

## **Jouer au hockey en toute sécurité**

Le hockey fait partie de la culture canadienne. Ce sport favorise les capacités cardiovasculaires en plus d'améliorer l'endurance physique, tout en étant agréable. Pour l'apprécier à sa juste valeur, voici quelques conseils pour éviter des blessures.

### **Transporter votre équipement**

Vous savez, cette grande poche noire qui contient ces trucs qui puent? Souvent lourde, elle doit être transportée avec beaucoup d'attention. Pour la soulever, pliez les genoux en conservant le dos bien droit. Évitez de balancer le sac d'un grand mouvement pour le mettre sur l'épaule : ces mouvements de rotation et de flexion provoquent des tensions sur les ligaments, les muscles et les disques intervertébraux, pouvant mener à une entorse lombaire. Les poches sur roulettes sont idéales. Si vous n'en avez pas, transportez-la à la manière d'un sac à dos, plutôt que de déposer tout son poids sur une seule de vos épaules.

### **L'arrivée sur la glace et l'échauffement**

Crucial, l'échauffement stimule et met le corps en mouvement. Prenez 5 à 10 minutes pour faire quelques tours de patinoire. Travaillez ensuite chaque articulation séparément. Des rotations pendant 15 à 60 secondes sont suffisantes. Les articulations les plus importantes sont les poignets, épaules, chevilles, genoux, hanches, bas du dos et cou.

### **Une bonne hydratation**

Patiner pendant une heure peut être très intense. Il est donc important de boire beaucoup afin de remplacer l'eau qui sera perdue en pleine action. Hydratez-vous avant, pendant et après la partie. Une cuillerée à thé de sel et de sucre dans un litre d'eau vous aidera à conserver tous vos minéraux qu'on perd par la sueur.

## Quelques minutes d'étirement

Après la partie, accordez-vous quelques minutes pour vous étirer. Le corps est bien chaud, il y a donc moins de risques de blesser le muscle. L'étirement aidera à éliminer les déchets musculaires et améliorera la récupération, tout en évitant l'apparition des courbatures.

Voici quelques exercices d'étirement d'après-match

- **Quadriceps** : Debout, pliez le genou et agrippez votre cheville. En gardant le dos droit, amenez votre pied à votre fesse. Vous devriez ressentir l'étirement à l'avant de la cuisse. Gardez la position 10 secondes, répétez deux fois de chaque côté. Vous pouvez toucher un mur pour garder votre équilibre.



- **Fessiers** : Assis au sol, gardez la jambe gauche droite devant vous. Pliez le genou droit et déposez le pied à l'extérieur du genou gauche. Utilisez vos deux mains pour tirer le genou vers votre épaule gauche. En gardant le dos droit, vous devriez ressentir l'étirement dans votre fesse droite. Tenez la position 10 secondes, répétez deux fois de chaque côté.



- **Hanches** : Sur le dos, pliez la hanche gauche à 90 degrés. Déposez le pied droit sur le genou gauche. En utilisant vos mains, tirez la cuisse vers vous. Vous devriez ressentir l'étirement sur le côté de la hanche. Tenez 10 secondes et répétez deux fois de chaque côté.



### **Et la prévention dans tout ça?**

Les blessures à la colonne vertébrale et aux extrémités sont courantes au hockey. Une musculature en forme peut vous aider à prévenir ces maux. Mais d'autres facteurs de risque sont à considérer. La position penchée du hockeyeur entraîne une pression constante sur le bas du dos et sur les hanches. De plus, les chutes sur la glace, les placages et les mouvements de torsion peuvent provoquer des blessures au niveau de la neuro-biomécanique vertébrale.

Il est donc important d'ajouter à votre pratique quelques activités de renforcement musculaire. Un professionnel de la santé pourra faire une prescription d'exercices appropriés à votre condition. Un examen préventif pour détecter certaines dysfonctions neuro-musculo-squelettiques pourra également vous être bénéfique. N'attendez pas de vous blesser avant de consulter. Et n'oubliez pas de maintenir une bonne posture... même en regardant un match dans votre salon.