



QUAND METTRE DE LA GLACE OU DE LA CHALEUR ?

Le recours au chaud et au froid est d'autant plus populaire dans le soulagement des douleurs qu'il peut porter à confusion. Doit-on appliquer du chaud ou du froid ? Nous tenterons ici de démystifier tout ça.

L'utilisation du froid suite à une blessure aiguë ou un traumatisme récent a fait ses preuves depuis longtemps. L'abaissement de la température des tissus blessés par la glace diminue l'inflammation, l'œdème, la douleur et aurait aussi un impact positif sur la vitesse de guérison. La glace est également à privilégier dans le cas de douleurs sévères.

COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON APPLIQUER LA GLACE ?

Tout dépend de la profondeur des tissus à refroidir. Un claquage à la cuisse nécessitera plus de temps qu'une entorse à la cheville. La peau refroidira presque instantanément, mais pour être efficace, il faut atteindre une diminution de température intramusculaire. Il suffirait de 5 minutes pour un poignet alors que pour une douleur lombaire il faudrait plutôt 20 minutes pour atteindre un refroidissement intramusculaire. La région refroidie prendra environ 60 minutes pour revenir à la température initiale. On doit donc attendre 60 minutes entre chaque application.

2017 Tournée chiropratique.com

7 jan. 2017 - Mont Comi

14 jan. 2017 - Mont St-Sauveur

21 jan. 2017 - Sutton

28 jan. 2017 - Mont Blanc

4 fév. 2017 - Mont Orford

11 fév. 2017 - Mont Garceau

25 fév. 2017 - Chanteclerc

4 mars 2017 - Le Relais

11 mars 2017 - Mont Gabriel

**À gagner! Voyage
1 semaine pour 2
à Chamonix !**

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



COMMENT APPLIQUER LA GLACE ?

L'humidité favorisant les échanges de température, privilégiez les serviettes et bandages mouillés comme médium entre la glace et la peau. Les sacs de gel et les sacs de pois congelés sont excellents puisqu'ils se moulent à la région du corps afin que le froid se dissipe uniformément. Si la région à refroidir le permet, l'immersion en bain d'eau froide ou refroidie avec des blocs de glace permet une meilleure absorption de la chaleur par l'eau, soulageant ainsi la région enflammée. C'est encore mieux si l'eau est en mouvement. Par exemple, pour une entorse à la cheville, il faudrait immerger le pied jusqu'à mi-mollet dans un sceau d'eau avec des glaçons (ou de la neige) et bouger tranquillement le pied. Dans ce cas, 5-8 minutes suffiraient.

ET LA CHALEUR ?

La chaleur aidera plutôt pour les conditions chroniques et les douleurs d'intensité légère à modérée. La chaleur a aussi un effet analgésique et positif sur la douleur. En assouplissant les tissus, la chaleur engendrera des gains d'amplitude de mouvement. Ces gains transitoires faciliteront le mouvement et vous aurez ainsi une belle fenêtre pour faire des étirements et de légères mobilisations.

Tout comme la glace, les échanges thermiques seront plus performants en milieu humide. Il est donc aussi conseillé d'envelopper votre sac de gel dans une serviette humide.

Le temps d'application de chaleur, comme pour la glace, est proportionnel à la grosseur de la région du corps : le cou nécessitera une application de 12-15 minutes et la région lombaire de 20 minutes. Vous pouvez répéter plusieurs fois par jour.

EN CAS DE DOUTE, METTEZ DE LA GLACE

La chaleur est à proscrire dans le cas de blessure aiguë et de douleurs sévères. Elle risque d'augmenter les réactions inflammatoires et ainsi augmenter l'œdème et les douleurs. La glace tant qu'à elle ne nuira pas, donc dans le doute, choisissez la glace.

Les bains contrastes (alternance de chaud et froid) sont souvent suggérés dans le but de diminuer l'œdème. Cependant, très peu de littérature scientifique supporte l'efficacité des bains contrastes.

Votre chiropraticien sera en mesure de vous suggérer les thérapies qui vous aideront. Étant pratique, à faible coût et à la portée de tous, la glace et la chaleur sont bien souvent dans les recommandations des traitements des blessures neuro-musculo-squelettique. Ces thérapies apportent un soulagement mais ne constituent qu'une partie de la solution.

Demandez conseil à votre chiropraticien !