

GLACE OU CHALEUR?

GLACE :

Quand : En période aigue, lorsque la région est inflammée, chaude, parfois rouge.

Durée d'application : entre 10-15 minutes

Type d'application : glace concassée ou sac de petits pois enveloppé dans une serviette humide froide.

Bienfaits :

- * aidera à diminuer l'activité cellulaire
- * réduira les risques de saignements internes
- * atténuera la douleur
- * calme l'inflammation
- * fera disparaître le spasme musculaire et la contraction involontaire du muscle.

Attention : L'application de la chaleur est fortement déconseillée en phase aigue afin de ne pas contribuer à l'inflammation de la région atteinte.

CHALEUR :

Quand : Lorsqu'il y a diminution de la rougeur, chaleur et du gonflement souvent supérieure à 72 heures post-accident.

Durée d'application : entre 15 et 20 minutes

Type d'application : Enveloppement chaud
Bain chaud (32-38°)

Bienfaits :

- ⊗ augmente l'activité cellulaire
- ⊗ augmentera la circulation sanguine, facilitant ainsi la réparation des tissus endommagés
- ⊗ assouplira les tissus
- ⊗ diminuera la douleur

Attention : Il se peut que la glace vous procure un meilleur soulagement. Dans cette optique poursuivez celle-ci.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la physiothérapie si vous avez des interrogations.