


# FMAG'

Programme

NIGHT

## « Pathologie du membre inférieur »

Champfleuri

 BANQUE POPULAIRE  
LOIRE ET LYONNAIS

**nexity**

Général Foy  
Investissement



Le grand stade de la traumatologie sportive

LYON : Jeudi 21 janvier 2010

## VOUS AVEZ DIT CLINIC ?



**Dr David DEJOUR**  
Chirurgien orthopédique et traumatologique

Nous vous proposons par cette réunion de faire un point sur la pathologie rotulienne extrêmement fréquente dans le monde du sport où l'on demande de plus en plus au sportif professionnel, de loisirs et surtout les adolescents. La rotule est l'élément sensible

du genou, c'est la « courroie » de transmission du puissant muscle quadriceps qui va permettre la course, le saut, la réception de saut, le shoot dans un ballon. Cette rotule est à l'interface du tendon rotulien et du muscle quadriceps qui reste soumis à des pressions phénoménales puisque rien qu'en descendant un escalier on applique cinq fois le poids du corps sur ce petit os.

Deux grands types de pathologies se retrouvent, les gens qui vont se luxer la rotule c'est-à-dire avoir un traumatisme qui fait sortir la rotule de la trochlée et entraîner un problème mécanique et dans ce cadre on retrouvera essentiellement des gens qui présentent des anomalies le plus souvent congénitales que peut analyser au mieux avec l'imagerie médicale, telle que la radiographie, le scanner ou l'IRM. L'autre groupe concerne les gens qui n'ont pas d'anomalie morphologique mais qui présentent des douleurs chroniques qui sont très invalidantes à la fois dans la vie quotidienne mais également dans la vie sportive et conduisent le plus souvent à un arrêt progressif du sport mais également un inconfort très pénalisant dans la vie quotidienne.

Cette réunion permettra de faire le point sur la façon de faire le diagnostic entre ces deux populations ainsi de proposer des solutions thérapeutiques adaptées soit chirurgicales dans le cadre des luxations de rotule soit médicales dans le cadre des douleurs et des tendinites liées à la surpression et à la surtension appliquées au tendon. Médecin du sport, chirurgien du sport, radiologues mettent en commun leurs connaissances pour vous apportez des solutions diagnostiques et thérapeutiques à cette pathologie mal connue et pourtant si fréquente. À ce titre, nous remercions les organisateurs des CLINICS MÉDICO-SPORT de nous donner les occasions supplémentaires de nous rencontrer et de nous exprimer.

[www.medico-sport.com](http://www.medico-sport.com)



une marque et une organisation



10, chemin du Vieux Moulin  
69270 Saint-Romain au Mont d'Or  
Tél : 04 72 83 66 83  
email : [contact@pm-action.com](mailto:contact@pm-action.com)  
[www.pm-action.com](http://www.pm-action.com)

## SOIRÉE de MÉDECINE et TRAUMATOLOGIE du SPORT

**Judi 21 janvier 2010  
à 19h45**

Champfleuri  
1 avenue Champfleuri  
69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR



### PATHOLOGIE DU MEMBRE INFÉRIEUR

**19h45 ACCUEIL DES PARTICIPANTS**

**20h00** Allocution d'ouverture et Présentation des partenaires

**20h15** •«Le Genou rotulien, Nouvelle approche chirurgicale»

Dr David DEJOUR  
Chirurgien orthopédique

**20h40** •«Le genou rotulien, Nouvelle approche médicale»

Dr Frédéric MOYERE  
Médecin de l'Olympique Lyonnais

**21h05** «PAUSE DEMO-SHOW BODYGREEN»

**21h20** •«L'imagerie dans le genou rotulien»

Dr Philippe TANJI  
Radiologue

**21h45** •«Nouveautés dans la prise en charge de la tendinopathie patellaire»

Dr Jean-Marcel FERRET  
Médecin de l'équipe de France de football en 1998 et 2000

**22h10** Cocktail de clôture et rencontre avec les partenaires

### DEMO-SHOW

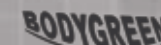
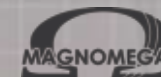



Découvrez  
un nouveau concept  
de plateformes bio-oscillantes  
professionnelles



Une exclusivité  
**BODYGREEN**













## Thérapie quantique (milta) et médecine du sport

### Une nouvelle approche thérapeutique pour le praticien du sport du 21<sup>ème</sup> siècle

Conçue et développée au début des années 90 pour la médecine aérospatiale et la médecine du sport de haut niveau, la MIL-Thérapie est une méthode thérapeutique originale globale mettant en application les principes les plus avancés de la physique quantique.



Fabian Cancellara, Champion du monde c/m 2006 2007 2009, Champion Olympique c/m 2008, Paris Roubaix 2006, Milan SanRemo 2008 Maillot jaune tour de France 2007-2009, etc.

Utilisée et développée depuis treize années en France par de nombreux praticiens dans le domaine de la médecine sportive, elle a participé avec succès aux plus grands événements sportifs de ces dernières années : le football (coupe du Monde 1998, championnat d'Europe 2000, nombreuses équipes de L1 et L2, etc.), le cyclisme professionnel (Tour de France, championnats du Monde, Paris Roubaix, etc. depuis 2005), les jeux olympiques (2000-2004-2008), le basket (équipes de L1 et L2), les championnats d'Europe d'athlétisme 2006, le championnat de France de rugby, 2009, etc.

La MIL-Thérapie est une méthode associant plusieurs facteurs thérapeutiques (émissions visibles et invisibles) agissant en synergie et reprenant le principe essentiel des accélérateurs de particules à savoir : provoquer des rencontres de particules énergétiques (photons, ondes...) à l'intérieur d'un tunnel magnétique ce dispositif entraînant une multiplication considérable des éléments qui le parcourent.

Ces particules énergétiques agissent au niveau cellulaire de tous les types de tissus ou d'organes en réalisant des réactions biophysiques et biochimiques en profondeur (plus de 10 cm dans les tissus mous) ce qui activent rapidement tous les processus de guérison.

La MIL-Thérapie possède de nombreuses propriétés indispensables en médecine du sport : antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisante et régénérante, hémostimulante, antispasmodique musculaire et vasculaire, etc. Ces effets sont complémentaires aux traitements manuels et peuvent également potentialiser toutes autres méthodes thérapeutiques. La processus thérapeutique de la MIL-Thérapie associe des applications au niveau de la pathologie (articulations, muscles, etc.) à des actions plus générales (foie, glandes surrénales, sang, etc.).

Les meilleures indications de la MIL-Thérapie sont : les pathologies rachidiennes, les pathologies liées aux traumatismes notamment les algodystrophies, les pathologies ab-articulaires (tendinopathies, capsulites, etc.), les pathologies musculaires, les apophysites de croissance, les problèmes liés à la cicatrisation des tissus, etc.

La MIL-Thérapie est une méthode thérapeutique globale extrêmement efficace dans le domaine de la médecine du sport et parfaitement intégrable dans la pratique kinésithérapique ou ostéopathique. Indolore et non iatrogène elle représente une nouvelle approche thérapeutique holistique à la disposition du praticien du sport du troisième millénaire.

Informations, journées de formation gratuites, etc  
42 avenue du Jura F 01210 Ferney-Voltaire  
Tél. 04 50 40 48 20 - Fax : 04 50 40 96 92  
Email : contact@gds-milta.com  
www.gds-milta.com



## L'Espace Pause Santé

L.S. INTERNATIONAL présente ses dernières nouveautés avec « L'Espace Pause Santé », un concept clefs en mains qui s'ajoute à l'activité conventionnelle du kinésithérapeute. Cet Espace Pause Santé s'intègre dans le cabinet de Kiné et est composé de la toute dernière Power Plate Médicale, d'un Imoove et d'un Méd'Icoone.



Imoove FT

La gamme Imoove « L'expert vertébral » permet une rééducation en position debout par une mobilisation en excentration, inclinaison et rotation de par son mouvement élisphérique unique et breveté qui reprend le mouvement des articulations. De nouvelles options (capteurs membres supérieurs, manuel d'exploitation des résultats, télécommande par PDA) confirment l'avancée technologique de l'Imoove.

La nouvelle Power Plate certifiée dispositif médical peut être équipée de la technologie pro-FOOT ce qui permet une musculation dynamique en instabilité. En effet, le pro-FOOT vise une rééducation du système « mécano sensible profond distribué

et orienté ». C'est un dispositif combinant à la fois les effets de l'accélération corporelle et de la proprioception.



Imoove Access

Le Med'Icoone et ses 4 nouvelles micro-têtes thérapeutiques motorisées pour la thérapie et le visage. Le nouveau Med'Icoone exclusivité médicale comprend :

- 1 tête MiniSOLO motorisée, de 30 mm (la plus petite tête motorisée au monde)
- 3 têtes RoboMICRO thérapeutiques et visage (micro têtes non motorisées).

Pour permettre de changer de têtes, le Med'Icoone se dote d'une fonction Easyclip qui permet de changer facilement la tête RoboSOLO avec la tête MiniSOLO ou les petites têtes.



Med'Icoone



Power Plate Médicale équipée pro-FOOT



www.powerplate.fr

## Agenda

### Le tour de France des Clinics Médico - Sport

le 21 janvier 2010 à Lyon	«LA PATHOLOGIE DU MEMBRE INFÉRIEUR»
le 11 février 2010 à Paris	«LA CHEVILLE TRAUMATIQUE»
le 25 février 2010 à Marseille	«LA PATHOLOGIE DU MEMBRE INFÉRIEUR»
le 11 mars 2010 à St Etienne	«LES ATTEINTES ARTICULAIRES»
le 25 mars 2010 à Rennes	«LE GENOU»
le 15 avril 2010 à Bordeaux	«LES TENDINITES»
le 22 avril 2010 à Strasbourg	«RETOUR POST OPÉRATOIRE À LA COMPÉTITION»
le 6 mai 2010 à Lille	«LES ATTEINTES ARTICULAIRES»
le 27 mai à GRENOBLE	«PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION»
le 3 juin 2010 à Nancy	«LE GENOU»
le 17 juin 2010 à Tours	«LES TENDINITES»
le 16 septembre 2010 à Dijon	«RETOUR POST OPÉRATOIRE À LA COMPÉTITION»
le 30 septembre 2010 à Annecy	«LA CHEVILLE TRAUMATIQUE»
le 7 octobre 2010 à Toulouse	«L'ÉPAULE DU RUGBYMAN»
le 21 octobre 2010 à Nantes	«LES ATTEINTES ARTICULAIRES»
le 18 novembre 2010 à Limoges	«PATHOLOGIE DU MEMBRE INFÉRIEUR»
le 25 novembre 2010 à Montpellier	«LA CHEVILLE TRAUMATIQUE»
le 9 décembre 2010 à Nice	«LES ATTEINTES ARTICULAIRES»



# Une application thérapeutique chez l'homme

## Généralités sur les champs magnétiques

Y. ROCARD Professeur de Physique à l'ENS,  
Professeur honoraire à l'Université Paris VI.

Voici donc les médecins et les kinésithérapeutes s'intéressant aux propriétés curatives des champs magnétiques, ou du moins à leur action sur certains mécanismes de réglage qu'ils découvrent dans le corps humain. Il peut n'être pas superflu de rappeler certaines notions à ce sujet.

Parlons tout de suite du champ terrestre, sensiblement vertical et valant 0,8 gauss (G) vers les pôles magnétiques et sensiblement horizontal et deux fois plus faible sur l'équateur magnétique, alors qu'en France on peut compter que ce champ s'incline à 25° de la verticale, pour se diriger vers le pôle Nord terrestre, avec une composante verticale de l'ordre de 0,4 G et horizontale de l'ordre

de 0,2 G, le champ total ayant un «module» de 0,47 G. Le champ terrestre a enveloppé l'humanité tout entière et a permis à l'homme de s'y développer(...)

Que dire des champs magnétiques ? On pourrait s'attendre à ce qu'ils n'aient aucun effet sur l'homme. Or, on trouve depuis quelques années que de petites anomalies dans le champ terrestre influent cependant sur des équilibres musculaires délicats : le réflexe du sourcier est sous la dépendance d'une très petite anomalie magnétique, et aussi les actions qui maintiennent la posture d'un homme debout. Ces effets fort subtils ne relèvent guère de la médecine, mais la physiologie se doit de les explorer.

### Magnomega en médecine-rééducation du sport

Magnomega est un appareil qui reproduit le champ magnétique terrestre par alternance de champs magnétiques verticaux et horizontaux, à un rythme biologique.

Le MAGNOMEGA obtient des effets de détente psychotonique, d'augmentation de la force et de la tonicité musculaire, de décontraction, d'analgésie, anti-inflammatoires et anti-oedemateux.

Ces effets sont obtenus, pour la plupart, dès le début de l'application, se prolongent comme post-action et favorisent par répétition la guérison (association à des thérapies spécifiques).



#### 1) DETENTE PSYCHOTONIQUE

Une émission à 12 pulsations par seconde (P/s), c'est à dire le rythme alpha des EEG, permet une relaxation psychique et tonique. L'application sur le système nerveux central agit comme une régulation générale qui ré-équilibre l'ensemble de toutes les fonctions

#### 2) TONIFICATION et DECONTRACTION MUSCULAIRE

S'obtient en appliquant l'émetteur sur le muscle associé à des mouvements contre résistance ou non.

Indiqué dans tous les états spasmodiques ou de contraction musculaire de diverses origines.

L'alternance des fréquences basses 12 P/s et hautes 480 P/s agit sur la normalisation des rapports agoniste-antagoniste. Peut remplacer ou raccourcir l'échauffement préparatoire, et la récupération.

#### 3) SCHEMA CORPOREL et les CHAINES MUSCULAIRES

La mise en évidence d'un déficit statique postural (Romberg, statokinésimétrie), indique une mauvaise utilisation du potentiel musculaire. Le schéma corporel de re-coordination globale des chaînes musculaires avec le MAGNOMEGA rétabli cette synergie et le patient retrouve toutes ses possibilités potentielles

#### 4) CICATRISATION

Une cicatrice ancienne qui peut-être à l'origine d'un blocage énergétique, ou une cicatrice récente nécessite un traitement MAGNOMEGA soit pour la normaliser, soit pour permettre une cicatrisation optimale

#### 5) EFFET ANTI-INFLAMMATOIRE ET ANTI-OEDEMATEUX

Application locale puissance 5, fréquence 100, durée 15'. 1 séance par jour. Indiqué dans les entorses et traumatismes. Le MAGNOMEGA peut être appliqué sur le lieu même de la compétition et pendant celle-ci pour permettre à un traumatisé de retourner sur le terrain. Il est indiqué dans la période préparatoire tout comme dans le traitement des affections rhumatismales et post-traumatiques. Ainsi, pouvant pénétrer à travers les appareils d'immobilisation, sans contre



indication pour les pièces métalliques, il est le traitement indiqué pour prévenir l'atrophie et la contracture.

Ces indications ont été établies en médecine traumatologique, rhumatismale, nerveuse, psychosomatique et extrapolée pour la médecine sportive.

Le MAGNOMEGA est un appareil présentant un perfectionnement vis-à-vis des séries antérieures d'appareils de ce type.

Il est évident que l'utilisation de l'appareil en milieu sportif trouvera plus d'indications face à celles mentionnées. Le Magnomega facilite et augmente l'efficacité de la rééducation et du traitement médical.



## Recherche médico-scientifique

# L'excellence en recherche scientifique médicale

Derrière chaque solution Technogym, il y a des spécialistes qualifiés, un réseau global de collaborations scientifiques et des dizaines de milliers d'heures de travail. Voici le Département de recherche médico-scientifique.

Fournisseur Officiel exclusif des Jeux Olympiques depuis Sydney en 2000, Technogym attache une grande importance à la recherche. Le département Recherche et Développement de Technogym est l'endroit où les nouvelles solutions d'entraînement prennent forme. Cette zone stratégique travaille en synergie avec un autre service qui contribue à leur conception et à leur développement. Connu sous le nom de Département

de recherche médico-scientifique, il compte une équipe de spécialistes issus des domaines médicaux, physiologiques et biomécaniques, assistée par un réseau de collaborations internationales prestigieuses. Il représente un centre d'excellence hautement qualifié qui donne aux produits Technogym une position unique sur le marché. Mais qu'est ce qui s'y fait exactement ?

(suite page 8)



### Un réseau de collaborations scientifiques qui font autorité

Parfaitement en ligne avec la mission Technogym qui est de « fournir des solutions qui améliorent la qualité de la vie de chacun », les principaux objectifs du Département de recherche médico-scientifique sont d'inventer de nouvelles solutions et de fournir une assistance au développement du produit, avec l'ambition de concevoir des équipements sûrs qui satisfont efficacement aux besoins de bien-être de chaque groupe d'utilisateurs visé, depuis les utilisateurs traditionnels jusqu'aux 'groupes spéciaux' ainsi nommés en raison de troubles spécifiques. Le département dépend de la contribution de professionnels autrement qualifiés, afin de garantir l'ingénierie optimale des équipements et de répondre à toutes les exigences des différents profils.

Étant données la complexité et l'étendue des compétences requises, la société a mis des années à forger un réseau international de partenariats avec des spécialistes, des universités et des instituts de recherche dans différents domaines comme le Centre d'étude du sport de l'université de Seattle, l'université Manchester Metropolitan, l'université de L'Aquila, l'institut auxologique Piacavallo (Italie)... Pour certains domaines spécifiques de compétence - de la biomécanique à l'endocrinologie - le département collabore également avec des consultants spécialisés, en Italie et à l'étranger.

### Des besoins personnels aux solutions

En se fondant sur les besoins émergents de la population générale, le département étudie des solutions possibles basées sur les recherches récentes dans différents domaines scientifiques, depuis la médecine non pharmacologique et les neurosciences

jusqu'à la biomécanique et la posturologie, l'orthopédie, la psychiatrie, ou encore la méthodologie de l'entraînement sportif et les performances sportives. En fait, la première tâche de l'équipe est de revoir toute la littérature scientifique existante sur un sujet donné, en ayant déjà recherché l'opinion des experts éminents dans le domaine. Une fois qu'une solution hypothétique au problème a été identifiée, un programme rigoureux de tests est conduit sur chaque version consécutive du prototype du produit, de façon à vérifier qu'il satisfait totalement aux exigences de sécurité et d'efficacité de chaque profil physiologique et biomécanique, et qu'il est conforme aux exigences des normes internationales.

Depuis la conception initiale jusqu'à la production finale, le développement d'une solution particulière peut aussi requérir l'implication exclusive du département dans sa totalité. Auriez-vous imaginé, par exemple, que 20 000 heures-homme sont nécessaires à la création d'un nouveau produit Cardio ?

### La recherche et le message wellness

La fourniture d'informations sur les styles de vie sains et la vulgarisation d'une culture du Wellness dans la profession sont naturellement deux des activités les plus importantes de Technogym, en raison de leurs implications sociales. La recherche est d'abord et avant tout centrée sur la vérification scientifique des effets bénéfiques qu'un produit est censé avoir sur la santé et le bien-être global de l'utilisateur. Mais ce n'est pas tout. En réalité, pendant des années Technogym a directement élaboré des projets de recherche ambitieux et faisant autorité en collaboration avec d'autres institutions indépendantes, sur des thèmes extrêmement pertinents et actuels, en recherchant les effets des exercices physiques sur certains troubles. Il s'agit notamment de l'étude IDES (Italian Diabetes Exercise Study), sur les effets des exercices prescrits à des sujets diabétiques de type 2 avec syndrome métabolique. Les résultats de ce type d'étude, joints aux résultats de recherches en physiologie et biomécanique, sont ensuite analysés et organisés avant d'être partagés avec la communauté scientifique internationale à travers des publications et des conférences.

Parallèlement, le département joue également un rôle promotionnel, en entreprenant des actions pour la prise de conscience et la promotion de modes de vie sains incluant une activité physique régulière.



www.technogym.com



**Le « Jumper's Knee » est une pathologie très fréquente dans les sports de détente tel que le Basket-Ball, le Volley-Ball, le Tennis, le Badminton et bien d'autres. Il s'agit en fait d'une tendinopathie du tendon rotulien (ou tendon patellaire).**

Elle se caractérise dans un premier temps par des douleurs intermittentes pouvant céder indifféremment à chaud comme à froid, avant de devenir permanentes et très invalidantes pour la pratique du sport. Ces douleurs peuvent se localiser sur la pointe de la rotule, sur le corps du tendon ou sur son insertion tibiale (maladie d'Osgood-Schlatter chez l'adolescent).

Les facteurs de risque de cette tendinopathie sont multiples :

- Une surcharge d'entraînement.
- Un mauvais échauffement (on ne commence pas un entraînement de Basket par un concours de smash ...).
- Des surfaces de jeu dures et rigides (ciment, asphalte)
- Un manque d'amorti de certaines chaussures.
- Une mauvaise hygiène alimentaire et une mauvaise hydratation.
- Un déséquilibre des forces du couple fléchisseurs / extenseurs du genou (quadriceps / ischio-jambiers).
- Une mauvaise position ou une instabilité de la rotule : dysplasie ou subluxation rotulienne.

Le traitement dépend bien entendu de la gravité de la lésion :

- La kinésithérapie, associée au repos sportif, trouve une grande place dans le traitement des tendinopathies rotuliennes grâce aux ultra sons, au massage transversal profond (MTP) et à un bon protocole de rééducation (type « Stanish » par exemple).

## Le « Jumper's Knee » : facteurs de risque, traitement et prévention

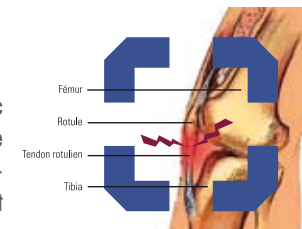
Marc Orlu : Kinésithérapeute des équipes de France de Basket Ball

- Les ondes de choc radiales, la cryothérapie ainsi que la mésothérapie sont tout à fait indiquées.

- Les infiltrations et la chirurgie sont réservées aux « Jumper's Knee » les plus rebelles ...

Mais avant d'en arriver là et pour limiter les risques de récurrence une bonne **prévention** doit être proposée :

- Mise en place d'un programme d'étirements, principalement en dehors des entraînements (sur tendon « froid »).
- Glaçage systématique du genou pendant 20 minutes après chaque entraînement ou compétition.
- Port d'une orthèse, de type simple « bande » pour un effet compressif sur le tendon rotulien afin d'en réduire la course et d'en limiter les sollicitations ou, de type genouillère combinant compression du tendon, recentrage et stabilisation de la rotule si la tendinite est associée à un syndrome rotulien.
- Et pour diminuer les facteurs de risque on veillera à adapter la charge d'entraînement, à conseiller un bon échauffement, le port de talonnettes ou de semelles amortissantes. On conseillera un rééquilibrage musculaire du quadriceps et des ischio-jambiers, le tout associé à une hydratation et une alimentation correctes.



### Genouillère JK-2

La genouillère JK-2 est particulièrement indiquée pour les sports impliquant des sauts répétés. Son rembourrage 3D permet une compression optimale du tendon pour diminuer les contraintes et assure une meilleure stabilité de la rotule. La JK-2 est recommandée pour les jeunes sportifs souffrant du tendon rotulien pendant leur croissance.

ATHLETE SAVER  
**ZAMST**  
www.sigmax-europe.com



## BODYGREEN FRANCE développe un nouveau concept de plateaux bio-oscillants professionnels

S'appuyant sur les dernières recherches scientifiques en matière de vibration liées à la préparation physique et à la thérapie post traumatique, BODYGREEN innove et propose des plateaux basses fréquences : 1.5 à 15 Hz avec différents niveaux d'amplitudes pouvant atteindre 30mm.

Des plateformes révolutionnaires aux dimensions hors du commun (jusqu'à 1m90x75 cm, 360° d'espace utilisable, une oscillation 100% verticale, zéro impact. Toutes les machines BODYGREEN respectent la norme ISO2631.

### Proprioception

Le travail de proprioception ne pouvant agir que sur les 2 réponses supra-segmentaires, nous proposons d'optimiser la réponse involontaire automatique et semi-automatique, en agissant sur :

- Les Propriocepteurs (Sherrington) dans les structures péri-articulaires (capsule, périoste, tendons, ligaments)
- Les corpuscules de Ruffini et Pacini (sensibles à la pression et à la douleur)
- Les Golgi tendineux
- Les fuseaux neuro-musculaires.
- Les capteurs cutanés plantaires (extérocepteurs).
- Par analyse et ajustement volontaire du tonus musculaire, reprogrammant le schéma moteur du patient vers une contraction musculaire anticipée, en déclenchant des séquences d'activité musculaires adaptées aux circonstances de lésions potentielles (d'après Middleton-Puig-Trouve).
- Par travail et renforcement musculaire fonctionnel des muscles protecteurs péri-articulaires. Ces muscles stabilisateurs doivent augmenter leur résistance à l'étirement et augmenter leur force excentrique.

Améliore la force musculaire  
Prévient l'ostéoporose  
Améliore la circulation sanguine  
Soulage douleurs lombaires  
Augmente de la souplesse musculaire  
Améliore la performance sportive  
Stimulation des muscles habituellement non sollicités



### Gainage

Le gainage est l'action de stabiliser un ensemble d'articulations en contractant un ensemble de muscles simultanément (chaîne musculaire). Le but est de favoriser la création d'un axe ou pilier de force à partir duquel les mouvements des bras et des jambes peuvent se transmettre de façon efficace.

Gainage = proprioception, kinesthésie, alignement, réactivité à la déformation...

Les chaînes antérieure, postérieure, latérale doivent être sollicitées de manière égales. Le gainage est un travail préventif pour limiter les lésions dues à un manque de tonicité musculaire, limiter les blessures liées aux traumatismes de la discipline sportive, limiter les blessures liées à la fatigue entraînant une faute de gainage.

Mais aussi un travail d'amélioration de la performance en gardant des alignements dans des situations proches de l'activité sportive ou créer des perturbations pour mieux réagir aux contraintes extérieures susceptibles de déformer ou briser ces alignements et pourquoi pas être fort dans des ruptures d'alignement.



Norme ISO 2631-  
Vibrations et chocs mécaniques.  
Evaluation de l'exposition des individus à des vibrations globales du corps

SAS MYO IMPACT  
21 rue de l'Industrie 69530 Brignais  
Tél. 04.78.05.61.50  
www.bodygreen.fr



FAUTEUILS SANYO DR 7700 :

## La technologie au service du massage !

Avec Kéonia, expérimentez une sensation de détente incomparable avec la nouvelle gamme de fauteuils de massage Sanyo !

Sanyo signifie « trois océans », plus précisément le Pacifique, l'Atlantique et l'Océan Indien : autrement dit, le monde entier. Toshio Iue, le fondateur de Sanyo, a choisi ce nom car il avait l'ambition d'être présent à travers le monde entier. Il souhaitait que « SANYO ressemble au soleil, qui brille sur tous pareillement, sans tenir compte des races, cultures, religions ou richesses. »

de Sanyo est de mettre à la disposition du marché des produits d'avant-garde alliant qualité, confort, plaisir et productivité, tout en protégeant et en préservant l'environnement. Sanyo est le leader mondial des fauteuils de massage.

Fondé en 1947 au Japon, Sanyo Electric est une organisation internationale regroupant plus de 150 entreprises implantées dans 26 pays. La philosophie



Les fauteuils de massage Sanyo sont reconnus par le ministère de la santé au Japon.

La gamme professionnelle (DR-7700, DR-6100 et DR-2030) est aujourd'hui reconnue comme la plus technologique et performante du marché. Nos produits sont garantis 2 ans (P&MO) sur site avec possibilité d'extension.

**SANYO**  
www.keonia.fr

Douleurs musculaires ?

Inflammations ?

Crampes ? Fatigue ?

**Renforcez  
votre organisme  
et boostez vos défenses  
naturelles !**



## PROTISERUM

Isolat de protéines de lactosérum natif

**Riche en protéines de haute valeur biologique**

Acides aminés essentiels qui nourrissent les muscles et renforcent la trame protéique de l'os.

**Riche en précurseurs naturels du glutathion**

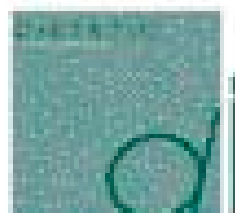
Puissant antioxydant endogène qui neutralise les radicaux libres endommageant les cellules de l'organisme.



**La référence naturelle pour aider à réparer les effets du stress oxydatif chez le sportif**

De nombreuses études ont montré qu'un déficit en antioxydants induit par une carence nutritionnelle ou une augmentation des besoins consécutifs à des facteurs fortement "oxydants" comme peuvent être un exercice physique intense, une inflammation, un choc physique ou une reprise d'activité sportive... contribuent à l'accumulation de radicaux libres particulièrement instables qui s'attaquent aux cellules de l'organisme. Ce phénomène, appelé stress oxydatif, peut conduire à des dommages musculaires, l'apparition de crampes, l'augmentation de la fatigue ou la mauvaise récupération.

Vous informer et commander sur :  
[www.dietetic-international.com](http://www.dietetic-international.com)



**N°1  
de la diététique santé**

DIETETIC INTERNATIONAL  
Crusil - BP 138 - 07131 Saint-Péray Cedex -  
Tél. : +33 (0)4 75 40 47 31 - Fax : +33 (0)4 75 40 53 08  
Mail : [info@dietetic-international.com](mailto:info@dietetic-international.com)