

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 Schober, ainsi que de ses différentes variantes. Il est mis en évidence l'utilité de mener des études afin d'évaluer un nouvel outil clinique capable d'évaluer la lombalgie.

mains libres 2020; 2:101-107

la charge d'entraînement à la pratique sportive

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 Fluri¹ (PT, Bacc), Sabine Rey² (PT, Bacc), Vito Portuesi^{3,4} (PT, Bacc)

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

KEYWORDS
Athlete / 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 se basant 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'agissait également d'élaborer des recommandations pour la pratique des physiothérapeutes.

Méthode: Une recherche documentaire a été effectuée dans les bases de données Cinhal, 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 la fatigue physique.

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

Conclusion: Les résultats montrent globalement une amélioration de la récupération sportive. Certains paramètres sont toutefois à adapter à l'effort sélectionné, aux spécificités de la discipline sportive et à la population. Une séance de photobiomodulation, effectuée en prévention avec les paramètres sélectionnés dans cette revue, peut améliorer la récupération des athlètes.

mains libres 2020; 2:69-77
en ligne sur: www.mainslibres.ch

ABSTRACT

Introduction: Recovery time is very important in the training plan of athletes to improve their performance and to avoid overtraining. Photobiomodulation, technology based on the use of sources of monochromatic light of specific wavelength and power, which targets specific biological 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 session during prevention of physical effort on the recovery of athletes and to offer recommendations for therapy practice.

Method: A literature search was conducted in CinHAL, PubMed, PEDro and Cochrane Library between September 2018 and March 2019. Articles had to assess sports recovery through the measurement of delayed onset muscle soreness, blood levels of muscle lesions and inflammation, or performance were included.

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 parameters must be adapted to the selected effort, specificities of the sport, and target population. A photobiomodulation session carried out in accordance with the parameters selected in this review improves the recovery of athletes.

¹ Cabinet ITO, Erlenburg, Suisse
² CHUV, Lausanne, Suisse
³ Physiothérapeute, HESAV Haute Ecole de Santé de Valais, Yverdon, Suisse
⁴ Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Lausanne, Suisse
⁵ Physiothérapeute, Service de Physiothérapie Cardiorespiratoire, Département des Services de Chirurgie et d'Anesthésie, CHUV-UNIL, Lausanne, Suisse

Prix et prestations 2020

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 donnée 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-édité en partenariat avec la coopérative Médecine & Hygiène.

Informations générales

Tirage 2 500 ex.

Parution 4 x par an

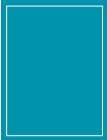
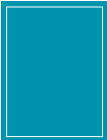
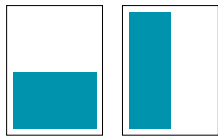
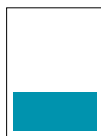
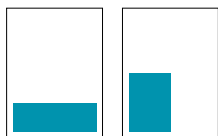
Lectorat

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

Editeur et Rédaction Mains Libres Editions Sàrl
Yves Larequi et coll.
Route de la Mourba 28
3963 Crans-Montana
info@mainslibres.ch
www.mainslibres.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 parutions 2020

Numéro	Date de parution	Délais de remise des ordres	Délai de remise du matériel
2020_01	25.03.2020	17.02.2020	24.02.2020
2020_02	17.06.2020	05.05.2020	12.05.2020
2020_03	16.09.2020	06.08.2020	13.08.2020
2020_04	16.12.2020	05.11.2020	12.11.2020

Données techniques

MAGAZINE

Format 210 x 297 mm (A4)

Mat. d'impression PDF haute définition 300 dpi

LIVRAISON DU MATÉRIEL D'IMPRESSIION

Groupe 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 2020

LE SITE EN BREF

Le site www.mainslibres.ch sera entièrement rénové en 2020. 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
- une 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

