

m mains libres

physiothérapie
ostéopathie
thérapies manuelles



m mains libres juin 2020 | n°2

présentées sous forme de pourcentages et les commentaires ajoutés par les participants ont été synthétisés afin d'apporter des précisions et des pistes d'amélioration.

Conclusion: Cette revue de la littérature remet en question la pertinence du test de Schöber, ainsi que de ses dérivés. Il est en évidence l'utilité de mener des études afin d'évaluer un nouvel outil clinique capable d'évaluer la flexibilité.

Libres 2020; 2:101-107

La charge d'entraînement à l'entraînement

Septembre 2020

juin 2020 |

Effets de la photobiomodulation sur la récupération sportive chez les athlètes – revue de la littérature

Effects of the photobiomodulation on sports recovery of the athletes – systematic review

Xavier Flury¹ (PT, Bsc), Sabine Rey² (PT, Bsc), Vitor Portuval^{3,4} (PT, Bsc)

MOTS-CLÉS

Athlètes / photobiomodulation / récupération / sport / fatigue / douleurs musculaires d'apparition retardée / marqueurs biologiques

KEYWORDS

Athletes / photobiomodulation / recovery / tiredness / delayed onset muscle soreness / biological markers

RÉSUMÉ

Introduction: Le temps de récupération a une grande importance dans la planification des entraînements des athlètes afin d'améliorer leur performance et d'éviter le surentraînement. La photobiomodulation, technologie basée sur l'utilisation de sources lumineuses monochromatiques de longueur d'onde et de puissance spécifiques, et induisant des mécanismes biologiques ciblés, serait un moyen utile pour diminuer ce temps.

Objectif: Les objectifs de cette revue de la littérature consistaient à apprécier l'efficacité d'une séance de photobiomodulation, appliquée en prévention d'un effort physique, sur la récupération des athlètes effectuant des compétitions. Il s'agit également d'établir des recommandations pour la pratique des physiothérapeutes.

Méthode: Une recherche documentaire a été effectuée dans les bases de données Central, Pubmed, PEDro et Cochrane Library entre septembre 2018 et mars 2019. Les articles devaient évaluer la récupération sportive par le biais de la mesure des douleurs musculaires d'apparition retardée, des taux sanguins des marqueurs biologiques des lésions musculaires et de l'inflammation, ou par le biais de fatigue physique.

résultats: Cinq articles ont été sélectionnés. Quatre ont montré une amélioration significative de la récupération lors de la séance de photobiomodulation.

conclusion: Les résultats montrent globalement une amélioration de la récupération sportive. Certains résultats sont toutefois à adapter à l'effort sélectionné, à la spécialité de la discipline sportive et à la population. Une séance de photobiomodulation, effectuée en pré-entraînement, avec les paramètres sélectionnés dans cette revue, permettrait la récupération des athlètes.

Libres 2020; 2:69-77
www.mainslibres.ch

ABSTRACT

Introduction: Recovery time is very important for athletes to improve their performance and to avoid overtraining. Photobiomodulation, technology based on the use of sources of monochromatic specific wavelength and power, which target mechanisms, would be a useful method to reduce recovery time.

Objective: The purpose of this literature review was to assess the effect of a photobiomodulation during prevention of a physical effort on the recovery of athletes and to offer recommendations for therapy practice.

Method: A literature search was conducted between September 2018 and March 2019 in Medline, PubMed, PEDro and Cochrane Library. The articles had to evaluate sports recovery through the measurement of muscle soreness, blood levels of muscle lesions and inflammation, or fatigue.

Results: Five articles were selected. Four of them showed a significant improvement in recovery following a photobiomodulation session.

Discussion/Conclusion: The results suggest a global improvement in sports recovery. However, some results must be adapted to the selected effort, speciality of the sport, and target population. A photobiomodulation session, performed in pre-competition, with the parameters selected in this review allows the recovery of athletes.

¹ Université d'Angers, Saites
² CHU, Laboratoire de
³ Physiothérapie, HESAV, Université de Genève
⁴ Centre de Recherche de la Haute Ecole de Santé
Physiothérapie, Service de Physiothérapie
Documentaire de l'Université de Genève et CHUV
CHUV/EPFL, Laboratoire de Santé

Prix et prestations 2021

Histoire et positionnement de Mains Libres

La revue *Mains Libres* est une revue professionnelle destinée aux physiothérapeutes, aux ostéopathes, aux thérapeutes manuels ainsi qu'aux autres professionnels de santé. Dès sa création en 1983, le magazine publié sous le nom de *B.A.E.P* (Bulletin d'Anciens Etudiants en Physiothérapie) souhaitait offrir une formation continue pour les physiothérapeutes. Après différents changements, la revue devient *Mains libres, physiothérapie-ostéopathie-thérapies manuelles*, le titre qu'elle porte aujourd'hui.

Mains Libres se positionne comme trait d'union entre différents concepts de la thérapie manuelle, la physiothérapie, la rééducation et l'ostéopathie. Elle est toujours une revue de formation continue de référence pour les praticiens francophones. La rédaction s'est donné comme objectif d'assurer une formation continue de qualité par des articles scientifiques grâce à un système de « peer review » performant.

Dès 2020, *Mains Libres* est co-éditée en partenariat avec la coopérative Médecine & Hygiène.

Informations générales

Tirage 2 500 ex.

Parution 4 x par an

Lectorat

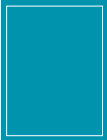
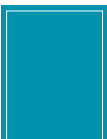
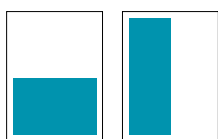
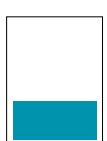
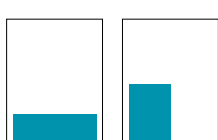
- Physiothérapeutes
- Ostéopathes
- Médecins
- Podologues
- Ergothérapeutes
- Services de physiothérapie des cliniques et hôpitaux
- Etudiant.e.s HES
- Sages-femmes
- Technicien.ne.s en radiologie

Rédaction Mains Libres Editions Sàrl
Yves Larequi et coll.
Route de la Mourba 28
3963 Crans-Montana
info@mainslibres.ch
www.mainslibres.ch

Editeur Médecine & Hygiène
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
pub@medhyg.ch

Annonces Médecine & Hygiène
Charles Gattobigio
Chemin de la Mousse 46
1225 Chêne-Bourg
charles.gattobigio@medhyg.ch
T. 079 743 01 10

Prix et formats

Formats	Prix par parution
 <p>2^e de couverture (210 x 297 mm + 3 mm de débords) 3^e de couverture (210 x 297 mm + 3 mm de débords) 4^e de couverture (210 x 297 mm + 3 mm de débords)</p>	CHF 1 800.–
 <p>1/1 page (210 x 297 mm + 3 mm de débords)</p>	CHF 1 500.–
 <p>1/2 page (200 x 140,5 mm) miroir ou 1/2 page (91,5 x 286 mm) miroir</p>	CHF 850.–
 <p>1/3 page (200 x 90 mm) miroir</p>	CHF 650.–
 <p>1/4 page (210 x 68 mm) miroir ou 1/4 page (91,5 x 140,5 mm) miroir</p>	CHF 550.–

Conditions générales

TVA 7.7% en sus.

Rabais

Rabais de répétition

2 insertions: 10%, 4 insertions: 20%

Commission d'agence

Les agences reçoivent une commission de 10%

Dates de parution 2021

Numéro	Délai de remise des ordres	Délai de remise du matériel	Date de parution
01_Mars	17.02.2021	23.02.2021	24.03.2021
02_Juin	28.04.2021	19.05.2021	16.06.2021
03_Septembre	28.07.2021	18.08.2021	15.09.2021
04_Décembre	27.10.2021	17.11.2021	15.12.2021

Données techniques

REVUE

Format 210 x 297 mm (A4)

Mat. d'impression PDF haute définition 300 dpi

LIVRAISON DU MATÉRIEL D'IMPRESSION

Coopérative Médecine & Hygiène
 Chemin de la Mousse 46
 1225 Chêne-Bourg
 T. + 41 22 702 93 41
 pub@medhyg.ch

IMPRIMERIE

AVD GOLDACH AG
 Sulzstrasse 10-12
 9403 Goldach

Site internet : informations et tarifs 2021

LE SITE EN BREF

Le site www.mainslibres.ch a été entièrement rénové en 2020 et mis en ligne au cours du premier trimestre 2021. Il est destiné aux physiothérapeutes, ostéopathes, médecins, podologues, ergothérapeutes et autres professionnels de santé. Il présentera de nombreux intérêts pour ces professions :

- l'ensemble des articles de la revue à disposition après un embargo de 24 mois
- des annonces de cours de formation continue
- un agenda présentant une sélection pertinente de congrès et séminaires
- des petites annonces
- des témoignages et histoires de patients
- des infographies et vidéos

PUBLICITÉ

A l'heure actuelle, nous ne sommes pas en mesure de transmettre les formats de bannières qui seront disponibles sur le futur site Internet. N'hésitez pas à contacter Charles Gattobigio pour obtenir des informations.

VOTRE CONTACT

Charles Gattobigio
charles.gattobigio@medhyg.ch
T. 079 743 01 10

