

## Traiter une lésion musculaire - Fiche conseil

---

- Démarrez au plus tôt les séances de kinésithérapie.
  - **Ne prenez ni anti-inflammatoire ni aspirine.**
  - **Mettez au repos** le membre blessé (vous pouvez utiliser des béquilles, une canne ou une attelle, au besoin).
  - Ne commencez à solliciter le muscle que deux jours (48 h) après la lésion.
  - Appliquez régulièrement de la glace sur le muscle dououreux à travers un tissu (n'appliquez pas la glace directement sur la peau). Effectuez des séances d'application de glace de 20 à 30 minutes toutes les 3 heures en journée.
  - Comprimez le muscle blessé à l'aide d'un bandage ou d'un bas/brassard de contention (pour ce faire, demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute).
  - Maintenez le membre blessé surélevé jusqu'à amélioration des symptômes.
-