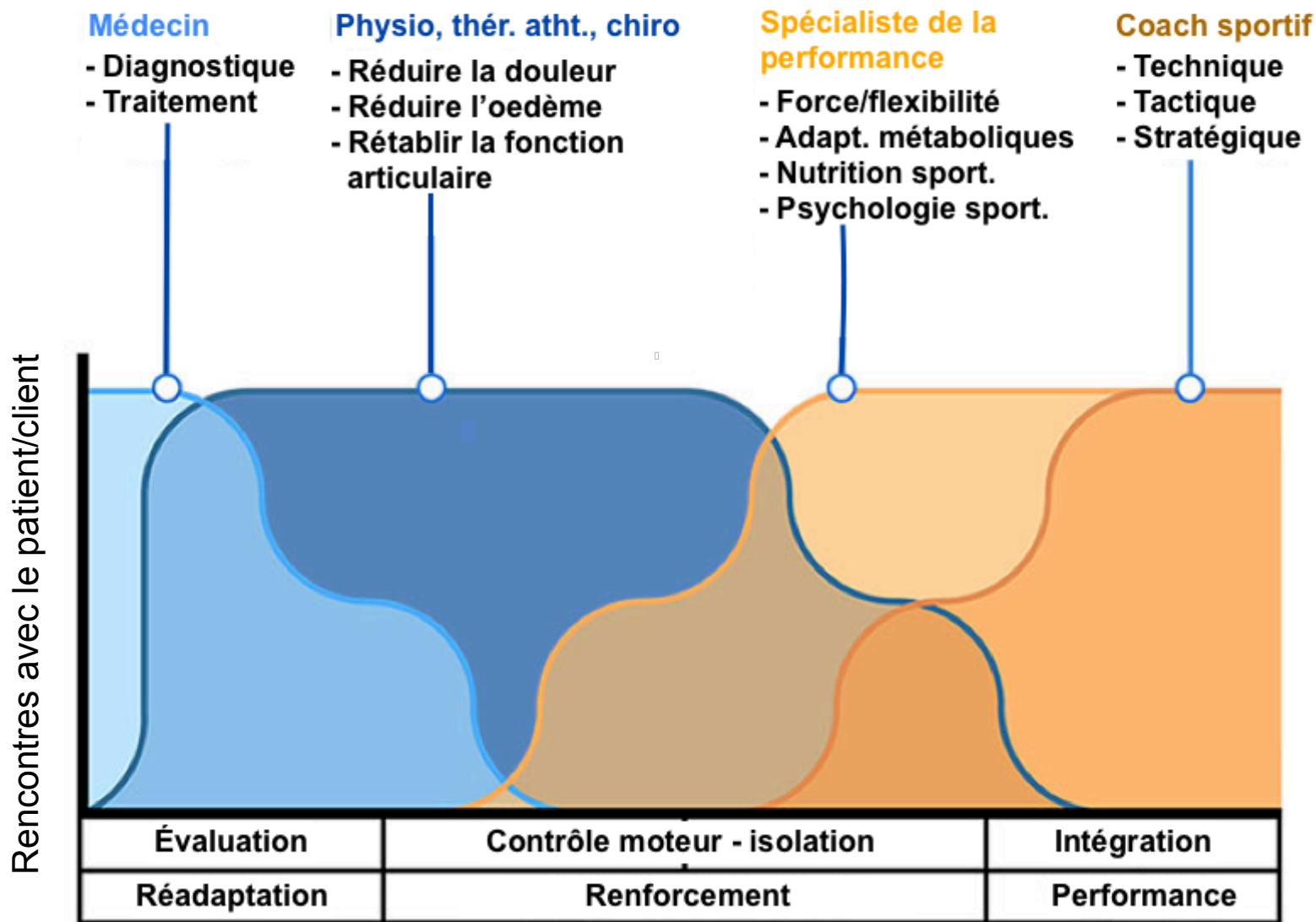
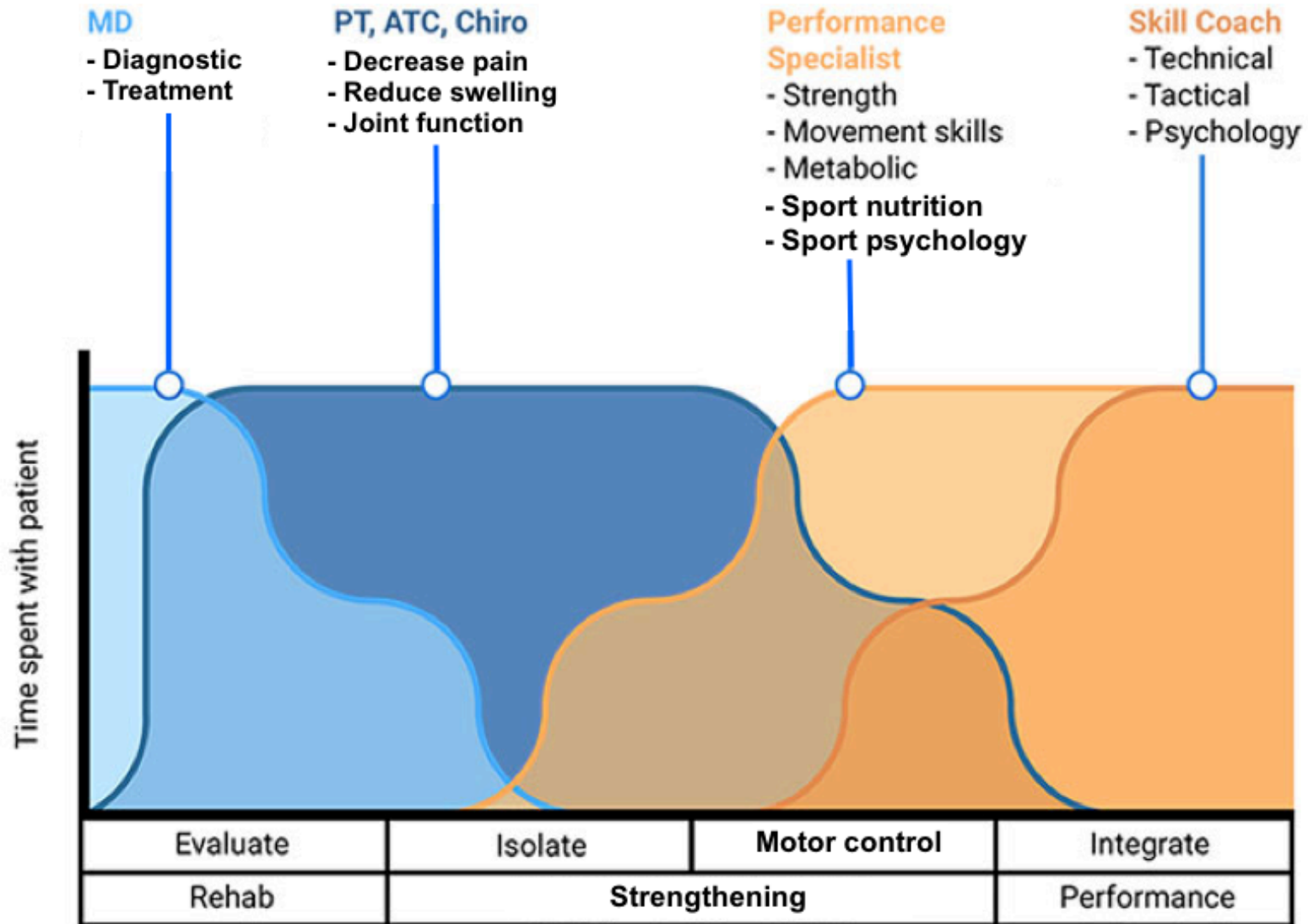


Continuum Réadaptation-Performance



Rehab Training Continuum



Étapes générales de la réadaptation

Sans inflammation
Sans douleur articulaire

7- Retour au jeu

6- Entraînement spécifique

5- Entraînement général
(sous maximal)

Kinésologue

Inflammation
Douleur articulaire

4- Renforcement

3- Étirement

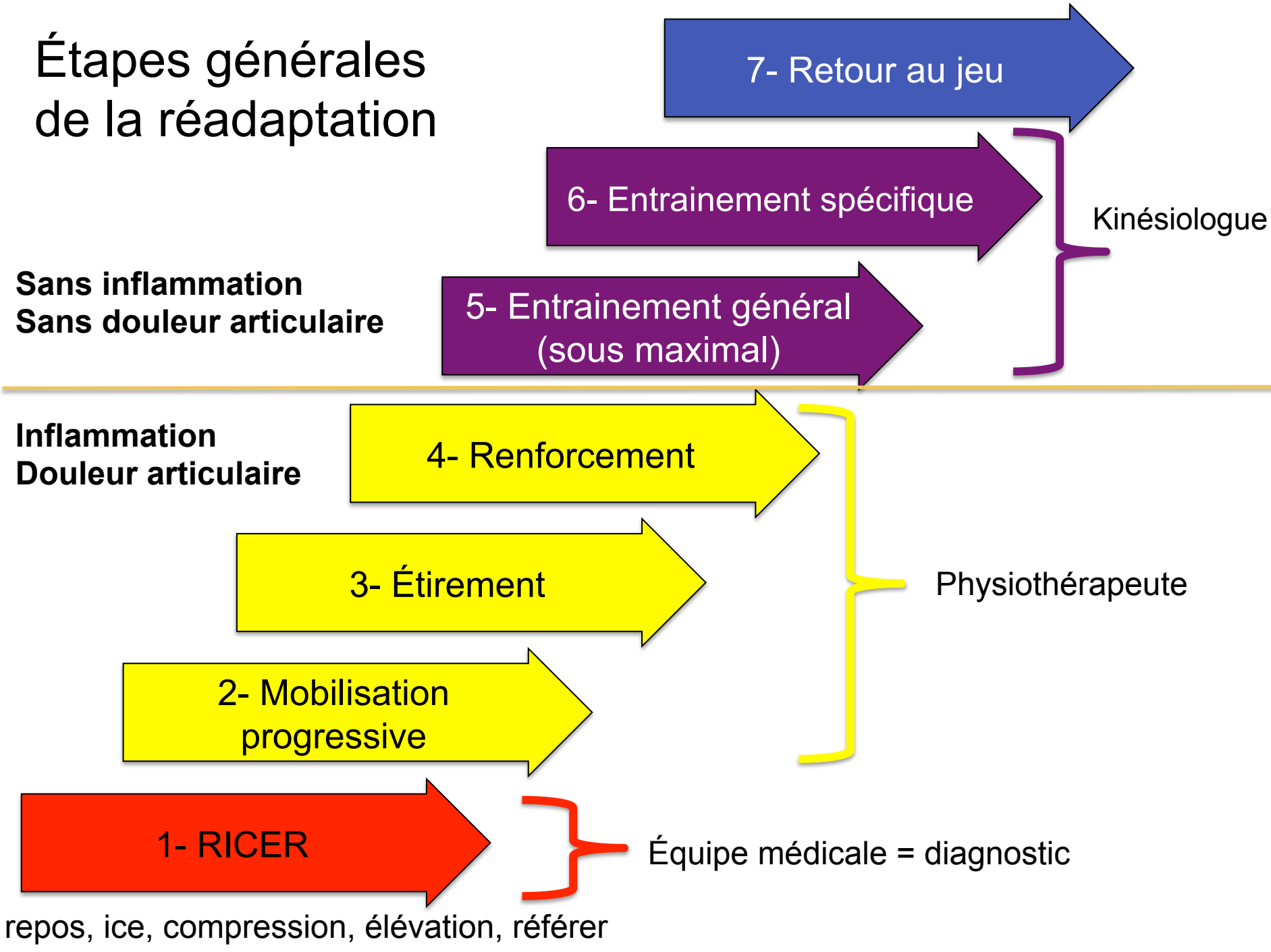
2- Mobilisation
progressive

Physiothérapeute

1- RICER

Équipe médicale = diagnostic

repos, ice, compression, élévation, référer



Rehab generals rules

7- Return to play

6- Specific conditioning

5- General conditioning
(sub maximal)

Kinesiologist

No inflammation
No joint pain

Inflammation
Joint pain

4- Strengthening

3- Stretching

Physiotherapist

2- ROM

1- RICER

Medical team = diagnostic

rest, ice, compression, elevation, referral

