

## **Prévenir et guérir les blessures sportives**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Prévenir et guérir les blessures sportives / Nathan Touati & Antoine Fréchaud

Auteur(s) : Touati, Nathan

Autre(s) auteur(s) : Fréchaud, Antoine

Publication : Paris : Leduc, DL 2023

Description matérielle : 1 volume (446 p. ) : ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 979-10-285-2995-6

EAN : 9791028529956

Note sur les titres associés : La couverture mentionne également : "Entorse, mal de dos, fracture... Les meilleurs conseil de NeuroXtrain contre les 20 pathologies les plus courantes !"

Résumé ou extrait : Tendinopathies, lésions musculaires, entorses, articulations douloureuses... Dans ce guide pratique, Nathan Touati et Antoine Fréchaud, kinésithérapeutes du sport, vous enseignent les exercices pour éviter ou se remettre des 20 blessures les plus fréquentes liées à la pratique sportive. Pour cela, ils vous proposent : " Pour chaque pathologie, des fiches de présentation détaillées illustrées de planches anatomiques, afin de mieux les comprendre et les éviter ; " Des exercices de renforcement pour optimiser la rééducation, avec des pas-à-pas photos ; " Des programmes de prévention adaptés pour 5 sports parmi les plus pratiqués : basket-ball, course à pied, football, judo et tennis. Que vous soyez sportif amateur ou confirmé, coach ou professionnel de santé, ce guide vous offre les clés pour pratiquer en toute sécurité et reprendre une activité sportive sans séquelles et sans douleur

Lexique

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Lésions et blessures

Médecine du sport

Récupération fonctionnelle