

Glace VS Chaleur

Un combat à finir

Par Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Doit-on appliquer de la glace ou de la chaleur ??? Voilà une question qui m'est posée régulièrement lors de camp d'entraînement et de tournois. La thermothérapie, c'est-à-dire, le traitement par la chaleur ou le froid, est un concept qui doit être éclairci.



LA CHALEUR

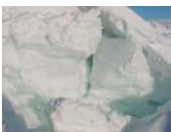
Les Propriétés de la chaleur sont :

- ↑ circulation sanguine
- ↑ activité cellulaire
- ↑ élasticité des tissus
- relaxe la musculature
- ↑ douleur

Les différentes applications à la chaleur:

- Chaleur humide:
 - bain/douche chaude
 - bouillotte d'eau chaude avec serviette humide (20-30 minutes)
 - enveloppement thermique avec gélatine
- Chaleur sèche
- Bain tourbillon 32-38°C (15-20 minutes)
- Paraffine

Lors de l'application de la chaleur, vous devez être très prudent. Attention aux brûlures!



LA GLACE

Les Propriétés de la glace sont :

- ↓ circulation, ↓ saignement interne (↓ hémorragie)
- ↓ activité cellulaire → ↓ spasme musculaire
- ↓ douleur (en diminuant influx de la partie atteinte)
- raideur temporaire
- ↓ inflammation (ce qui provoque une diminution de la douleur et ainsi augmente votre amplitude dans l'articulation atteinte)

Vous devez agir rapidement car l'inflammation s'installe et retarde la guérison. Plus vous tardez pour appliquer de la glace et un bandage compressif, plus l'enflure augmentera. Ceci réduira de beaucoup votre amplitude et vos activités sportives et de la vie courante seront affectées grandement.

La Phase aiguë = INFLAMMATION. L'inflammation peut être d'une durée 48 heures à aller à une semaine. Ceci veut donc dire que vous devez continuer à appliquer de la glace pendant cette période de temps.

Règles générales

Si:

- douleur persiste ou ↑
- ↓ de mobilité
- ↓ sommeil et/ou repos n'améliore pas la condition

⇒ GLACE

Sinon, règle générale = *chaleur*

ATTENTION !

Cas nécessitant de la prudence:

- problème de circulation (diabète);
- maladie vasculaire périphérique (Raynaud - allergie au froid)
- ↓ sensibilité;
- prise de médicaments (analgésiques)
- cancer;
- hémorragie (stade aiguë d'inflammation);
- infection;
- plaie ouverte.

Les engelures sont rares, mais il faut faire attention lorsqu'on applique de la glace fréquemment ou de façon prolongée.

Les différentes applications du froid:

- Enveloppement froid
- Massage au glaçon-bâtonnet
- Fluori-méthane
- Bain contraste

Enveloppement froid

- glace concassée dans une serviette mouillée;
- légumes congelés;
- sac à base de produits chimiques "instant cold pack"
- 15 à 20 minutes selon la région;
- 4 stades: douleur, brûlure, picotements et engourdissements

Massage au glaçon-bâtonnet

(pour petite surface)

- appliquer en faisant des mouvements circulaires;
- 5 à 10 minutes;
- Fabrication: remplir d'eau un verre de styromousse, mettre au congélateur et tailler le rebord du verre.

Bain contraste

(pour oedème chronique)

UTILITÉ: ↑circulation - ↓ raideur

- 2 seaux (eau chaude 40-43°, eau froide 10-15°);
- traitement 15 minutes => 1 minute eau chaude / 30 secondes eau froide
- terminer l'application par de l'eau froide.

L'application de glace et de chaleur ne remplace pas l'examen de la blessure et le traitement approprié.

Si après quelques jours d'utilisation, vous n'avez aucune amélioration, il est préférable de consulter un médecin ou un thérapeute du sport.

Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Thérapeute du sport agréée

Membre des thérapeutes de l'équipe provinciale et nationale de judo
Coordonatrice Services Médicaux *Jeux du Québec*

Clinique Ostéo-MedSport *Médecine sportive*

4055 Ste-Catherine Ouest

Suite 125

Westmount, Québec H3Z 3J8

Tél.: (514) 933-7170

Visitez notre site au www.Osteo-MedSport.com