

# Arrêtez le glaçage et commencez à bouger!

Écrit par: Jason Schreiber, propriétaire de Top Tier CrossFit

( <http://www.toptiercolumbiacrossfit.com/coaches/jason-schreiber/> )

Nous avons tous subi des blessures aux tissus mous. Peut-être que c'était tes ischio-jambiers pendant une course. Peut-être que votre épaule est sorti pendant votre développé couché, ou quand vous étiez en train de lancer une balle avec vos enfants. Vous allez à votre médecin de soins primaires, et quels conseils vous donnent-ils? Il est probablement allé quelque chose comme ceci, "prenez ces 800 milligrammes d'ibuprofène 3 fois par jour, et reposez et glissez votre blessure jusqu'à ce qu'elle se sente mieux."

Vous avez probablement mieux, mais il a fallu 4 semaines avant de vraiment sentir 100%. Et si je vous disais qu'il y avait un meilleur moyen? Et si le repos et le givrage ralentissaient votre guérison? Et si tout cela était un mythe perpétué au cours des dernières décennies?

L'homme crédité de créer le protocole RICE (repos, glace, compression, élévation) pour les blessures des tissus mous est le Dr Gabe Mirkin dans sa publication de 1978, "The Sportmedicine Book". Puis en mars 2014, il a choqué le monde médical et fitness en rétractant sa déclaration. Dans son [article auto-publié](#) sur son site Web, il a révélé: « [Il n'y avait vraiment pas trop de science et personne ne comprenait très bien \[sur le](#)

[glaçage\]](#). Depuis, j'ai remarqué que plusieurs études ont montré que le 'R' et le 'I' sont tout simplement incorrects . "

Le Dr Mirkin est même allé jusqu'à écrire l'avant-propos du livre de Gary Reinl, « [Iced !: The Illusionary Treatment Option](#) ». Gary Reinl était un journaliste qui s'était donné comme mission de découvrir la meilleure façon d'utiliser la glace pour guérir. frustré par l'observation qu'il n'y avait pas un consensus médical sur comment, quand et pourquoi utiliser de la glace après une blessure. Dans son livre, le Dr Mirkin et lui expliquent que non seulement le glaçage n'accélère pas la guérison, mais qu'il ralentit le processus de guérison et cause d'autres dommages aux tissus. Ils expliquent que le glaçage après une blessure ralentit la guérison de la façon suivante:

1. **Le givrage ralentit l'inflammation. On vous a probablement dit que c'était une bonne chose. Cependant, ouvrez n'importe quel livre de physiologie et vous verrez que les trois étapes nécessaires à la guérison sont: Inflammation, remodelage et réparation. Le glaçage empêche la libération d'une hormone appelée IGF-1 dans le tissu localisé qui est nécessaire au début du processus de remodelage.**
2. **Le glaçage empêche les cellules de guérison d'entrer dans le tissu endommagé. La glace est un vasoconstricteur, ce qui signifie qu'elle rétrécit le diamètre des capillaires dans le tissu, empêchant l'écoulement du sang et de la lymphe dans cette zone. Un tube plus petit signifie que les bonnes choses ne peuvent pas entrer dans la zone, et cela signifie aussi que les mauvaises choses ne peuvent pas sortir!**
3. **Le givrage provoque des dommages tissulaires**

**supplémentaires. Abaisser la température dans le tissu blessé peut tuer les cellules des tissus sains qui l'entourent. C'est comme prendre un fusil de chasse au lieu d'un fusil de sniper. Vous ne pouvez pas empêcher les dommages collatéraux.**

- 4. Le givrage augmente l'enflure. Une fois que vous avez refroidi la zone et provoqué la vasoconstriction, le corps réagit avec un effet de rebond, déplaçant plus de pression et de liquide dans cette zone dans le but d'élever la température et la pression vers l'homéostasie. En effet, vous provoquez directement une augmentation de la chose même que vous espériez réduire.**
  
- 5. Le glaçage éteint les signaux du corps qui vous alertent des mouvements nocifs. La glace engourdit efficacement la zone, ce qui signifie que vous pouvez facilement effectuer un mouvement qui endommage les tissus sans même le savoir jusqu'à ce que la température locale soit revenue à la normale. L'analogie est similaire à la raison pour laquelle vous avez besoin de signaux de douleur pour éviter de garder votre main dans une flamme. La douleur vous dit d'arrêter de faire quelque chose. Si vous êtes engourdi ... vous ne pouvez pas ressentir ces signaux, ce qui augmente la probabilité d'une lésion tissulaire aiguë plus importante pendant le mouvement alors que la température est si basse.**

**Donc, si le givrage et le repos sont les ennemis de la guérison des tissus, que pouvons-nous faire pour accélérer le processus de guérison après une blessure? La réponse est simple. BOUGE TOI! Plus spécifiquement, bougez sans déclencher la réponse à**

**la douleur. Si nous causons de la douleur, nous PEUVONS causer plus de dommages aux tissus (cela est discutable, mais nous allons enregistrer cela pour un autre article). Donc, la clé de la guérison est fréquente, indolore, mouvement de faible intensité des tissus mous et des articulations environnantes.**

**Ce mouvement indolore accélère la guérison de la manière suivante:**

- 1. Augmentation de la circulation sanguine Les cellules de guérison sont transportées vers le tissu endommagé à travers des vaisseaux sanguins dilatés et des capillaires. Plus le diamètre du vaisseau est large, plus les soldats sont nombreux à se battre. C'est littéralement le contraire de ce qui se passe si nous glaçons la zone à la place.**
- 2. Augmentation de la circulation lymphatique. Votre système lymphatique utilise vos contractions musculaires comme une pompe, tandis que votre sang utilise votre cœur comme une pompe. Le système lymphatique est utilisé pour retirer les déchets de la zone endommagée. Sans les contractions musculaires qui se produisent fréquemment, vous provoquez la mise en commun de ces déchets et retardez la guérison. Le repos de la zone et le glaçage entraînent littéralement la mise en commun de ces déchets plus rapidement, retardant ainsi la guérison.**
- 3. Augmentation de l'activité hormonale. Nous avons mentionné des choses comme IGF-1 plus tôt. Le mouvement plus indolore que vous effectuez, le mieux l'environnement hormonal pour faciliter le processus de récupération.**

**Mais quel genre de mouvement devrions-nous effectuer? Idéalement, ces mouvements devraient être simples, avec de faibles niveaux de compétence. Cela les rend faciles à apprendre et difficile à gâcher. Ils devraient également avoir très peu de contraction excentrique, car c'est la principale forme de contraction qui cause des dommages musculaires. Si nous sommes déjà blessés, pourquoi voudrions-nous endommager davantage les tissus environnants avec de fortes contractions excentriques? Et enfin, les mouvements devraient fournir une fluidité dans leur performance, permettant à la personne de maintenir une intensité faible, un mouvement indolore pendant une période plus longue pour encourager la guérison.**

**Quelques exemples d'exercices de faible intensité, de faible compétence, de faible excentricité pourraient être:**

- 1. Traîneau pousser / tirer**
- 2. Vélo / Aviron / Natation**
- 3. Porte (arrière, porte-bagages avant, aérien, unilatéral, bilatéral)**
- 4. Drags (sacs de sable, kettlebells, cordes, etc.)**
- 5. Mouvements du poids corporel (squats, fentes, tractions, chiens d'oiseaux, forage 90/90, insectes morts, exercices de locomotion)**
- 6. Mouvements isométriques (planches, ponts, cales)**

**Évidemment, il va sans dire que l'apprentissage et le perfectionnement de ces exercices devraient se faire en**

**supervision avec un entraîneur personnel qualifié ou un entraîneur de conditionnement physique. Idéalement, vous trouverez quelqu'un qui a consacré sa vie et sa carrière à prioriser la bonne technique et la programmation intelligente. Évitez l'entraîneur amateur qui a simplement une certification de week-end ou deux. Et cet entraîneur / entraîneur devrait être désireux de coordonner votre programme d'exercice avec votre médecin, chiropraticien ou physiothérapeute. Tout entraîneur qui évite de s'associer à votre médecin n'est pas intéressé à agir au nom de vos meilleurs intérêts.**

**Visitez les liens ci-dessous pour plus d'informations sur ce sujet:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0UmJVgEWZu4>

<http://www.drmirkin.com/fitness/why-ice-delays-recovery.html>

<http://www.tabatatimes.com/de-iced-end-cold-war/>

<https://www.mobilitywod.com/propreview/people-weve-got-to-stop-icing-injuries-we-were-wrong-sooo-wrong-community-video/>