

## ZOOM SUR

### LE SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE

Vous êtes en pleine course à pied et vous sentez une douleur sur l'extérieur de votre genou qui augmente sans traumatisme particulier... Ne vous méprenez pas c'est probablement lui, le syndrome de l'essui glace.

#### Quels sont les symptômes ?

Il est couramment décrit une douleur +/- intense, une chaleur, un œdème qui apparaissent et augmentent à l'effort.

#### Qu'est ce qui vous fait mal ?

C'est l'inflammation de la partie terminale du muscle tenseur du fascia lata. Cette inflammation s'installe suite à un défaut de vascularisation et/ou d'innervation de ce muscle. Sa sollicitation durant l'exercice physique provoque ainsi son irritation.

#### Comment s'en débarrasser ?

Votre étiope se concentrera à lever les lésions articulaires vertébrales à l'origine des troubles neuro-vasculaires. Le traitement pourra être complété par une mobilisation du genou si nécessaire. Ce qui entraînera la disparition de l'inflammation disparaîtra et par conséquent, l'arrêt de vos douleurs.

NOVEMBRE 2021

NUMÉRO 2

# L'ÉTIOPATHIE

## POUR QUI ? POUR QUOI ?



### L'ÉTIOPATHE, VOTRE ALLIÉ

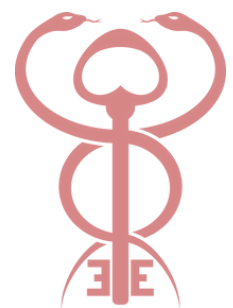
Une réponse adaptée  
à vos besoins.

### APTITUDES

Une thérapie de  
terrain.

### EXEMPLE DE PRISE EN CHARGE

Douleur musculo-  
tendineuse, entorse, etc.



## CABINET D'ETIOPATHIE

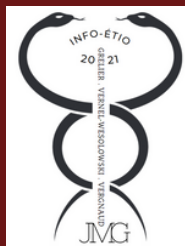
Olivier Deslandes

Gladys Grelier

8bis allée des Noues - 17200 ROYAN

Tél: 09 71 20 64 10

[www.etioroyan.com](http://www.etioroyan.com)



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre étiope.

# L'ÉTIOPATHE, VOTRE ALLIÉ

## POUR QUI ?

L'Étiopathie s'adresse à chacun d'entre vous !

Votre étiopathe travaille chez le cycliste comme chez le basketteur ou le nageur. Chez les pratiquants de yoga, de danse ou même adepte à la musculation.

Vous êtes sportifs ? Une gêne est survenue durant l'effort ou une douleur **persiste** vous empêchant de faire votre activité.

Sachez que l'arrêt de cette activité n'est pas toujours une solution !

Elles peuvent être la conséquence de troubles structurels pouvant être pris en charge par votre étiopathe réduisant ainsi le temps de rétablissement.

ÉPICONDYRITE

BURSITE

CAPSULITE

ENTORSE

CRAMPE

TENDINITE

PÉRIOSTITE

CONTRACTURE

DOULEUR ARTICULAIRE

PUBALGIE

NÉVRALGIE

FOURMILLEMENT

L'activité sportive nous concerne tous. Que vous soyez sportif occasionnel ou confirmé, sa pratique ne doit pas engendrer de gêne ou de douleur. Les douleurs ne sont pas dû qu'à un mauvais entraînement ou une mauvaise pratique. Elles peuvent juste révéler des pathologies déjà présentes.

## APTITUDES

Les connaissances en traumatologie et le raisonnement de votre étiopathe lui permettent d'intervenir rapidement sur votre blessure et/ou de vous renvoyer vers des examens paracliniques adaptés.

Il peut ainsi couvrir des événements sportifs qui seront l'occasion de faire découvrir l'Étiopathie et mieux comprendre son intérêt dans l'activité physique. N'hésitez pas à en parler à votre club !

Votre étiopathe avec son raisonnement causal propre à l'étiopathie et ses techniques manuelles, supprimera la cause de vos troubles pour en supprimer les effets. Vous retrouverez alors du plaisir à pratiquer votre sport !



Ce n'est jamais "juste" une douleur !

Si elle n'est pas traitée, elle s'installera dans le temps.

Sa chronicité peut entraîner des troubles au quotidien.



De nombreuses mutuelles prennent en charge les séances d'Étiopathie. N'hésitez pas à leur transmettre vos feuilles de soins post-consultation.