






# Spécialiste Santé



## Exemple de plan de traitement

<b>Client</b>	Alexia LaSanté
<b>Objectif</b>	Amplitude de mouvement
<b>Type</b>	Phase 1
<b># prog.</b>	01
<b>expiration</b>	N/A
<b>Coach</b>	Spécialiste Santé

Étirements à la maison (à faire tous les jours)

A	Série x Rep	Tempo	Récup	B	Série x Rep	Tempo	Récup	C	Série x Rep	Tempo	Récup
	2-3 x 30 sec.	---	---		2-3 x 30 sec.	---	---		2-3 x 30 sec.	---	---
											
<b>Quadriceps</b>				<b>Ischio-jambiers</b>				<b>Auto grandissement</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 1- Amener la jambe près du sol à 90° ou +.</li> <li>☞ 2- Agripper la cheville et non le pied.</li> <li>☞ 3- Amener le talon à la cheville</li> <li>☞ 4- Rétroversion du bassin (rentrez les fesses). Aplatir le bas du dos.</li> <li>☞ 5- Contracter le fessier de la jambe étirée.</li> <li>☞ 6- Amener le genou vers l'arrière.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Antéversion du bassin (sortir les fesses)</li> <li>☞ Dos droit</li> <li>☞ Ne pas mettre la jambe à étirer plus haut que la hauteur que vous êtes capable de la lever tranquillement sans arrondir le bas du dos.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Placer la colonne vertébrale en une ligne.</li> <li>☞ Rentrer le menton.</li> <li>☞ Penser comme si un fil vous tirait vers le haut.</li> <li>☞ Paumes vers l'avant.</li> <li>☞ Abaisser les épaules.</li> </ul>			

## Principe alimentaire pour une blessure en phase inflammatoire

En phase inflammatoire, l'objectif est de contrôler l'inflammation. Cela peut se faire par plusieurs moyens comme améliorer le sommeil, diminuer le stress, faire de l'activité physique de façon intelligente et bien s'alimenter.

Voici donc quelques **conseils généraux** que nous élaborons davantage en consultation.

Éviter d'avoir un surplus de glucides rapides.	Manger des aliments denses en nutriments	Avoir un bon ratio oméga-3 / oméga-6.
		

En consultation, nous vous guidons à savoir quoi faire de façon pratique dans votre quotidien au niveau de votre **alimentation** et de certains **suppléments** pour améliorer votre santé générale et votre récupération.

### Autres sujets que nous pouvons aborder

<b>Perte de poids</b>	→	Pression moindre sur les articulations	→	Diminution des douleurs
<b>Manque de sommeil</b>	→	Mauvaise récupération	→	Inflammation
<b>Stress</b>	→	Tendance à moins manger	→	Pas assez des nutriments nécessaires pour le corps afin d'aider à récupérer.