

CHAUD

VERSUS

FROID

QUAND L'UTILISER...



Pour les muscles, douleurs chroniques et le stress



Pour diminuer les dommages superficiels des tissus qui sont enflammés, rouges et chauds dans les premiers 48h de la blessure.

Type de thérapie:

- Pad chauffant, sac magique, bouillotte chaude, compresse chaude, 20 mins
- Bain chaud.

Type de thérapie

- Compresse froide ou "icepack" pour 20 mins à tout les 4 à 6 heures, sauf sous avis contraire;
- Submerger la région dans de l'eau froide, mais pas glaciale pour un maximum de 10 mins;
- Masser avec un cube de glace, 5 mins maximum.

Utile pour:

- Soulager la douleur musculaire ou spasme
- Foulure et entorse;
- Tendinites ou irritations chroniques et tensions au niveau des tendons;
- Réchauffer les muscles raide ou tissus avant une activité.

Utile pour:

- Blessure récente*;
- Goutte;
- Entorse;
- Tendinites ou irritation des tendons suite à une activité;

*Des recherches récentes ne recommande pas de mettre du froid sur une blessure récente SAUF si la blessure t'empêche de bouger car le froid limite la réparation tissulaire qui se fait grâce à l'inflammation.

Éviter si:

- Peau est rouge, chaude ou enflammée;
- La personne a une blessure ouverte ou une dermatite;
- La région est engourdis;
- La personne est insensible à la chaleur en raison d'une condition.

Éviter si:

- Risque de crampes musculaires;
- La personne a déjà froid;
- La région est engourdis;
- Blessure ouverte ou ampoule;
- La personne a une lésion vasculaire ou blessure;
- La personne est hypersensible au froid.