

## **Les conseils suivants peuvent vous aider à soigner votre lésion musculaire.**

- Démarrez au plus tôt les séances de kinésithérapie.
- **Ne prenez pas d'anti-inflammatoire, ni d'aspirine.**
- **Mettez au repos** le membre blessé (vous pouvez utiliser des béquilles, une canne ou une attelle, au besoin).
- Ne commencez à solliciter le muscle que deux jours (48h) après la lésion.
- Appliquez régulièrement de la glace sur le muscle douloureux à travers un tissu (n'appliquez pas la glace directement sur la peau). Effectuez des séances d'application de glace de 20 à 30 minutes toutes les 3 heures en journée.
- Comprimez le muscle blessé à l'aide d'un bandage ou d'un bas/brassard de contention (pour ce faire, demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute).
- Maintenez le membre blessé surélevé jusqu'à amélioration des symptômes.