

Le chaud ou le froid, l'éternelle question!



Dr Sylvain Houle
chiropraticien
(819) 758-3557

Le chaud et le froid sont couramment utilisés par la majorité de la population sous plusieurs formes (sac magique, sac de légumes congelés, gel, bain chaud...). Ils sont de très bons moyens pour diminuer la douleur ainsi que le temps de guérison. Par contre, lorsqu'ils sont mal utilisés, ils peuvent avoir l'effet contraire à celui recherché. Le but de cette chronique est de faire un résumé concis, facile à comprendre, sur le quand et le comment utiliser ces deux agents thérapeutiques.

Vous avez sûrement déjà remarqué qu'on amène toujours de la glace au joueur qui se blesse au cours d'un match de hockey ou de football et jamais de la chaleur comme un sac magique par exemple. En effet, le froid est très utile pour diminuer la douleur, les spasmes musculaires, l'hémorragie et l'enflure d'une blessure aiguë.

Indication de l'utilisation de la glace

- Douleur modérée à intense
- Beaucoup d'enflure
- Blessure récente
- Douleur qui vous empêche de faire vos activités habituelles

« Oui, mais pourquoi pas de la chaleur? »

Il est vrai de dire que la chaleur peut aussi être utilisée pour ses bienfaits antalgiques, de détente et d'assouplissement musculaire. Par contre, on note une augmentation du phénomène inflammatoire, du



saignement et il y a un risque accru de formation d'adhérences et d'ankylose articulaire dans la phase aiguë de la lésion. C'est pour cette raison que la chaleur est seulement utilisée lorsqu'il y a très **peu d'enflure ainsi qu'une douleur modérée à faible**. De plus, l'utilisation de cette dernière n'est pas recommandée les 72 premières heures d'une nouvelle blessure ou d'une rechute d'une ancienne blessure. La seule exception à cette règle est lorsque vous avez une légère raideur sans enflure importante. **En d'autres mots, on risque d'aggraver la blessure si on met de la chaleur sur une blessure qui cause une importante douleur.**

Indication de l'utilisation de la chaleur

- Légère raideur
- Peu ou pas d'enflure
- Vieille douleur
- La douleur n'est pas assez intense pour vous empêcher de faire vos activités habituelles

Il faut par contre savoir que le froid peut empêcher la guérison d'une blessure lorsqu'il est utilisé sur une longue période. En effet, la glace diminue l'inflammation et ce phénomène doit avoir lieu pour que les muscles, les ligaments ... puissent se réparer complètement. Donc, on ne doit pas utiliser la glace lorsqu'on a peu de douleur. La chaleur serait un meilleur choix. De plus, le froid n'a aucun effet sur l'enflure chronique.

Éviter le froid

- Raideur de faible intensité

Il existe également d'autres différences entre l'application du chaud et du froid. Les effets de la glace sont plus pénétrants que ceux de la chaleur. En effet, la glace entre jusqu'à 5 centimètres à l'intérieur des tissus alors que la chaleur pénètre seulement 1 à 2 centimètres. La durée des effets escomptés est aussi différente. Les effets de la glace peuvent se faire sentir pendant quelques heures alors que ceux de la chaleur se dissipent rapidement après que la source de chaleur soit retirée de la peau. La

glace vient donc ici de marquer quelques points!

Éviter la chaleur

- 72 premières heures après un traumatisme
- Immédiatement après avoir fait de l'exercice
- Douleur intense
- Lorsque la douleur vous empêche de faire une ou plusieurs activités de votre vie quotidienne

En résumé, on va utiliser la glace les 2-3 premiers jours après une blessure, lorsque la douleur est très intense et lorsqu'il y a beaucoup d'enflure. Au contraire, on a avantage à utiliser une source de chaleur lorsqu'on a une douleur faible, de plusieurs semaines avec peu d'enflure.

Pour une efficacité optimale, il est conseillé de faire des traitements de 20-30 minutes pour les structures profondes (muscle de la cuisse, muscle du dos, mollet...) et de 10-15 minutes pour les structures superficielles (doigt, poignet, genou, coude...). Pour des résultats optimaux, il est recommandé d'appliquer la glace ou le chaud 4-5 fois par jour en espaçant les applications de 1-2 heures.

Mode d'emploi

- 20-30 minutes pour les structures profondes (muscle de la cuisse, muscle du dos, mollet...)
- 10-15 minutes pour les structures superficielles (doigt, poignet, genou, coude...)
- Utilisez un sac de gelée qui va au congélateur pour l'application d'une source de froid et enveloppez-le dans une mince serviette humide.
- Utilisez un sac de gelée ou un sac magique pour l'application de chaud.
- Appliquer le chaud ou la glace 4-5 fois par jour en espaçant l'application de 1-2 heures.
- Si vous venez juste d'avoir un traumatisme, il est recommandé d'appliquer la glace immédiatement.
- Ajoutez une ou plusieurs serviettes entre l'enveloppe et votre peau, si vous ressentez de la douleur ou une brûlure lorsque vous appliquez de la glace ou du chaud.

Il est aussi important de savoir que l'utilisation des sacs magiques et de légume congelé n'est pas aussi efficace que l'utilisation des sacs de gelée qui vont au congélateur. En effet, l'absence des cristaux de glace lors de l'utilisation des sacs de légumes congelés ainsi que des sacs magiques ne permet pas de produire un froid suffisamment intense pour

avoir un effet complet. Par contre, le sac magique est une très bonne source de chaleur. De plus, il est aussi important de comprendre que les crèmes et timbres analgésiques diminuent seulement la douleur et de façon beaucoup moins efficace que l'utilisation d'une enveloppe chaude ou de froide à cause que ces dernières réchauffent ou refroidissent seulement quelques millimètres de profondeur.

Savez-vous?

Il a aussi été prouvé que l'alternance du chaud et du froid permet de diminuer l'enflure. Je recommande de faire tremper le membre atteint dans l'eau chaude pendant deux minutes suivies d'une minute dans de l'eau froide en alternance pour une durée totale variant de 10 à 30 minutes. Il est important de finir avec l'eau froide pour les blessures aiguës. Cette technique doit être évitée les 72 premières heures suite à une blessure.

En cas de doute, n'hésitez pas à me contacter afin d'avoir des directives spécifiques pour votre condition.

Attention : Il y a certains symptômes qui ne doivent pas être ignorés. Consulter votre chiropraticien ou votre médecin si vous ne pouvez pas mettre de poids sur l'articulation blessée (ex. : genou, cheville...) ou si la douleur est insupportable.