

info@fqbo.qc.ca

De: Sylvera Louis [sly215@gmail.com]
Envoyé: 30 mai 2011 15:38
À: info@fqbo.qc.ca
Objet: traduction article

Dans un effort de faire de la limonade avec un citron, j'ai rassemblé les points qui m'ont permis de me remettre d'une commotion cérébrale plutôt sévère en quelques semaines.

Cet articles touchera les commotions cébrebrales de Grade 1 qui sont plus dure à identifier car il n'y a pas de perte de conscience. Des expériences que j'ai vécu, c'est souvent une blessure invisible. Il y a le risque que nous ne sachions pas que nous en ayons subi une et plusieurs raisons peuvent nous inciter à vouloir garder nos symptômes secrets. Quand nous les mentionnons entre boxeurs, nous les appelons des "flashes". Ceux que j'ai expérimenté impliquaient; voir l'arrivée de l'impact, cligner des yeux, sentir mon champ de vision devenir noir, suivi d'un retour à mon champ de vision habituel. Ceci se déroule en quelques fractions de secondes comme lors d'un compte de 8 debout en boxe amateur.

Les symptômes d'une commotion peuvent varier de: la difficulté à se concentrer, de l'irritabilité, de l'insomnie, de maux de têtes, des vomissements et possiblement la dépression. Je compte me concentrer sur la dépression car celle-ci peut rapidement faire boule de neige dans un domaine athlétique ou professionnel. Si aucun temps de repos du terrain ou ring n'est pris, tenter de maintenir la même quantité de travail ou d'entraînement durant une dépression à un risque plus grand de nous mener à l'échec. L'échec peut mener à un état de dépression plus profond, puis cela peut facilement devenir un cercle vicieux.

Quoique la durée repos est d'une importance cruciale pour la récupération, ça ne garanti pas en soit un retour à la compétition réussi. Étant donné qu'une commotion est un choc traumatique a la tête, ce fut sensé pour moi de la traiter comme tout autre blessures puis de tenter de diminuer le stress dans la région atteinte. Dans le passé, j'ai tenté de noyer mes symptômes sous une bonne quantité d'alcool à plusieurs reprises. En plus de ne générer aucun résultat qui dure plus d'une soirée, c'est important de considérer que:

- L'alcool est un dépressant, qui ralentit les fonctions du système nerveux

- La déshydratation produite par la consommation d'alcool à ce moment peut avoir des conséquences beaucoup plus grave qu'une gueule de bois, notre cerveau étant composé d'eau à 75%

Dans le pire des cas, une boissons contenant des électrolytes avant d'aller au lit peut limiter les dégâts.

J'ai vécu plusieurs expériences physiques désagréable et me faire passer le k.o est définitivement parmi les plus stressantes que j'ai vécu. Il est généralement convenu que le stress est la cause de plusieurs maladie et symptômes dont nous pouvons souffrir. Avec cela en perspective, il est important de se rappeler que le stress n'est pas ce qui nous arrive mais plutôt notre réaction à ce qui nous arrive.

www.fi.edu/learn/brain/stress.html

Pour récupérer du choc et diminuer le stress ressenti musculairement, j'ai connu beaucoup de succès avec de l'hydrothérapie. En bref, ça consiste à plus ou moins 15 minutes de chaleurs, suivi de 15 secondes d'exposition au froid puis d'une sieste d'au moins 15 minutes. Cela peut être fait à la maison avec un bain chaud puis une douche froide, ou avec style dans un des nombreux Spas de Montreal:

www.spaescalante.com
www.stromspa.com
www.scandinave.com
www.botabota.ca
[/www.polarbearsclub.ca](http://www.polarbearsclub.ca)

La supplémentation est malheureusement un sujet tabou pour une grande part de la population qui la croit réserver aux adeptes du bodybuilding. Ma suggestion serait de se renseigner sur le sujet. Lors de mes recherches, j'ai appris qu'une dosage minimale de créatine a été cliniquement prouvé à augmenter la protection du cerveau contre des chocs traumatiques quand consommé avant la blessures.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2000/11/001102071632.htm>

J'utilise personnellement GP3, par Advanced Genetics. C'est un produit pratique à consommé, grâce à son format en capsule, qui produit des résultats rapidement et il commandite ma carrière athlétique, ce qui est géniale.
<http://AdvancedGenetics.ca/products/gp3.php>

Pour conclure, j'ai voulu partager ce qui m'a permis de récupérer de ma commotion cérébrale en quelques semaines car c'est ce que j'aurai voulu lire il y a quelques mois. Ma perception de boxeur est que les commotions cérébrales sont grave si on ne leur accorde pas l'attention qu'elle méritent. Je ne souhaite ni à moi, ni à quiconque de subir des effets à long terme causé par des coups à la tête.