

GLACE OU CHALEUR - LEQUEL CHOISIR ?

POURQUOI UTILISER LA GLACE?

La glace resserre les vaisseaux sanguins, ce qui engourdit la douleur, soulage l'inflammation et limite les ecchymoses.

POURQUOI UTILISER LA CHALEUR?

La chaleur augmente l'influx sanguin, ce qui détend les muscles tendus et soulage les raideurs articulaires.

PROBLÈME		SOLUTION
Hernie discale, bombement discal ou pincement discal. Arthrose à la colonne vertébrale.	MAUX DE DOS	La glace atténue l'inflammation et engourdit la douleur.
Cartilage usé dans les articulations (genou, épaule, coude, doigts, etc.).	ARTHROSE - ARTHRITE	La chaleur humide soulage les raideurs articulaires et détend les muscles tendus.
Douleur des nerfs ou des vaisseaux sanguins dans la tête ou des muscles dans le cou.	MAL DE TÊTE - COU	La glace soulage les maux de tête lancinants. La chaleur humide détend les spasmes musculaires du cou.
Muscles étirés ou tendons blessés dans la cuisse, le mollet, le dos, etc..	FOULURE	La chaleur réduit les raideurs après que l'inflammation se soit dissipée.
Étirement ou déchirure des ligaments dans les articulations comme le genou, la cheville, le pied, le coude, etc..	ENTORSE	La glace atténue l'inflammation et engourdit la douleur. La chaleur réduit les raideurs après que l'inflammation se soit dissipée.
Irritation aiguë, suite à une activité, au niveau des tendons attachés aux articulations comme l'épaule, le coude, le genou, le poignet, le talon, etc..	TENDINITE - BURSITE	La glace atténue l'inflammation et engourdit la douleur.
Arthrite inflammatoire chronique (gros orteil, cou-de-pied, cheville, talon, genou, poignet, doigt, coude, etc.).	COURBATURE	La chaleur humide détend les spasmes musculaires et réduit la douleur.

COMMENT FAIRE

- Appliquez la glace pendant 15 minutes puis retirez-la pour 15 minutes et appliquez-la de nouveau, en alternance, pour une (1) heure et demi.

AVERTISSEMENTS

- Ne pas utiliser la chaleur pour les blessures aiguës (48 heures). Elle augmente l'inflammation et peut retarder la guérison. Dans le doute, utilisez de la glace!
- Utilisez la glace immédiatement après une blessure pour réduire l'inflammation.
- N'utilisez pas la chaleur sur une blessure déjà chaude au toucher.
- Il est recommandé de ne jamais appliquer de la glace ou de la chaleur dans les cas suivants: problème circulatoire sévère, diminution importante de la sensibilité, problème cardiaque, prise de médicament affectant le jugement (danger de brûlure), tumeur maligne (cancer) ou sur la peau brûlée.