

Clinique Physio-Plus



Éric Guy

Prévention des blessures en course à pied

Suite à sa formation à la Clinique du Coureur, M. Eric Guy, physiothérapeute, peut offrir à sa clientèle des conseils et des traitements pour les blessures reliées à la course à pied :

- * fasciite plantaire
- * syndrome fémoro-patellaire (rotule)
- * périostite ou tendinopathie
- * syndrome de la bandelette ilio-tibial
- * métatarsalgie.

Nous effectuerons une analyse et prodiguerons les conseils sur le patron de course, le choix des chaussures, l'enseignement d'exercices adaptés, ainsi qu'un programme de course à pied fractionné pour éviter les récurrences.

Une évaluation des raccourcissements musculaires, de la biomécanique du pied sera effectuée et au besoin des mobilisations ou manipulations articulaires seront effectuées pour récupérer le plein rendement fonctionnel.



Physiothérapeute formé par :

