

# 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.	<b>MAUX DE DOS</b>	La glace atténue l'inflammation et engourdit la douleur.
Cartilage usé dans les articulations (genou, épaule, coude, doigts, etc.).	<b>ARTHROSE - ARTHRITE</b>	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.	<b>MAL DE TÊTE - COU</b>	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..	<b>FOULURE</b>	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..	<b>ENTORSE</b>	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..	<b>TENDINITE - BURSITE</b>	La glace atténue l'inflammation et engourdit la douleur.
Arthrite inflammatoire chronique (gros orteil, cou-de-pied, cheville, talon, genou, poignet, doigt, coude, etc.).	<b>COURBATURE</b>	La chaleur humide détend les spasmes musculaires et réduit la douleur.

### COMMENT FAIRE

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

### AVERTISSEMENTS

- Ne pas utiliser la chaleur pour les blessures aiguës (48 heures). Il 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.

© 1991-2023 Clinique TAGMED. Tous droits réservés - All rights reserved.

1150 rue Lévis, suite 200, Terrebonne, QC, J6W 5S6, Tél: (450) 704-4447 & 1140 Beaumont, Mont-Royal, QC, H3P 3E5, Tél: 1 (877) 672-9060