

L'hygiène du sport chez le boxeur

Jean-Jacques Menuet

Médecin de la Ligue de Bretagne

Ancien médecin équipe de France de boxe anglaise

L'hygiène du sport chez le boxeur; conseils ...

- **SOMMEIL, comment mieux dormir** : <http://www.medecinedusportconseils.com/2013/08/31/10-conseils-pour-mieux-dormir-pour-un-meilleur-sommeil/>
- **SOINS, SUIVI, PREVENTION** : suivi médical régulier, **soigner VITE** la « moindre » diarrhée, angine etc.; soigner VITE le « moindre » problème de carrosserie (genou, dos, main, poignet, etc.); bilans sanguins réguliers (2-3/an), RESPECTER les durées de repos si soins
- **PROPRIOCEPTION** := comment prévenir efficacement les entorses; **TROUVEZ UN BON KINE !!!**
<http://www.medecinedusportconseils.com/2014/06/04/interet-majeur-du-travail-de-la-proprioception-foot-hand-basket-volley-rugby-tennis-boxe-cyclisme-gym-etc/>
<http://www.medecinedusportconseils.com/2014/09/21/10-conseils-efficaces-pour-bien-soigner-une-entorse-de-la-cheville-et-conseils-pour-eviter-davoir-des-entorses/>
- **ETIREMENTS** := muscles plus « élastiques », moins de blessures, plus de « giclette » et de force EXPLOSIVE, déplacements plus véloce sur le ring, **TROUVEZ UN BON KINE !!!**
- **LA RECUPERATION** : sommeil et nutrition +++ (déjà vu !); étirements (déjà vu !), exercices de drainage veineux avant de dormir (« jambes en l'air »), surélever un peu le matelas côté pieds, douche glacée sur les jambes après l'entraînement; SAVOIR RESSENTIR les phases de surentraînement pour diminuer les charges de travail. **CONNAITRE SON CORPS, SES SENSATIONS POUR S'ADAPTER**