



10 blessures sportives traitées par l'homéopathie

Toujours bien supportée, contrairement aux antidouleurs et aux anti-inflammatoires, l'homéopathie est une bonne solution pour les petits traumatismes des sportifs. Voici 10 blessures "classiques" du sport et les solutions homéo adaptées.

SOIGNER UNE ÉLONGATION AVEC L'HOMÉO

L'élongation correspond à un allongement des fibres du muscle au-delà de leur possibilité d'étirement.

Associer *Ledum palustra* 7 CH, *Bellis perennis* 7 CH et *Arnica montana* 7 CH, à raison de 5 granules de chaque, 3 fois par jour, pendant 10 jours.

En complément : respecter un temps de repos de 10 jours et bien s'hydrater. Appliquer du chaud (poche de gel à réchauffer) pendant 20 minutes, 2 fois par jour au cours des 3 premiers jours.

DE L'ARNICA CONTRE UN GROS BLEU

Le bleu, ou ecchymose, est un épanchement de sang au niveau de la peau. Il survient le plus souvent après une contusion (choc).

Prendre *Arnica montana* 7 CH, 5 granules matin et soir, ainsi que *Hamamelis* 5 CH associé à *Bellis perennis* 7 CH, 5 granules de chaque 3 fois par jour, pendant 8 jours.

En complément : appliquer du froid le plus tôt possible pour limiter la diffusion du sang dans les tissus.

ENTORSE : EN PLUS DE L'HOMÉO, ESSAYEZ L'OSTÉO

Une entorse est une lésion des ligaments due à la mobilisation excessive d'une articulation. Ça fait mal et ça gonfle très vite. Si le ligament est déchiré, un hématome apparaît.

Prendre *Arnica montana* 9 CH, 1 tube-dose dès que possible. Renouveler 3 fois en 24 heures pour réduire le risque d'hématome.

Associer *Bryonia* 7 CH et *Apis mellifica* 7 CH, 5 granules de chaque, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de l'œdème (gonflement) et de l'inflammation.

Pour favoriser la cicatrisation du ligament, *Ruta graveolens* 5 CH, 5 granules matin et soir, 15 jours.

En complément : les 3 premiers jours, appliquer de la glace pendant 20 minutes. Le port d'une attelle et le repos durant 3 semaines sont indispensables. Une échographie est parfois demandée pour évaluer la gravité de l'entorse. Une consultation chez l'ostéo peut accélérer la guérison.

*"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"*



DE L'EAU, DU FROID ET DE L'HOMÉO POUR SOIGNER CRAMPE

Il s'agit d'une contraction involontaire, intense et brève, qui se produit pendant ou après l'effort.

Prendre immédiatement Arnica montana 9 CH, 3 tubes-doses en 24 heures et 1 tube-dose de Causticum 7 CH. Associer Cuprum metallicum 5 CH et Phytolacca decandra 5 CH, 5 granules de chaque pendant 3 à 4 jours, à raison de 2 ou 3 prises le premier jour, en diminuant les jours suivants.

En complément : boire beaucoup d'eau, étirer et masser la zone douloureuse et appliquer du froid.

SOULAGER LA DOULEUR SUITE À UNE DENT CASSÉE

Une fracture dentaire nécessite une consultation chez le dentiste, le traitement homéopathique n'agissant que sur la douleur.

Associer Arnica montana 7 CH, 5 granules, matin et soir pendant 8 jours, à Hypericum perforatum 15 CH, à raison de 5 granules, 4 fois par jour pendant 10 jours. Espacer en fonction de l'amélioration.

En complément : plonger la dent dans du lait, puis filer chez le dentiste.

DE LA CHALEUR CONTRE LE TORTICOLIS

C'est une contracture douloureuse des muscles du cou.

- Répartir 3 tubes-doses d'Arnica 9 CH sur 24 heures, associés à 3 tubes-doses de Lycopodium 9 CH, le premier jour.

- Au cours des jours suivants, prendre Actaea racemosa 5 CH et Lachnantes tinctoria 5 CH, à raison de 5 granules 3 fois par jour, à espacer selon l'amélioration obtenue.

En complément : appliquer de la chaleur (serviette chaude...) 2 fois par jour pendant 20 minutes, les 3 premiers jours.

L'ARNICA, EFFICACE AUSSI CONTRE LA CONTRACTURE

Elle s'apparente à une crampe très douloureuse, moins intense mais plus durable.

Le premier jour, prendre 3 tubes-doses d'Arnica montana 5 CH à 8 heures d'intervalle.

Les 3 jours suivants, associer Cuprum metallicum 5 CH et Sarcolacticum acidum 5 CH, 5 granules de chaque, 3 ou 4 fois par jour le premier jour, puis 2 ou 3 fois par jour le deuxième jour, puis 1 ou 2 fois le dernier jour.

En complément : boire de l'eau, étirer doucement et mettre du froid.

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



LUMBAGO : EN ATTENDANT DE VOIR LE MÉDECIN

Le lumbago est une lombalgie aiguë (douleur survenant dans le bas du dos). Il est lié à une contracture musculaire intense, qui peut durer de quelques jours à quelques semaines.

Prendre 3 tubes-doses d'Arnica montana 9 CH répartis sur 24 heures. Ajouter Kallium carbonicum 9 CH et Ruta graveolens 5 CH, 5 granules de chaque, 3 ou 4 fois par jour, jusqu'à ce que la douleur cesse.

À surveiller : si la douleur ne disparaît pas, s'aggrave, descend le long d'une jambe ou des deux, elle peut être liée à la compression d'un nerf. Il faut alors voir son médecin.

UN CLAQUAGE

Le claquage est une déchirure du muscle, survenant lors d'une contraction trop rapide. Elle entraîne une douleur soudaine et intense.

Associer Arnica montana 7 CH, Ledum palustre 7 CH et Bellis perennis 7 CH, à raison de 5 granules de chaque, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Prendre aussi 1 tube-dose quotidien d'Hypericum perforatum 15 CH pendant 4 jours.

En complément : tout de suite après, appliquer de la glace pendant une demi-heure toutes les 3 heures et placer un bandage compressif afin de limiter l'extension de l'hématome. Surtout, ne pas masser la zone douloureuse. Il est impératif de se mettre au repos pendant au moins 3 semaines. Kiné (étirements doux), physiothérapie (ultrasons), mésothérapie (micro-injections locales) peuvent être prescrites.

UNE TENDINITE

C'est une inflammation des tendons qui provoque une douleur après un effort intense. Elle peut être liée à des gestes mal adaptés pendant l'exercice.

Prendre Bryonia alba 7 CH et Apis mellifica 7 CH, à raison de 5 granules, 3 fois par jour pendant 15 jours jusqu'à disparition de la douleur.

En complément : mieux vaut consulter son médecin pour qu'il diagnostique la cause et la sévérité de la tendinite. Le massage transversal profond (sorte de "ponçage") exercé avec une forte pression peut améliorer la cicatrisation du tendon. En suivant les conseils d'un kiné, c'est encore mieux...