



CONFÉRENCE
publique


LA PROVIDENCE
Hôpital

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Comment préserver ses articulations en pratiquant la course à pied ?

A quelques semaines du premier départ du BCN Tour, venez rencontrer nos spécialistes en médecine du sport lors de notre prochaine conférence publique consacrée à la course à pied.

La course à pied est désormais un sport populaire. Et à l'approche du BCN Tour, vos baskets sont peut-être déjà dans les starting blocks ! Nos spécialistes vous proposent cette année d'aborder les problèmes qui peuvent concerner le cartilage lors de la pratique de la course, d'un point de vue de la biomécanique, du renforcement musculaire, de la médecine et de la chirurgie.

Conférence publique

Mercredi 29 mars 2023 de 18h30 à 20h00

Hôpital de la Providence, Faubourg de l'Hôpital 65, 2000 Neuchâtel, 1^{er} étage
(Salle de l'Ancien SCAN)

Programme

- **Biomécanique** - Proprioception et mobilité : comment limiter le stress mécanique (exemple du genou).
- **Renforcement musculaire** - Bénéfices du renforcement sur les articulations mais aussi sur la performance durant les sports d'endurance.
- **Médecine du sport** - Lorsque le cartilage commence à s'user : comment freiner voire inverser le processus.
- **Chirurgie** - Nouveautés dans le traitement chirurgical des lésions du cartilage chez le patient jeune et sportif. Peut-on continuer à faire du sport avec une prothèse ?

La conférence sera suivie d'un apéritif dinatoire où vous aurez l'occasion d'échanger avec nos spécialistes. L'entrée est libre, mais les réservations **obligatoires** à communication@providence.ch ou au **+41 32 720 31 57**