

Reprise du sport après une déchirure

Vous avez eu une déchirure musculaire.

Vous êtes consolidé.

Vous avez le feu vert médical pour reprendre votre activité sportive

À la reprise du sport

- Faites un échauffement très progressif, centré sur le muscle lésé.
- Soyez patient : au début, évitez les accélérations brutales, les changements brusques de directions, les sauts.
- Étirez-vous très progressivement en fin de séance.

