COMMENT SOULAGER LES SYMPTÔMES DU SPM GRÂCE À DES ÉTIREMENTS ?

→ LE PROTOCOLE

- RÉALISER CHACUN DES EXERCICES EN TENANT LA POSITION 10 SECONDES
- EFFECTUER ENTRE 5 ET 10 SÉRIES PAR EXERCICES
- CETTE ROUTINE EST À RÉALISER EN DEHORS DE LA PÉRIODE DE RÈGLE EN PRÉVENTION
- ELLE PEUT ÊTRE RÉALISÉE PENDANT LES RÈGLES SI LES DOULEURS LE PERMETTENT
- LE PROTOCOLE PRÉCONISE UNE FRÉQUENCE DE 3 FOIS PAR SEMAINES

→ L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE EN QUESTION

8 EXERCICES (DÉTAILLÉS DANS CE PDF) ONT ÉTÉ PROPOSÉS À UN GROUPE DE FEMMES. CES EXERCICES ÉTAIENT RÉALISÉS 3 FOIS PAR SEMAINE, À RAISON DE 10 RÉPÉTITIONS DE 10 SECONDES PAR EXERCICE, ENTRECOUPÉS PAR 10 SECONDES DE RÉCUPÉRATION PASSIVE. LE PROTOCOLE ÉTUDIÉ CONSISTAIT EN DEUX GROUPES D'INTERVENTION ET UN GROUPE TÉMOIN, ET IL A ÉTÉ CONÇU POUR ÉVALUER L'EFFICACITÉ DES ÉTIREMENTS ACTIFS SUR LES SYMPTÔMES DU SPM. LES GROUPES D'INTERVENTION A ET B ONT SUIVI DIFFÉRENTES APPROCHES, L'UNE SUPERVISÉE PAR UN PROFESSIONNEL (A) ET L'AUTRE NON SUPERVISÉE À DOMICILE (B), TANDIS QUE LE GROUPE TÉMOIN (C) N'A REÇU AUCUNE INTERVENTION SPÉCIFIQUE ET A CONTINUÉ SES ACTIVITÉS HABITUELLES.

LES ANALYSES STATISTIQUES DES SCORES VAS (ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE LA DOULEUR SUR 10) ET VMS (GRADE DE DOULEUR VERBALISÉ DE 0 À 4) DES DOULEURS LIÉES AUX RÈGLES, AVANT ET APRÈS LE PROTOCOLE MIS EN PLACE. POUR LE GROUPE A: 47% D'AMÉLIORATION DU SCORE VAS (SIGNIFICATIF) ET 80% D'AMÉLIORATION DU SCORE VMS (SIGNIFICATIF). POUR LE GROUPE B: 17% D'AMÉLIORATION DU SCORE VAS (SIGNIFICATIF) ET 18% D'AMÉLIORATION DU SCORE VMS (NON SIGNIFICATIF). POUR LE GROUPE TÉMOIN: 8% D'AMÉLIORATION DU SCORE VAS (NON SIGNIFICATIF) ET 0% D'AMÉLIORATION DU SCORE VMS.

CETTE ÉTUDE NE TRAITE PAS DES SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS DU SPM.

→ VOIR L'ÉTUDE : CLIQUEZ ICI

PREPA SPORT PERFORMANCE
TANGUY CRESTEL - 06 81 93 95 15
ADRIEN MARTINEAU - 06 58 67 54 57

WWW.PREPASPORT-PERFORMANCE.FR
@PREPASPORTPERFORMANCE
PREPA SPORT PERFORMANCE

PREPA SPORT PERFORMANCE

ROUTINE SPORTIVE - SYNDROME PRÉMENSTRUEL

→ *CLIQUER SUR LES IMAGES POUR VOIR L'EXÉCUTION VIDÉO*

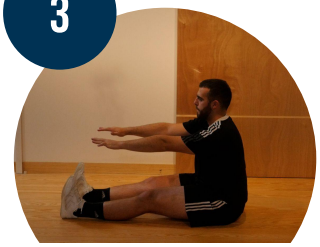
1 ÉTIREMENT DU PSOAS

Tendre la jambe arrière, se tenir droit et avancer le bassin

2 ÉTIREMENT QUADRICEPS

Amener son talon à sa fesser et avancer le bassin

3 ÉTIREMENT CHAÎNE POSTÉRIEURE



Genoux tendus, pointes de pieds vers soi, avancer le bas du dos vers ses pieds

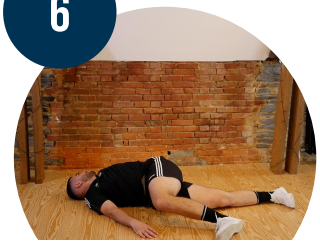
4 ÉTIREMENT ADDUCTEURS

Pousser sur ses cuisses avec ses coudes et avancer le bas du dos

5 ÉTIREMENT ABDOMINAUX

Garder le bassin collé au sol et relâcher les fessiers

6 ÉTIREMENT LOMBAIRES



Garder les épaules au sol, croiser une jambe et regarder à l'opposé

7 ÉTIREMENT FESSIERS

Tirer son genou vers soi et tendre l'autre jambe

8 PONT CHAÎNE POSTÉRIEURE

Sur les talons, relever son bassin et contracter les fessiers

PREPA SPORT PERFORMANCE
TANGUY CRESTEL - 06 81 93 95 15
ADRIEN MARTINEAU - 06 58 67 54 57

WWW.PREPASPORT-PERFORMANCE.FR
@PREPASPORTPERFORMANCE
PREPA SPORT PERFORMANCE

PREPA SPORT PERFORMANCE