

CHAUD OU FROID ? VOILÀ LA QUESTION !

L'application de froid ou de chaleur est une thérapie de soutien simple et très efficace. Aussi simple soit-elle, la confusion quant à son utilisation est très fréquente.

Tout d'abord, voici deux phénomènes qui vous aideront à comprendre l'effet du froid et de la chaleur sur votre corps. Sous l'effet de la chaleur, vos vaisseaux sanguins subissent une vasodilatation (une augmentation de leur diamètre) qui entraîne une augmentation de la circulation sanguine. Elle peut être utilisée pour atténuer la raideur musculaire et lorsque l'inflammation est disparue. Sous l'effet de la glace, le phénomène inverse se produit. Vos vaisseaux sanguins subissent une vasoconstriction (une diminution de leur diamètre) qui réduit la circulation sanguine localement et calme les spasmes musculaires.

Règles générales, les blessures aiguës (blessure d'apparition soudaine ou rapide et dont l'intensité de la douleur est importante et vous limite dans vos mouvements) nécessitent l'application rapide de glace pour contrôler le processus inflammatoire. Les blessures chroniques (douleurs présentes depuis plus de 3 mois s'étant installées progressivement ou faisant suite à une blessure aiguë) nécessitent davantage de la chaleur pour réduire les tensions

musculaires. Entre les deux on retrouve les conditions subaiguës. Ce sont celles qui, en général, vont bien répondre aux thérapies de contrastes.

CONDITION AIGÜE : application de glace. 10 minutes/heure pour 24 à 48 heures. L'application de chaleur est fortement déconseillée pendant cette phase afin de ne pas contribuer à l'inflammation.

CONDITION SUBAIGÜE : contraste chaud-froid. 10 minutes de chaleur suivie immédiatement de 10 minutes de glace. Répéter de 3 à 5 fois par jour.



CONDITION CHRONIQUE : application de chaleur humide (habituellement préféré à la chaleur sèche puisque l'humidité est un bon conducteur de chaleur). 15 minutes. Répéter 3 fois par jour.

FROID

- » un sac de gélatine spécialement conçu à cet effet enveloppé d'une serviette mince.
- » des cubes de glace ou de la neige dans un sac hermétique enveloppé d'une serviette mince.
- » un sac de petits pois surgelés enveloppé d'une serviette mince.



CHALEUR

- » un sac magique
- » un coussin chauffant
- » un bain ou une douche chaude
- » une bouillotte enveloppée d'une serviette humide mince.
- » un sac de gélatine spécialement conçu à cet effet enveloppé d'une serviette humide mince.



ATTENTION ! Plusieurs personnes croient à tort que les crèmes analgésiques (crème bleue ou crème blanche, pour ne pas les nommer) remplacent la chaleur ou la glace. Ce n'est pas le cas. Ces crèmes peuvent (pour certaines personnes) réduire la douleur, mais n'ont pas d'effet de vasodilatation ou de vasoconstriction. Si vous désirez en appliquer, le faire après avoir mis la chaleur et/ou le froid pour éviter de brûler votre peau.

ATTENTION !!! Il est fortement recommandé de ne pas appliquer de la glace ou de la chaleur dans les cas suivants : problème circulatoire important, diminution de la sensibilité, prise de médicament affectant l'état de conscience, tumeur maligne, blessure ouverte, infection.

Dre Joëlle Malenfant, Chiropraticienne
1316 Ave Maguire
Québec, Qc G1T 1Z3
581-742-4626

www.joellemalenfant.com