



Loïc Le Ludec
Ostéopathe D.O

36 rue du Languedoc 31170 Tournefeuille
09.50.30.99.11 / 06.32.07.76.06

Protocole Marathon

Pendant la préparation

Ruta graveolens 9CH pour les douleurs de périostites ou légères entorses.

15 jours avant le marathon

avant chaque séance intensive Arnica montana 7 CH 3 granules

au réveil également pour la récupération musculaire

avant de se coucher 3 granules de Rhus tox 7 CH, pour les problèmes musculaires et articulaires, ainsi que pour les traumatismes articulaires.

Pour les problèmes digestifs avec irritabilité Nux vomica 9 CH

Pour les sujets aux courbatures prise associée avec arnica montana Sarcolitum Acidum 7 CH

Le jour de la course

Aconitum Napellus 15 CH pour le Stress juste avant la course

Pendant la course China rubra 9 CH, mais aussi Natrum Muriaticum 9 CH.

Pour réduire les crampes et les spasmes musculaires Cuprum Metallicum 9 CH

Après l'effort Arnica Montana 9 CH 3 granules en alternance avec ferrum Metallicum 5 CH 3 granules

Après la course

Si problèmes digestifs après la course Calcarea fluorica 4 CH

Prendre Zincum Metallicum 7 CH suivant l'effort, syndrome des jambes sans repos (très, très efficace) voir pendant et après l'effort.

Silicea 9 CH consolidation pour entorse, fracture ainsi que les déchirures musculaires.

Traitement à prendre aussi dans le cadre de surentraînement.

Le complexe qui peut être intéressant Sportéine des Laboratoires BOIRON (non je n'ai pas d'action chez eux)

Les laboratoires qui sont très bien pour de la micro nutrition et probiotiques

NUTERGIA ET PILEJE. (Mais un peu cher, voir même très cher le traitement.)