

Bandes de soie dentaire

Le fil dentaire est un nouveau type de thérapie. La thérapie par le fil dentaire a été introduite par le Dr Kelly Starrett d'Amérique. Au début, cette thérapie était principalement utilisée dans les sports de haut niveau et la thérapie sportive, mais aujourd'hui, elle est également utilisée dans la physiothérapie générale. L'idée sous-jacente est que la combinaison de la compression et des mouvements par intervalles stabilise les articulations et améliore l'amplitude des mouvements (ROM). Cela signifie que vous pouvez récupérer plus rapidement après une blessure et reprendre l'entraînement plus tôt que d'habitude. La thérapie par le fil dentaire n'a pas encore été prouvée scientifiquement, mais les réactions positives des athlètes de haut niveau et des physiothérapeutes font que les exercices avec le fil dentaire valent la peine d'être essayés.

Les points suivants sont importants pour l'utilisation du fil dentaire :

1. Les bandes de fil dentaire doivent être appliquées de manière à ce qu'une pression intense puisse être ressentie sans que la peau en dessous devienne blanche ou engourdie.
2. Dès qu'une douleur lancinante apparaît dans la zone enveloppée, le traitement doit être arrêté.
3. Les bandes de fil dentaire doivent être laissées en place pendant un maximum de trois minutes, puis immédiatement détachées.
4. Lors du traitement des jambes, veillez à ce qu'une seule jambe soit traitée à la fois. Le relâchement des bandes de latex provoque une chute du sang vers les membres inférieurs, ce qui peut entraîner des vertiges ou des évanouissements dans certaines circonstances.