

2011-12

SEASIDE
WARRIORS
COUGARS

SEASIDE
WARRIORS
COUGARS



Bulletin
d'information
janvier 2012

Les modalités thermiques

Glace ou Chaleur ?

Une collaboration de Debbie Charest et Amélie Goyette, physiothérapeutes



Les effets de la glace peuvent se prolonger quelques heures alors que ceux de la chaleur se dissipent rapidement après que la source de chaleur soit retirée de la peau.

De façon générale, les gens font confiance à leur physiothérapeute et on s'en remet à lui lorsqu'un problème musculo-squelettique nous rend la vie moins belle. Mais que faire en premier lieu, lorsque la blessure vient de survenir? Doit-on mettre de la glace ou de la chaleur?

Lorsqu'une blessure musculo-squelettique survient, notre organisme réagit de manière à limiter les dégâts en attendant que le processus de guérison naturelle fasse son œuvre. La douleur, l'enflure et l'atrophie des muscles sont les principales manifestations de ce phénomène. Les modalités anti-inflammatoires utilisées en physiothérapie ont pour but d'accélérer le processus de guérison tout en limitant ses effets pénalisants.

La glace est l'un des anti-inflammatoires de première ligne les plus efficaces qui soit. On applique directement sur la région douloureuse de la glace concassée enveloppée dans une serviette humide. Un sac de petits pois congelés ou un sac de gel commercial à mettre au congélateur sont aussi de bonnes options.

La glace aussi bien que la chaleur a pour but de réduire la douleur. Ce sont donc leurs autres propriétés qui les départageront. La glace possède des propriétés anti-inflammatoires, alors que la chaleur risque d'aggraver l'inflammation. La chaleur réduit les tensions musculaires, mais la glace est plus efficace contre l'apparition de spasmes.

On recommande une application de 20 minutes (maximum 30 min.) de glace, le plus tôt possible après la blessure et toutes les

deux heures par la suite. L'interposition d'un linge humide entre la glace et la peau est nécessaire afin d'éviter les engelures et de permettre une meilleure efficacité. Si la douleur et l'enflure persistent après 48 heures, consultez votre physiothérapeute pour faire évaluer la blessure et recevoir les traitements et les conseils qui vous permettront de reprendre vos activités rapidement et en toute sécurité.

Pour diminuer l'œdème (enflure), après 48 heures on recommande les bains contrastés. Pendant un total de 15 minutes, on immerge le membre affecté alternativement 1 minute en eau chaude et 30 secondes en eau glacée, en prenant soin de commencer et de terminer dans l'eau glacée.

Dans la phase chronique, lorsque tous les symptômes d'inflammation seront résorbés, l'application de chaleur pourra être utilisée pour diminuer la douleur, faciliter la réparation des tissus en augmentant la circulation et assouplir les tissus. Utilisez une chaleur sèche (coussin électrique) ou humide (bain/bouillote) pour une période de 20-30 minutes sur la région affectée.

S'il est une règle générale qu'on peut tirer de tout cela, c'est la suivante : on utilisera la glace en phase aiguë et on réservera la chaleur aux douleurs chroniques. Si vous venez tout juste de vous blesser, optez d'emblée pour la glace.

Votre physiothérapeute pourra vous donner plus d'information sur l'utilisation des différentes modalités thérapeutiques.



Édifice médical Roberval
1435 rue Roberval, St-Bruno J3V 3P7
450 653-8113

stbruno@kinatex.com