

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 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 chaleur est un moyen simple et efficace pour aider à la guérison.

455 boul de l'hôpital, Gatineau
819-243-8782 poste 3

72 Jean-Proulx, sect. Hull
819-775-4303

Caractéristiques d'un processus inflammatoire

- Chaleur locale
- Rougeur locale
- Oedème
- Durcissement des tissus

Bains contrastes

- Pour les extrémités, enflure persistante et rebelle aux applications exclusives de chaleur ou de froid
- Eau chaude et froide en alternance (2 minutes eau chaude, 1 minute eau froide)
- Augmente la circulation sanguine
- Durée: 15-20 min.

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

Glace

- Devrait être appliquée 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 risques de saignement interne

- Application : 10-15 minutes toutes les 2-3 heures.
- Pour une meilleure transmission du froid et pour ↓ le risque de brûlure, enveloppez un sac de petits légumes congelés dans une serviette humide et appliquez sur la région atteinte.

Contre-indications

- Problème circulatoire 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 marqué au froid
- Urticaire au froid
- Hypertension sévère
- Diabète avec complications circulatoires

Chaleur

- Peut être appliquée sur une blessure 3 jours après celle-ci ou plus tard si les signes inflammatoires persistent.
- 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 coussin 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
- Femme enceinte de 0-3 mois