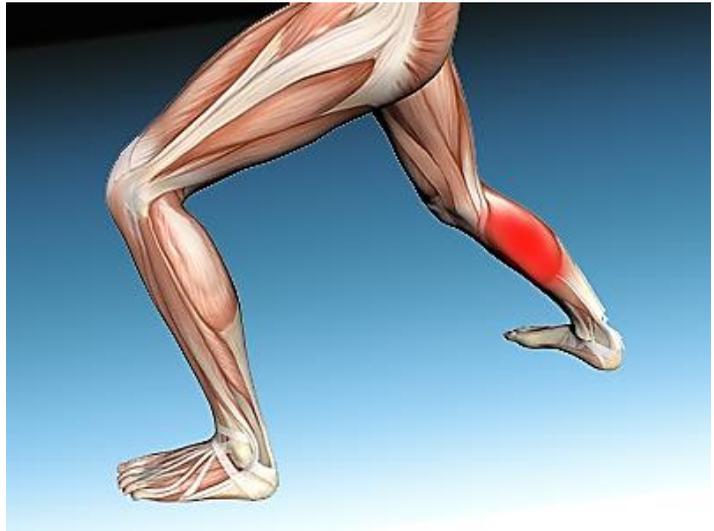


# Déchirure musculaire

## INFORMATION AUX PATIENTS



### Que faire après une déchirure musculaire ?

Se référer à l'acronyme anglais « P.O.L.I.C.E. » et effectuer ces recommandations immédiatement après la lésion musculaire.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

En effet, immédiatement après une déchirure musculaire, nous vous suggérons de suivre l'acronyme « **P.O.L.I.C.E.** » :

<b>P</b>	<b>Protection:</b>	protection
<b>O - L</b>	<b>Optimal Loading:</b>	charge optimale (cannes anglaises?)
<b>I</b>	<b>Ice:</b>	glace
<b>C</b>	<b>Compression :</b>	compression (du muscle lésé)
<b>E</b>	<b>Elevation :</b>	élévation

### **Attention !**

La contention (compression) doit être effectuée de manière optimale, c'est-à-dire ni trop serrée, ni trop lâche.

Si vous avez un doute concernant la pression à effectuer, référez-vous à un(e) professionnel(le) de la santé.

Une prise en charge physiothérapeutique semble indispensable pour vous aider à récupérer au mieux et au plus vite.

Ainsi, nous vous conseillons de prendre rapidement contact avec votre médecin ou votre physiothérapeute, afin que vous puissiez commencer des séances de rééducation.

Glace – compression – élévation



Compression – élévation



Taping drainant – élévation



# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93