



Les compresses chaudes ou froides : lesquelles utiliser?



Dr Mélanie Robinson B.Sc., ND

Il est bien connu que les compresses chaudes et froides aident à la guérison d'une blessure. Cependant, il existe beaucoup de confusion à savoir laquelle utiliser et à quel moment. Les blessures sauront profiter de chaque extrême de température, mais le secret est de comprendre quand utiliser l'une ou l'autre.

Cryothérapie (thérapie froide)

L'application du froid, connue comme la cryothérapie, est utilisée durant les lésions aiguës de la blessure, donc lors des premières 24 à 48 heures. Des exemples d'application de compresses froides sont des serviettes froides, des sacs de glace, des sacs de petits poids congelés et des sachets froids commerciaux. L'application du froid résulte à la vasoconstriction des vaisseaux sanguins ce qui diminue la circulation sanguine et empêche la formation d'œdème ou d'hématomes tout en diminuant le saignement. La peau se refroidit ayant comme résultat un effet analgésique et même paralysant. De plus, la cryothérapie empêche les muscles de produire l'acide lactique qui est responsable des crampes musculaires et des spasmes musculaires.



Des compresses froides appliquées sur la blessure lors des premières 24 à 48 heures diminueront la douleur, l'inflammation et l'enflure

Les indications pour la cryothérapie sont généralement les tendinites, les entorses, les bleus, les luxations et les spasmes musculaires. En plus, il est possible d'appliquer les compresses froides sur les brûlures ou sur les endroits enflammés. Il est indiqué d'appliquer des compresses froides directement après une blessure et à la suite de l'exercice.

À la suite d'une blessure, la douleur et l'inflammation seront présents dans les premières 48 heures → l'application de glace les soulagera

Il est important de toujours envelopper les paquets de glace ou les sachets froids commerciaux avec une serviette sèche avant l'application sur la peau. L'application devrait avoir une durée de 15 à 30 minutes maximum avec des repos de 2 heures entre les applications afin de laisser la peau retourner à sa température normale. Il est normal de ressentir le froid, après une sensation de brûlure, ensuite une douleur et finalement une sensation d'engourdissement.

La cryothérapie n'est pas indiquée pour les gens avec des problèmes cardiaques, ayant une circulation sanguine faible, des plaies ouvertes ou infectées, de l'eczéma, de la dermatite, de l'hypersensibilité/allergies au froid, de l'engourdissement de la peau ou de la maladie Raynaud (une maladie qui diminue la circulation sanguine aux artères des doigts et des orteils).

La thermothérapie (thérapie de chaleur)

L'application de la chaleur, connue comme la thermothérapie, est utilisée pour les blessures subaiguës et chroniques lorsqu'elles remontent de plus de 48 heures. La thermothérapie diminue l'inflammation, soulage la douleur et les spasmes musculaires en contractant les muscles et en stimulant la circulation sanguine locale. La vasodilatation permet une meilleure oxygénation des tissus et une augmentation d'éléments nutritifs aux cellules tout en enlevant les produits toxiques dans la région. Les compresses chaudes peuvent prendre plusieurs formes telles que des bouteilles d'eau chaude, des bains chauds, des sachets chauffants et des coussins chauffants électriques.

Les compresses chaudes sont appliquées sur les blessures subaiguës et chroniques lorsqu'elles remontent à plus de 48 heures

Les indications pour les compresses chaudes sont le soulagement des douleurs musculaires, l'arthrose et même les maux de ventre. Il est commun d'appliquer la chaleur sur des régions isolées telles que le cou, qui est une région douloureuse pour plusieurs gens. L'application de la chaleur avant l'exercice peut augmenter la flexibilité, diminuer la tension musculaire et aider avec la lubrification des joints.

L'application de la chaleur devrait être évitée dans les lésions aiguës enflées

Il est important de toujours envelopper la source de chaleur avec une serviette sèche avant l'application sur la peau pour éviter des brûlures. L'application devrait avoir une durée de 15 à 20 minutes maximum avec des repos de 2 heures entre les applications afin de laisser la peau retourner à sa température normale. Il est important d'arrêter le traitement si trop de douleur est ressentie ou si des changements de couleur de peau anormaux sont visibles.



L'application de compresses chaudes n'est pas indiquée pour les gens avec des lésions aiguës, ayant une circulation sanguine faible, des plaies ouvertes ou infectées, de la dermatite, du diabète, de la thrombose coronaire, des maladies vasculaires périphériques, de l'hypersensibilité ou de la diminution de sensation de la chaleur, de l'engourdissement de la peau, des régions qui saignent ou qui sont enflées et de la démence. Les gens plus âgés et les enfants devraient être prudents en utilisant les compresses chaudes.

La cryothérapie et la thermothérapie

La combinaison de la cryothérapie et de la thermothérapie, après les premières 48 heures d'une blessure, peuvent aider à la guérison et au déplacement des produits toxiques des tissus. Alterner la température encourage la stimulation de la circulation sanguine avec l'application de la chaleur et la diminution de la circulation sanguine avec l'application du froid. Par exemple, un athlète peut appliquer de la chaleur avant l'activité pour relaxer ses muscles et appliquer des compresses froides à la suite de l'effort physique afin de diminuer la présence d'acide lactique et l'inflammation. La règle générale est d'appliquer des compresses chaudes pendant trois minutes suivies d'une minute d'application de compresses froides. Ce cycle peut être répété jusqu'à six fois. Il est important de toujours terminer avec les compresses froides.

Alterner les compresses chaudes et froides : 3 minutes chaudes et 1 minute froide X 6



356 Saddleback Road (27 Ave)
Blue Quill Shopping Centre
Edmonton, AB T6J 4R7
Tel : 780.439.1200 Fax : 780.434.6800
www.optimumwellnessclinic.ca