

## **TRAUMATOLOGIE SPORTIVE**

### **DANS MON SAC DE SPORT**

Une activité physique dépassant les 45 mn doit être accompagnée d'une hydratation suffisante

Après un traumatisme, repos et reprise progressive sont impératifs

Avant un effort intense, pour limiter la douleur et l'inflammation

5 granules de chaque avant et après l'effort pour limiter la douleur et l'inflammation

**APIS 5CH - BRYONIA 5CH - BELLADONNA 5CH:**

5 granules de chaque avant et après l'effort pour limiter la fatigue et les crampes

**ARNICA 15CH - SARCOLACTICUM ACIDUM 9CH - RHUX TOX 9CH**

TRAUMATOLOGIE:

En cas d'ENTORSES : 5 granules tous les ¼ d'heure en réduisant les prises en fonction de l'amélioration

**ARNICA 9CH : pour les suites de traumatisme**

**RUTA 9CH : agit sur les ligaments**

**SYMPHYTUM OFF 9CH: si arrachement osseux**

**APIS Mell 9CH :pour réduire l'oedème**

**TENDINITES :**

**RUTA 9CH - NATRUM PHOSPHORICUM 9CH – RHUX TOX 9CH**

**5 granules matin et soir**

**COURBATURES :**

**Pour les combattre : applique de la chaleur, faites des étirements et des massages**

**ARNICA 9CH : 5 granules tous les ¼ d'heure**

**LE CLAQUAGE :**

**ARNICA 9CH - APIS MEL 9CH - BELLIS PERENNIS 5CH**

**5 granules tous les ¼ d'heure**

**CRAMPES :**

**Un simple étirement de la zone contractée peut suffire à arrêter la crampe**

**CUPRUM METALLICUM 9CH : 10 granules en une prise**

**FRACTURES :**

**SYMPHYTUM 9CH**

**3 granules 3 fois par jour.**

---