



1- LANGAGE COMMUN

Niveau	SYMPTÔMES	TRAITEMENT
I	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur seulement après l'entraînement • Aucun impact sur la performance • Douleur diffuse • Disparaît avant le prochain entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier l'activité provoquant la douleur • Ré-évaluer les routines de l'entraînement • Possibilité de prendre des anti-inflammatoires • 1-3 jours de programme d'entraînement ajusté
II	<ul style="list-style-type: none"> • Légère douleur pendant l'entraînement • N'empêche pas l'entraînement en intensité ou en volume • Douleur plus facilement localisée 	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier l'activité • Physiothérapie • Anti-inflammatoires • Utilisation des techniques de taping / orthèses protectrices • 3-7 jours de programme d'entraînement ajusté

Niveau	SYMPTÔMES	TRAITEMENT
III	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur limite l'entraînement • Disparaît entre les entraînements • Douleur bien localisée 	<ul style="list-style-type: none"> • Modification significative de l'entraînement • Évaluation du plan d'entraînement (horaire) • Physiothérapie • Anti-inflammatoires • Utilisation des techniques de taping / orthèses • 1-3 semaines de programme d'entraînement modifié
IV	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur persiste entre les entraînements • Limite l'entraînement, empêche l'entraînement régulier • Signes inflammatoires: (douleur, gonflement...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt complet des mouvements qui reproduisent/aggravent la douleur • Programme alternatif d'entraînement • 3-6 sem. de programme d'entraînement modifié

Niveau	SYMPTÔMES	TRAITEMENT
V	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur limitent la pratique du sport et des activités de la vie quotidienne • Symptômes souvent chroniques et récurrents • Signes cliniques d'atteinte à l'intégrité des tissus musculaire, tendineux ou ligamentaires (atrophie, compensation...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Repos prolongé des activités et du sport • Traitement médicamenteux (anti-inflammatoires et autres) • Immobilisation à l'aide d'attelles, plâtre, etc • Physiothérapie • Selon la blessure, la chirurgie peut être à considérer • 6-12 semaines de programme d'entraînement adapté