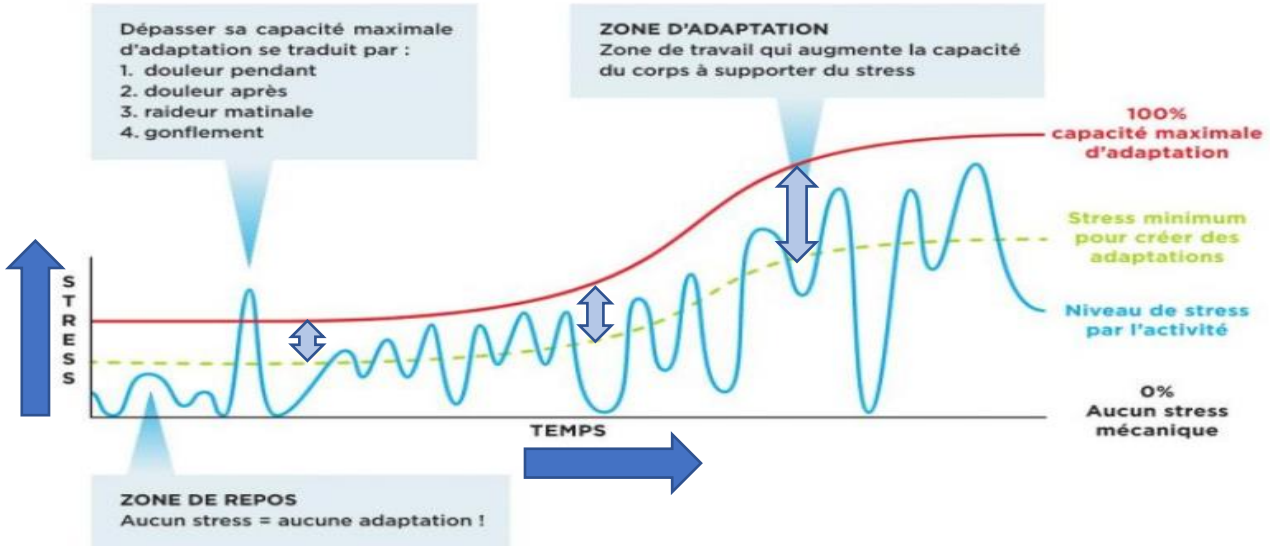
Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay–
Lac-Saint-Jean
Québec

Quantification (dosage) du stress mécanique (sur les tissus)

Votre corps est composé de différents tissus, tels que les os, les muscles, les tendons, les ménisques et les ligaments. Lorsque nous faisons différentes activités, nous imposons un **stress sur ces tissus**. Cela comprend le travail, les activités de la vie quotidienne et surtout le sport. Ce stress est nécessaire pour qu'un **tissu s'adapte** et devienne plus fort. Toutefois, il doit être **bien dosé** afin de ne pas dépasser la capacité d'adaptation du tissu.

Ce graphique représente la quantité de **stress** en fonction du **temps** :



- La ligne la plus haute (**rouge**) est la **capacité maximale** d'adaptation au stress. Si un stress plus important est imposé, nous sommes à risque de nous blesser et d'avoir de la douleur pendant et après l'activité, de la raideur et de l'enflure.

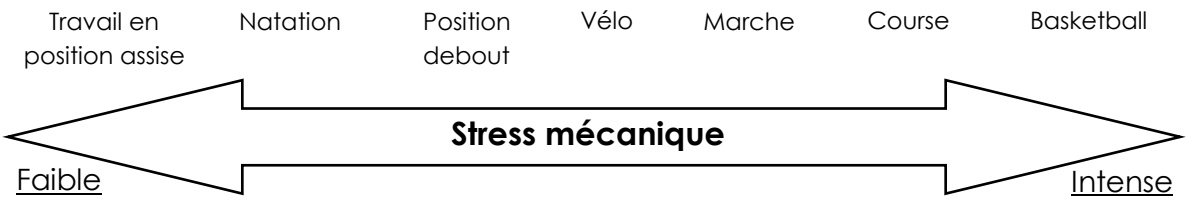
- La ligne pointillée (**verte**) est le **stress minimum** qui doit être imposé pour permettre une adaptation. Si nous ne faisons pas d'activité suffisamment stressante, nous ne permettons pas à notre de corps de s'adapter et à notre condition de s'améliorer.

- La ligne sinueuse (**bleue pâle**) représente le niveau de **stress induit par nos activités**.

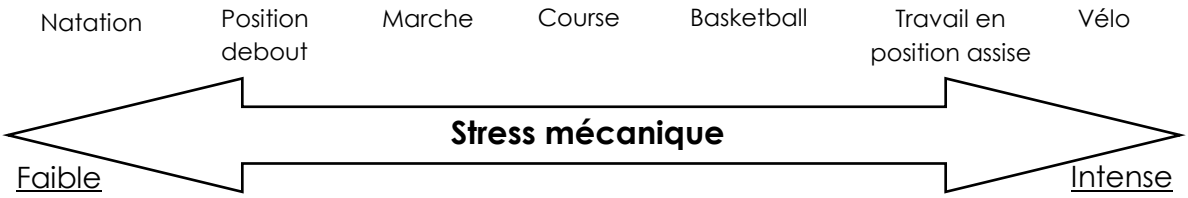
- Ainsi, il faut trouver les activités qui correspondent au bon stress mécanique afin de permettre d'augmenter la capacité du corps à supporter un stress (**zone d'adaptation** entre la ligne verte et rouge). **Avec le temps, vos tissus vont s'adapter et être en mesure de recevoir de plus en plus de stress.** Il est donc **important** d'y aller graduellement et d'être attentif aux signaux de notre corps pendant et après une activité stressante!

Certaines activités sont plus stressantes que d'autres et imposent un stress différent pour chaque articulation.

- Exemple : blessure au niveau du **genou**



- Exemple: entorse **lombaire/hernie discale**



*Bref, dépendamment de la blessure, les activités qui imposent un stress mécanique sont complètement différentes.

Quand appliquer la quantification du stress mécanique ?

1. Lorsqu'on débute une **nouvelle** activité (ou une activité cessée depuis un moment).
2. Lorsqu'on pratique une activité et que nous voulons **progresser**.
3. Lorsqu'on désire reprendre les activités **suite à une blessure.**

***Pour plus d'informations vous pouvez consulter la capsule vidéo suivante :**

Cliquez sur ce lien : Capsule 6 - Quantification du stress mécanique ou scannez :

Inspiré de : www.lacliniqueducoureur.com