet herbivore monogastrique doit combler tous ses besoins nutritionnels en apportant une quantité suffisante de fibres, d'énergie, d'eau, de minéraux et vitamines. Le foin, ou toute autre source de fibres, demeure à la base de la ration du cheval à l'exercice en assurant un maintien en bonne santé du système digestif et en constituant une source importante d'énergie.

SITUATION

EQUICARE

999 D142

14510 Goneville-sur-Mer, France