

# LES FINES LAMES

La Chronique De Nos Collaborateurs

VOLUME 1, NUMÉRO 1

SEPTEMBRE 2016

**FROID**

ou

**chaud**



**Comment soulager  
la douleur**



par Geneviève Rivard, physiothérapeute  
<http://physiquaction.com>

Une blessure survient...vite, il faut agir. En effet, suite à une blessure, l'inflammation s'installe rapidement et peut retarder la guérison. Alors quoi faire? Glace ou chaleur?

Les effets de l'**application de glace** sont :

- diminue la circulation sanguine localement
- réduit l'activité cellulaire
- relaxe les muscles en réduisant les spasmes
- atténue la douleur
- entraîne une raideur articulaire temporaire.

Les effets de l'**application de chaleur** sont :

- augmente la circulation sanguine localement
- augmente l'activité cellulaire
- relaxe les muscles
- favorise l'élasticité des tissus
- atténue la douleur.

Suite à l'apparition de la blessure, c'est la phase aiguë, la phase irritable. Cette phase peut durer jusqu'à dix jours selon la gravité de la blessure. C'est lors de cette phase que l'inflammation apparaît. Il faut donc agir rapidement. Les signes d'inflammation sont : rougeur locale, chaleur locale, enflure et durcissement des tissus.

Lors de la phase aiguë, la glace est conseillée et la chaleur est déconseillée. Il faut appliquer de la glace aux 2 ou 3 heures. L'application de glace permet de diminuer l'activité cellulaire, réduire les risques de saignements internes, atténuer la douleur, diminuer l'inflammation, et diminuer les spasmes musculaires et les contractions involontaires des muscles.

Les façons de réaliser l'application de glace sont :

1. **L'enveloppement ou le sac de glace** : envelopper un sac de glace concassée ou un sac de petits légumes congelés avec une serviette mouillée. Placer sur la région blessée pendant environ 20 minutes. Au début, une sensation de froid intense s'installe puis une sensation de brûlure et des picotements se font sentir, enfin, la région devient temporairement anesthésiée.
2. **Le massage à la glace** : si l'application de glace doit se faire sur une petite région, un glaçon ou de l'eau congelée dans un verre en styromousse où l'on taille la partie supérieure pour dégager la glace peuvent être utilisés. On réalise un massage sur la blessure en effectuant de petits cercles pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la région soit bien refroidie.

Suite à la phase aiguë, l'inflammation disparaît, la réparation des tissus blessés s'est effectuée. La chaleur peut alors être appliquée afin de diminuer les douleurs résiduelles. La chaleur augmente l'activité cellulaire, augmente la circulation sanguine, ce qui favorise la guérison des tissus, assouplit les tissus et diminue la douleur.

Les façons de réaliser l'application de chaleur sont nombreuses : sac magique, coussin de gel, coussin électrique, enveloppement thermique, douche chaude, bain chaud, etc.

Même après la phase aiguë, il se peut qu'une douleur plus vive se fasse ressentir à certains moments selon les activités. Il ne faut pas hésiter alors à appliquer à nouveau de la glace.

Enfin, l'important suite à une blessure est d'agir rapidement afin de ne pas retarder le processus de guérison. L'application adéquate de glace ou de chaleur permet de favoriser la guérison. Évidemment, si des symptômes importants persistent, si d'autres conditions médicales entrent en jeu ou si certains signes sont inquiétants, mieux vaut consulter un professionnel de la santé qui pourra évaluer la blessure.

Référence : Ordre de la physiothérapie du Québec.

