

De la chaleur ou du froid sur vos blessures?

Quand mettons-nous de la glace sur une blessure? Et dans quel cas la chaleur est-elle préférable? Selon Dr Lajoie, cela dépend du type de blessure.

La glace : cryothérapie

Fonction

La glace aide à soulager les blessures en ralentissant la circulation et en réduisant l'inflammation.

Usage recommandé

En ce qui concerne la glace, tout est dans le choix du moment. Plus vous appliquez rapidement de la glace sur une blessure, plus vite elle commence à se stabiliser.

Pour traiter les blessures graves qui persistent moins de deux ou trois jours, on recommande la formule suivante : Repos, Glace, Compression et Élévation. Le froid peut également prévenir les douleurs musculaires après une séance de mise en forme.

Application

Placez des cubes de glace ou de la glace concassée dans un sac de plastique scellé. Attention aux engelures : on n'applique JAMAIS la glace ou un sac de plastique rempli de glace directement sur la peau. Enveloppez le sac dans une serviette ou autre tissu. Il existe des sacs et des enveloppes en forme d'animal conçus spécialement pour les bobos d'enfants!

On trouve aussi sur le marché un certain nombre de produits à base de gel. Mais en situation d'urgence, un sac de petits pois congelés fonctionne tout aussi bien.

La forme de traitement la plus courante consiste à appliquer la glace en alternance toutes les 10 ou 15 minutes, autant que possible, pendant les 24 premières heures suivant la blessure. Mais comme à toute bonne règle, il y a des exceptions. Par exemple, l'application de glace sur les mains ne doit pas dépasser dix minutes à la fois. L'apport sanguin dans cette zone de l'organisme est moins important et vous pourriez vous faire d'autres dommages.

Prudence

Lorsque vous appliquez de la glace sur une blessure, il est important de chronométrer le temps. Une exposition prolongée peut endommager les tissus : en particulier aux extrémités des membres, comme les orteils, les doigts, les pieds, les mains, les oreilles, le nez et les joues.

« L'engelure survient lorsque la peau est exposée à des températures inférieures au point de congélation. Les premiers symptômes ressentis sont souvent une sensation de brûlement, des picotements, de l'enflure, de la rougeur et une douleur lancinante. Le patient n'a pas conscience de ce qui se produit à cause de l'engourdissement et du froid. » (Plastic Surgical Nursing, 1997; 17 : 212)

Demandez aux Dr Lajoie si des précautions particulières s'appliquent à votre situation unique.

La chaleur : thermothérapie

Fonction

La chaleur accélère le processus de guérison en stimulant la circulation et, en retour, la transmission de nutriments vers la zone de la blessure.

Usage recommandé

La chaleur peut déclencher de l'enflure et de l'inflammation si elle est appliquée à une blessure récente. Même une douche tiède peut aggraver une nouvelle blessure. Réservez donc la thermothérapie pour les blessures subaiguës ou chroniques (généralement des blessures mineures qui persistent plus de trois jours).

Nous rappelons qu'il est important de vérifier auprès de votre chiropraticien si vous pouvez remplacer le froid par de la chaleur pour éviter d'aggraver involontairement votre état.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Application

Le traitement par la chaleur utilise des enveloppements chauds humides, des bains tourbillons et des bouillottes (ou coussins chauffants). Les bandages thermiques, un produit relativement nouveau sur le marché, sont activés à l'air et peuvent se porter sous les vêtements pour soulager des douleurs aux épaules et au bas du dos. Il existe même une version adhésive pour l'abdomen, conçue pour réduire les douleurs menstruelles.

Présenté par Dr Daniel Lajoie, D.C., chiropraticien

De la chaleur ou du froid sur vos blessures?

Quand mettons-nous de la glace sur une blessure?

Et dans quel cas la chaleur

est-elle préférable? Selon Dr Lajoie, cela dépend du type de blessure.

Ces bandages avant-gardistes sont fabriqués dans un filet très léger rempli de petites billes de fer.

L'oxydation des billes de fer produit de huit à dix heures de chaleur (104° F environ).

Les chercheurs recommandent l'application de chaleur humide sur les blessures à la colonne vertébrale ou aux extrémités : de l'eau chaude (pas bouillante), des serviettes trempées dans de l'eau chaude ou de la vapeur. « Même si la chaleur sèche semble apporter du soulagement, elle peut causer un oedème de rebond [enflure]. La chaleur humide pénètre mieux la peau et aide à assouplir la fibrose qui survient après une blessure. » (Consultant 2002; 42 : 209)

Les serviettes chaudes devraient être essorées afin d'éliminer l'excédent d'humidité et vous devriez pouvoir les tenir dans vos mains.

On se demande toujours quelle est la bonne température, mais vous n'avez pas à craindre l'adhérence lorsque vous utilisez la chaleur sèche. Comme la glace, cependant, il faut se préoccuper de la durée.

Prudence

Pour ce qui est de la thermothérapie, la qualité ne se trouve pas nécessairement dans la quantité. Trop de chaleur peut facilement causer des blessures graves : ajoutant alors à votre misère et mettant votre santé en danger. Et ne laissez jamais, jamais, un coussin chauffant ou tout autre appareil chauffant électrique branché pendant votre sommeil. Évitez également de combiner crèmes chauffantes et coussins chauffants.

Même si l'efficacité des bains saunas et des bains tourbillons a été vérifiée par plusieurs études, cette forme de traitements n'est pas toujours recommandée. « Elle est contreindiquée dans les cas d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde récent et de sténose aortique grave.

Les saunas, par contre, sont sécuritaires pour la plupart des personnes souffrant d'une coronaropathie avec angine de poitrine stable ou un ancien infarctus du myocarde. » (Am J Med 2001; 110 : 118126).

Les personnes qui ont dû subir une chirurgie pour implantation de vis ou de dispositifs métalliques dans la structure osseuse (ou qui ont des balles d'arme à feu logées dans le corps) doivent absolument éviter toute forme de traitement thérapeutique par ultrasons et les autres thérapies de chaleur intense.

Certaines formes de thermothérapie sont également contre-indiquées pendant la grossesse, comme les ultrasons thérapeutiques, les bains tourbillons chauds et l'application de coussins chauffants sur l'abdomen.

De plus, il ne faut jamais appliquer de chaleur sur une peau brûlée, même si elle est causée par le soleil. Le tissu qui est déjà endommagé est particulièrement sensible aux brûlures et aux blessures.

Il est important enfin de ne pas placer la chaleur directement sur une blessure ouverte.

En résumé, mieux vaut ne prendre aucun risque et vérifier auprès de votre chiropraticien si la thermothérapie est recommandée dans votre cas.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545

Thérapie par contraste : froid et chaleur en alternance

Fonction

La thérapie par contraste consiste à combiner le froid et la chaleur. L'eau tiède provoque une expansion des vaisseaux sanguins, tandis que l'eau froide provoque une constriction, obligeant le sang à aller vers d'autres régions de l'organisme. Cet effet continu de pompage ou de va-et-vient active la circulation et alimente la région blessée de nutriments essentiels.

Usage recommandé

On recommande surtout la thérapie par contraste pour traiter les blessures subaiguës : celles qui datent de quelques jours, mais qui sont toujours relativement douloureuses. La thérapie par contraste peut être prescrite au cas par cas; demandez à votre chiropraticien si elle vous convient.

Application

Faites alterner des enveloppements froids et chauds 20 minutes à la fois, ou essayez un bain contrastant : on remplit deux chaudières, une avec de l'eau froide et de la glace, et l'autre avec de l'eau chaude, mais tolérable. Faites tremper la partie blessée dans l'eau froide pendant deux minutes, puis passez à l'eau chaude pendant deux autres minutes. Encore une fois, assurez-vous que l'eau n'est pas trop froide, car vous risqueriez des engelures, ni trop chaude, pour éviter les brûlures.

On recommande généralement que les patients commencent et terminent un traitement par contraste avec le même élément (la glace ou la chaleur). On recommande également de commencer et de terminer le traitement avec de la glace pour les blessures plus récentes,

et de réserver plutôt la chaleur pour les douleurs chroniques.

Prudence

Suivez les précautions données plus haut pour la cryothérapie et la thermothérapie. Mais comme pour les thérapies faisant appel uniquement au froid ou au chaud, il est important que vous discutiez de votre état de santé avec votre chiropraticien avant toute chose.

La nature a vraiment ce qu'il faut

Les traitements par la chaleur, le froid et par contraste sont des méthodes naturelles qui, si utilisées adéquatement, ne comportent aucun effet secondaire dangereux. Les médicaments, en comparaison, peuvent parfois causer plus de dommages. C'est pour cette raison que les chiropraticiens se font un point d'honneur de renseigner les patients sur les approches non pharmaceutiques.

Pour obtenir plus d'information sur les méthodes de traitement naturelles, contactez votre chiropraticien et prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545