



Dirigeants Commerciaux de France

Bien dans son corps Bien dans son Business



Soirée Mensuelle Dirigeants Commerciaux de France

25 juin 2012 – HOTEL IMPERATOR



ESPACE PHYSIO
PERFORMANCE PLUS

MATHIAS WILLAME (KINÉ/OSTÉO)
FFGOLF-KINÉ FÉDÉRAL NATIONAL

SOMMAIRE



- *Introduction*
- *Incidences du travail sur le corps limitant la performance*
 - *Troubles musculo-squelettiques (TMS)*
 - *Effets des trajets*
 - *Effets du travail sur écran*
- *Présentation du Centre*
- *Fonctionnement*
- *Prise en charge: parallèle avec le monde du sport*
 - *Bilan*
 - *Travail avec les kinés*
 - *Travail avec les préparateurs physiques*
 - *Suivi diététique*
- *Conclusion*

Introduction

synthèse de mes expériences personnelles et professionnelles



- **Parcours personnel**

- - 65kg: deux vies
- Une image positive du corps avec des échanges
- Mes actions dans diverses associations: au sein d'une équipe, pour un objectif commun
- Participer à des championnats par équipes: le doute, le dépassement de soi....
- Champion de France de Golf en 2006
- Ma vie dans un staff au service des individus,

- **Parcours Professionnel**

- Kiné du Hand Ball Cercle Nîmes deux fois Champion d'Europe
- Ma relation avec les athlètes et les points communs avec mes patients
- Kiné de Sportif de Haut Niveau: Joanne DUDZIAK Championne du Monde de Hand Ball en 2003, Arnaud RONDAN Champion de France de Natation en 2010...
- Kiné de l'Equipe de France de Golf Championne du Monde en 2010
- tours du monde, de nombreuses rencontres avec des confrères....

TMS: Troubles musculo-squelettiques



- Maladies professionnelles les plus fréquentes qui touchent tous les secteurs (Chez les dentistes 6M de jours IT/an)
- Causé par des déficits fonctionnels qui gênent l'activité (capacité à répéter, porter, se concentrer...)
- Perte d'efficacité pour l'entreprise (remplacement, perte de qualité et de productivité, perturbations dans l'organisation du travail, reclassement...)

Effets des déplacements intensifs et répétitifs



- Désadaptation et isolement social, professionnel et/ou familial,
- Fatigue, troubles du sommeil, anxiété, dépression,
- Déséquilibre métabolique et endocrinien suite au dérèglement chronobiologique (décalage horaire, trouble du sommeil...)
- Troubles gastro-intestinaux (position assise, avion,...)
- Risque cardio-vasculaire (hypertension artérielle, surpoids) plus élevé généré par le stress.

Effets du travail sur écran



- **Une fatigue visuelle** caractérisée par des maux de tête, des picotements, des rougeurs et une lourdeur des globes oculaires, un assèchement de l'œil dû à une forte sollicitation de la vue. Cette fatigue est intensifiée par le manque de confort ergonomique du poste de travail (reflets d'écran, mauvaise posture, longue durée d'exposition...)
- **Des troubles musculo-squelettiques (TMS)** provoqués par une posture statique pendant plusieurs heures, souvent mauvaise. Ils sont localisés au niveau des poignets, de la nuque, des épaules et de la région lombaire essentiellement.
- **Du stress** lié aux contraintes de temps, à la diminution des délais, ... L'apparition de TMS est alors favorisée

En résumé



Le travail=Sport

- Répétition des mouvements
- Sollicitation Posturale
- Effets physique, visuel, psychologique
- Environnement: extérieur, intérieur, climat
- Déplacements
- Stress
 - Positif: motivation, activité,....
 - Négatif: contrainte de temps, matériel, psychologique...

Génère de la FATIGUE

- Augmente
 - Irritabilité
 - Agressivité, réactions primitives
- Diminue
 - Les capacités psychomotrices et cognitives
 - La qualité de la mémoire
 - La concentration, l'acuité visuelle
 - La qualité des contractions musculaires, des réflexes => PREVENTION des TMS
 - La qualité des rythmes biologiques: digestion, respiration = RECUPERATION

Diminuer la FATIGUE =
Augmenter la performance



SOLUTIONS:

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

LA RECUPERATION

L'activité physique adaptée



Pour

- Améliorer le sommeil lent et profond = sommeil « réparateur »
- Favoriser la sécrétion hormonale=améliore la récupération psychologique, émotionnelle, physique
- Lutter contre les TMS: épaules enroulées, faiblesse du gainage, des muscles du dos
- Améliorer les réactions réflexes,
- Stimuler les rythmes biologiques: digestion, respiration...
- Réapprendre les potentialités de son corps: comment il bouge? Action sur le comportement, la confiance en SOI

Personnalisée

- Réapprendre à bouger
- Réintroduire le plaisir à l'effort
- Répondre aux objectifs de la personne
- Fractionner les efforts
- Motiver, accompagner mais pas assister
- S'assurer du bon déroulement de la séance = qualité du travail musculaire (posture, mouvement, récupération...)

LA RECUPERATION



LES 10 GESTES SIMPLES ET NATURELS DE LA RÉCUPÉRATION ADAPTÉS À CHACUN

www.ecolederecup.com

10 gestes ER (2).png
Type : Fichier PNG
Taille : 346 Ko
Dimension : 1807 x 1127
pixels

1. ÉTIRER

→ Étirements d'une durée de 20 minutes max, avec les jambes surélevées en cas de sensation de jambes lourdes...

2. MANGER ÉQUILIBRÉ

→ Faire des collations riches en protéines/glucides pour reconstituer les réserves énergétiques...

3. S'HYDRATER FRÉQUEMMENT

→ Boire continuellement pendant la récupération (+ sel si chaleur), boissons énergétiques...

4. RÉCUPÉRER ACTIVEMENT

→ à 40% de votre intensité maximale pendant 10 à 20 minutes pour maintenir la performance...

5. AMÉLIORER LE RETOUR VEINEUX IMMÉDIAT

→ Electrostimulation, bas de compression, bain froid...

6. DIMINUER LES INFLAMMATIONS

→ Bains chaud/froid alternés, glace...

7. DIMINUER LES COURBATURES

→ Bain chaud, massage, lit à eau, boissons pétillantes...

8. S'ÉTIRER INTELLIGEMMENT

→ En prenant en compte l'effort, l'intensité, les contraintes propres à l'activité et à vos objectifs...

9. SE RELAXER PAR UN RETOUR AU CALME

→ Ambiance non stressante, massage, sauna, marche, bains...

10. RÉCUPÉRER PENDANT L'INACTIVITÉ

→ Durant les voyages, éviter les positions assises prolongées sans électrostimulation...





Espace Physioperf



Un équipe complémentaire

Prise en charge adaptée



- La kinésithérapie: Soigner le corps
 - 3 professionnels
 - 4 salles de soins et une salle de rééducation
 - Un matériel de haute technologie
- L'ostéopathie et l'analyse du corps (dynamique et statique): un ostéopathe
- L'espace Performance Plus: préparation physique
 - 2 préparateurs physiques (diplôme universitaire)
 - 2 salles équipées
- L'espace bien être du corps
 - Une diététicienne
 - Traitement esthétique par une kinésithérapeute

Espace Kiné

Prise en charge des patients sur prescription médicale

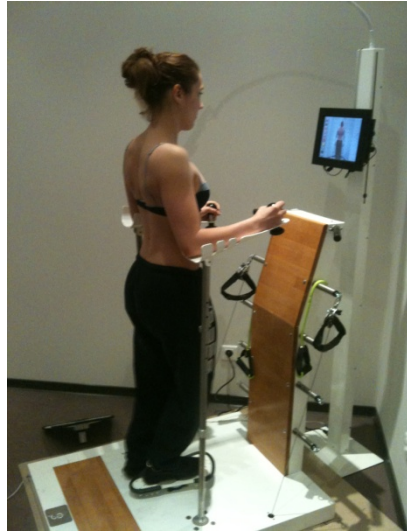
Pathologies:

Problématique du dos

Traumatologie: genou, cheville...

Rhumatologie: pathologie liée à l'arthrose, les rhumatisme..

La neurologie: SEP, Hémiplegie



Espace Performance Plus

Prise en charge et programme
personnalisée et suivi tout au
long de la séance

Salle de SPORT:

1. Le cardio-training
2. Le travail au sol
3. La musculation

Imoove:

renforcement dynamique,
travail spécifique,
individuel,
travail comportemental





L'espace Bien être Corporelle

Traitement esthétique avec le Cellu M6 de chez LPG

Traitement du tissu et des problèmes de peau: cicatrice, œdème...
Détox...

Diététique: une diététicienne qui travail sur le principe de la rééducation alimentaire

Massage de récupération



Ostéopathie et dépistage biomécanique

Séance
d'ostéopathie/séance
de kinésithérapie

Dépistage
biomécanique: on
part d'une
problématique sportive,
professionnelle... et on
essaie d'apporter une
solution

Test ostéo-articulaire

Test statique,
dynamique

Analyse vidéo du geste



Notre fonctionnement: exemple



Prise en charge
des pathologies lombaires

Vo!

PERFORMANCE +

Remise en forme, préparation physique, sportive
sous la direction de nos coaches



FITNESS THERAPIE

Retour aux activités globales avec:
des séances de gymnastiques personnalisées (45mn)
sous la direction du préparateur physique,
accompagnées du kiné avant la gym coachée



EVEIL MUSCULAIRE

Mobilité active sur l'IMOOVE et Physio Advance
en pratiquant des exercices encadrés par les kinés avant d'intégrer la FITNESSTHERAPIE



MASSAGE ET SOINS

Assouplir, mobiliser, gérer les douleurs, détendre le corps avant...l'éveil



BILAN

Réalisé par un de nos kiné afin de définir les objectifs de la prise en charge et son organisation

CONSEILS et PREVENTION

- Favoriser un éveil musculaire = échauffement, rendez vous avec son corps
- Récupérer: les 10 conseils
- Favoriser les auto-grandissements et le stretching





MERCI