



Dr Sylvain Houle

Chiropraticien

*Collaboration
spéciale*

L'éternelle question!

Le chaud et le froid sont couramment utilisés. Ils sont de très bons moyens pour diminuer la douleur ainsi que le temps de guérison. Par contre, lorsqu'ils sont mal utilisés, ils peuvent avoir l'effet contraire à celui recherché.

Vous avez sûrement déjà remarqué qu'on amène toujours de la glace à un joueur qui se blesse au cours d'un match et jamais de la chaleur. En effet, le froid est très utile pour diminuer la douleur, les spasmes musculaires, l'hémorragie et l'enflure d'une blessure. Par contre, votre chiropraticien vous recommandera de mettre de la chaleur si vous avez une petite douleur. En effet, la glace pourrait trop réduire le phénomène inflammatoire qui doit avoir lieu pour que la guérison soit possible.

La chaleur peut aussi être utilisée pour ses bienfaits antalgiques, de détente et d'assouplissement musculaire. Par contre, on note une augmentation du phénomène inflammatoire, du saignement et il y a un risque accru de formation d'adhérences et d'ankylose articulaire dans la phase aiguë de la lésion. **En d'autres mots, on risque d'aggraver la blessure si on met de la chaleur sur une blessure récente ou qui cause une importante douleur, mais sera très utile pour une petite raideur, par exemple.** Un excès d'inflammation empêchera aussi la guérison.

Pour une efficacité optimale, il est conseillé de faire des traitements de chaud ou de froid de 20-30 minutes pour les structures profondes (cuisse, dos, mollet) et de 5-15 minutes pour les structures superficielles (doigt, poignet, genou) 4-5 fois par jour en espaçant les applications de 1-2 heures.

Il est aussi important de savoir que les crèmes et timbres sont moins efficaces que l'utilisation d'une enveloppe chaude ou froide.

Pour la version complète :
monchirovicto.com/chronique/chaudfroid.pdf

Prochaine parution : le 3 septembre 2013.



CENTRE CHIROPRATIQUE

DR SYLVAIN HOULE
CHIROPRAATICIEN DC

www.monchirovicto.com



162 Boul. des Bois-Francis Nord,
Victoriaville



819 758-3557