

# Chaud ou froid?

## Quoi faire pour diminuer la douleur

Lors d'une blessure, le mécanisme que le corps humain utilise pour se guérir est le processus inflammatoire. Si ce processus inflammatoire (chaleur, rougeur, œdème) n'est pas bien contrôlé, cela retarde la guérison. C'est pourquoi une intervention rapide est importante lors d'une blessure. À la maison, l'application de glace et/ou de chaleur est un moyen simple et efficace pour aider à la guérison.

### Glace

- Devrait être appliqué durant la phase aigue, soit les 3 premiers jours suivant une blessure.
- Effets:
  - ↓ circulation sanguine locale
  - ↓ activité cellulaire
  - Relaxation des muscles et ↓ des spasmes musculaires
  - ↓ de la douleur et de l'inflammation
  - ↓ des risqué de saignement interne
- Application: 10-15 minutes toutes les 2-3 heures.
- Pour une meilleur transmission du froid et pour ↓ le risqué de brûlure, envleoppez un sac de petits legumes congelés dans une serviette humide et appliquez sur la region atteinte.

### Contre-indications

- Problème circulatoires sévère
- ↓ Importante de la sensibilité cutanée
- Prise de médicaments affectant l'état de conscience
- Tumeur maligne, cancer
- Anémie
- Maladie ou syndrome de Raynaud
- Blessure ouverte et importante
- Inconfort marquée au froid
- Urticaire au froid
- Hypertension sévère
- Diabète avec complications circulatoires

### Chaleur

- Peut être appliquée 3 jours après une blessure, ou plus tard si les signes inflammatoires persistes
- Effets:
  - ↑ circulation sanguine locale
  - ↑ activité cellulaire
  - Relaxation des muscles
  - Favoriser l'élasticité des tissus
  - ↓ de la douleur
- Application: 15-20 minutes
- Cette chaleur peu être obtenue avec un sac magique, un cousin chauffant électrique, une douche ou un bain chaud.
- Il n'est pas conseillé de dormir Durant une application de chaleur car il y a danger de brûlure.

### Contre-indications

- Problème circulatoire sévère
- ↓ Importante de la sensibilité cutanée
- Prise de médicaments affectant l'état de conscience
- Tumeur maligne, cancer
- Hémorragie
- Stade aigu d'inflammation
- Zones de saignement récent ou ecchymoses
- Zones infectées ou ischémiques
- Infection, plaies ouvertes, abcès
- Maladie de la peau (eczéma)
- Allergie à la chaleur

**Pour une guérison complète et optimal, nous vous suggérons de consulter notre équipe de physiothérapeutes.**

**Conditionnement physique ♦ Kinésiologie ♦ Physiothérapie ♦ Massothérapie**