

Chiropratique | Massothérapie | Kinésiologie | Naturopathie

70, chemin St-François-Xavier, Candiac, Qc J5R 4Z5
450 632-5777

CHOISIR UN PATIN POUR ÉVITER LES BLESSURES AUX PIEDS ET À LA CHEVILLE

Les patins sont souvent conçus pour rendre la cheville plus rigide. Cela entraîne une perte de flexibilité du pied et empêche le patineur d'absorber les chocs comme il le devrait. Ainsi des forces supplémentaires sont transférées vers le genou, la hanche et le dos provoquant des tensions inutiles et une surcharge sur ces articulations.

La capacité de la cheville à fléchir à l'intérieur et à l'extérieur du patin est très importante pour conserver l'intégrité de cette articulation.

VOICI COMMENT ÉVALUER LA FLEXIBILITÉ DES PATINS :

- Tracez une ligne au sol
- Sans patins, installez vous debout pour que vos orteils soient derrière la ligne.
- Vos genoux au-dessus de vos orteils aussi loin que possible sans lever les talons.
- Demandez à quelqu'un d'évaluer à quel point vos genoux vont au-delà de vos orteils.
- Répétez l'exercice en ayant chaussé vos patins ; la pointe de votre lame derrière cette même ligne. Encore une fois, attention de ne pas lever le talon.



CHOISIR SES PATINS



Si votre niveau de flexibilité est mauvais ou passable, sans patins, commencez des étirements des mollets au quotidien !

Mais la vraie question est de savoir si vous pliez plus ou moins en chaussant vos patins ? L'objectif est d'être capable de plier aussi bien ou encore mieux dans les patins que sans les patins. Si tel n'est pas le cas, votre botte est sans doute trop raide. N'oubliez pas qu'une réduction de flexibilité entraîne une augmentation des risques de blessure.