

CHIROPRATIQUE**RICHARD GIGUÈRE** DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com**De la glace
ou de la chaleur?**

Qui n'a pas déjà appliqué de la glace ou pris un bain chaud pour soulager une douleur? Il est toujours difficile de savoir quoi faire exactement pour diminuer une blessure.

Doit-on y mettre de la chaleur ou de la glace durant 48 heures ou y appliquer de la glace et de la chaleur en alternance? Que ce soit de la part d'un membre de votre famille, d'un voisin ou même d'un professionnel de la santé, les chances que l'on vous donne une de ces trois possibilités sont assurées.

Le corpus scientifique met en évidence les résultats positifs obtenus par l'application de la glace seule. Quiconque a regardé une partie de football a remarqué que lorsqu'un joueur se blesse, ce n'est pas un bain chaud qui s'amène au banc, mais bien un bac de glace. Les recherches sur les blessures sportives valident l'efficacité de cette procédure et apportent des explications sur les mécanismes en jeu. L'expérience clinique démontre aussi le bien-fondé de l'utilisation de la glace pour diminuer la douleur.

QUELQUES ERREURS FRÉQUENTES

Certains utilisent un médium froid comme les sacs magiques, ou sac de petits pois. L'absence de cristaux de glace ne permet pas de produire un froid suffisamment intense et durable pour diminuer une inflammation. Les sacs de gel flexibles sont plus pratiques et efficaces et permettent d'entrer en contact avec les contours de la partie à traiter. De plus, ils gardent une bonne intensité de froid.

Il est aussi déconseillé de se coucher ou de s'appuyer sur un sac de froid. Cette façon de faire coupe la circulation sanguine, ce qui provoque un effet d'anesthésie au froid et empêche le corps d'évacuer l'inflammation, en plus d'augmenter le risque d'engelure de la zone traitée. La bonne façon de faire est d'appliquer la glace directement sur la partie blessée. Étant donné que le corps ne veut pas perdre sa température, il augmentera la circulation sanguine pour réagir au froid et ainsi favoriser une nouvelle oxygénation des tissus. En retour, cela améliorera l'évacuation des toxines et favorisera la guérison de la blessure.

POUR DE BONS RÉSULTATS

Il est important d'avoir un temps d'application d'une durée proportionnelle à l'étendue de la partie à traiter. Par exemple, un poignet ou un coude requiert une application de 10 minutes suivie d'une pose de traitement de deux heures. Cette pose sans froid est nécessaire afin de permettre au corps de rétablir la circulation sanguine et réduire efficacement l'inflammation.

En règle générale, plus l'inflammation est importante, plus les applications par jour sont nombreuses. Les cas les plus sévères, où les conditions d'inflammation vous empêchent presque de bouger, demandent quatre applications par jour.

Lors d'application de glace, il faut s'assurer de mettre entre la peau et le sac de glace une barrière physique de

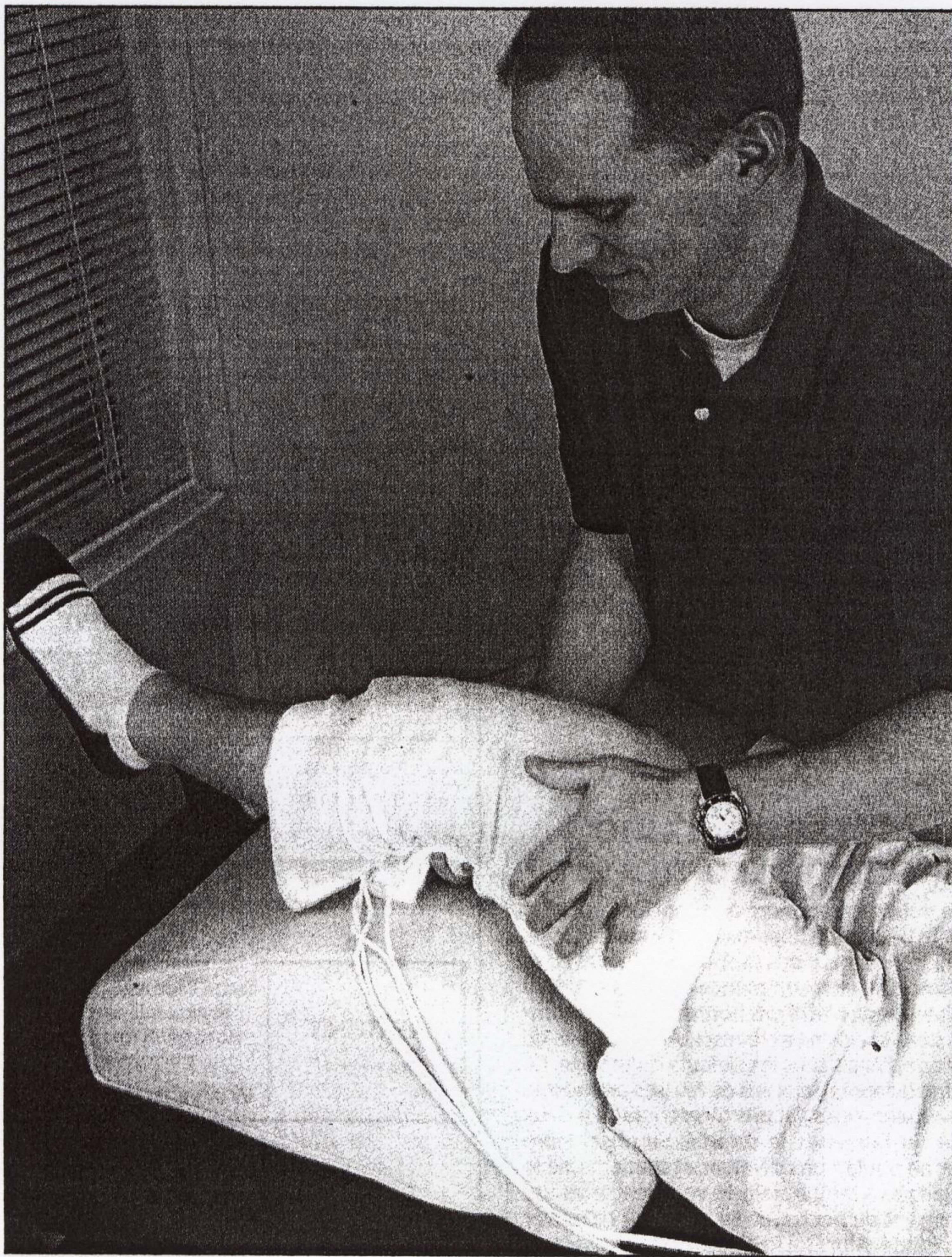


PHOTO LE JOURNAL

■ Il est important d'avoir un temps d'application d'une durée proportionnelle à l'étendue de la partie à traiter.

l'épaisseur d'une chemise. Cela réduira la sensation de brûlure.

LES EFFETS DE LA CHALEUR

Quant à l'utilisation de la chaleur sur une articulation fraîchement blessée, elle peut initialement soulager, car la chaleur a pour effet de détendre les muscles. Ce type de traitement n'est cependant pas recommandé. La chaleur élève la température locale des tissus blessés et amène une deuxième vague

d'inflammation encore plus importante. Si les applications de chaleur augmentent en intensité, en fréquence et en temps, les patients peuvent développer un niveau d'inflammation intolérable et compliquer le travail du professionnel consulté pour ces blessures.

La prochaine fois que vous vous blesserez une articulation, n'hésitez pas à y appliquer de la glace. Somme toute, c'est la façon la plus sûre et efficace de traiter la zone blessée.

TRAITEMENT PAR LE FROID**1**

Aide à diminuer l'activité cellulaire indésirable.

2

Atténue la douleur.

3

Diminue et calme l'inflammation.

4

Augmente la circulation sanguine locale.

5

Détend les muscles en réduisant les spasmes musculaires.