

Réduire les symptômes de la maladie de Scheuermann - Fiche conseil

Vous présentez une maladie de Scheuermann, qui est le plus souvent sans gravité. Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire vos symptômes et le risque de complications.

- Conservez une activité physique régulière en évitant les sports entraînant de fortes contraintes axiales (comme les acrosports et l'haltérophilie), des traumatismes répétés (comme les sports de combat, le judo et le rugby), ou des sauts violents (trampoline, saut en hauteur, saut en longueur). Il convient également de ne pas pratiquer l'équitation durant la période de croissance.
 - Évitez de porter des charges lourdes.
 - Si de la kinésithérapie vous a été prescrite, suivez les séances avec application et **effectuez quotidiennement les exercices qui vous auront été enseignés.**
 - En cas de station assise prolongée, utilisez si possible une installation adaptée en privilégiant un siège haut et un plan de travail incliné.
 - En cas de douleur, prenez les traitements anti-douleurs prescrits.
-