

# Le chaud et le froid contre les entorses et les foulures

Utilisés correctement à la suite d'une blessure ou au début d'un programme de réadaptation ou d'exercice, le chaud et le froid peuvent aider à atténuer la douleur, favoriser la guérison des tissus, contrôler l'enflure et accroître la flexibilité.

## Traitement par le froid : comment et quand l'utiliser

Les sachets froids vendus dans le commerce, les bains de glace, les cubes de glace, les compresses de glace pilée et les compresses froides sont au nombre des agents de refroidissement courants.

Lorsqu'on applique un agent refroidissant sur la peau, les vaisseaux sanguins se contractent et le débit du sang diminue, ce qui réduit l'enflure et l'inflammation. La température de la peau baisse aussi, ce qui produit un effet analgésique ou engourdissant qui joue un rôle important dans la prise en charge de la douleur.

On applique habituellement le froid dans les 24 à 48 heures suivant le stade aigu d'un traumatisme de façon à prévenir les dommages tissulaires, ou après les 48 premières heures si l'inflammation persiste. On peut aussi l'utiliser après un programme d'exercice pour prévenir ou atténuer la douleur et l'enflure ou pour détendre les spasmes musculaires.

**Mal utilisés, toutefois, ils peuvent aussi aggraver une blessure ou ralentir le rétablissement. Il faut faire preuve de prudence dans les activités entreprises peu après avoir appliqué de la chaleur ou du froid puisque les deux peuvent avoir un effet sur le rendement des muscles et des nerfs, ainsi que sur votre capacité de percevoir la douleur ou de déterminer vos limites**

L'ACP présente ses références d'éducation comme service public et à des fins d'information seulement. Le contenu n'entend pas remplacer les conseils, le diagnostic ou les traitements assurés par un médecin professionnel. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles des membres de l'ACP.



## Le protocole « PRICE »

Suivez le protocole « PRICE » pour traiter une blessure au premier stade lorsque l'enflure et la douleur sont à leur maximum : Protection, Repos, Glace (Ice), Compression et Élévation. Après la première application, le traitement au froid peut être utilisé périodiquement tout au long de la journée, par périodes de 10 à 15 minutes à la fois environ.

Il importe de placer une serviette humide entre la glace et la peau afin d'accroître l'efficacité du traitement et de réduire le risque de causer des dommages aux nerfs ou à la peau qui pourraient aboutir à l'engelure. Il faut inspecter aux cinq minutes la surface traitée à laquelle on applique des sachets froids ou d'autres agents refroidissants – il se peut que vous ressentiez de l'inconfort, qu'il y ait de la rougeur au début, mais il faut mettre fin au traitement si les symptômes persistent.

**Le traitement par le froid constitue une bonne possibilité dans beaucoup de cas, mais il n'est généralement pas recommandé comme traitement chez les personnes qui :**

- ont des problèmes de circulation ou de l'ischémie;
- ont la peau insensible (anesthésie);
- sont aux prises avec des vasospasmes (maladie de Raynaud);
- ont une plaie ouverte ou infectée;
- sont hypersensibles au froid;
- ont une dermatite aiguë ou de l'eczéma.

L'Association canadienne de physiothérapie (ACP) représente les physiothérapeutes, assistants-physiothérapeutes et étudiants en physiothérapie du Canada. Les membres de l'ACP sont des professionnels de la réadaptation voués à la santé, à la mobilité et à la condition physique des Canadiens.

Les physiothérapeutes sont des professionnels des soins de santé primaires qui conjuguent leurs connaissances approfondies du corps et de son fonctionnement à des compétences cliniques pratiques spécialisées pour évaluer, diagnostiquer et traiter des symptômes de maladie, des blessures ou une incapacité.

Plus de 20 000 physiothérapeutes agréés travaillent au Canada, dans des cliniques privées et des hôpitaux généraux et de réadaptation, des centres de santé communautaires, des établissements de soins aux bénéficiaires internes et des résidences-services, des agences de visite à domicile, des milieux de travail et des écoles.

## Et le traitement par la chaleur?

Les sachets chauffants peuvent être secs comme les coussins chauffants, les bouteilles d'eau chaude et les pochettes chauffantes, ou humides comme les pochettes de glaise humide utilisées dans les cliniques de physiothérapie et les hôpitaux. Les pochettes chauffantes dilatent les vaisseaux sanguins et augmentent le débit du sang, ce qui transporte les nutriments et l'oxygène nécessaires aux cellules de la région chauffée, aide à éliminer les déchets cellulaires et favorise la guérison.

On utilise souvent le traitement à la chaleur au cours de la phase chronique d'une blessure. On peut aussi utiliser la chaleur avant la physiothérapie ou l'exercice afin de réduire la tension musculaire et d'accroître la flexibilité et l'amplitude des mouvements. La chaleur joue aussi un rôle dans le traitement de la douleur et la réduction des spasmes musculaires, de la tension musculaire et de la raideur articulaire. Il faut éviter le traitement à la chaleur au cours de la phase aiguë d'une blessure lorsqu'il y a enflure et que la peau est chaude au toucher.

Il est préférable d'utiliser une chaleur humide plutôt qu'une chaleur sèche puisqu'elle pénètre davantage pour atteindre les muscles, les ligaments et les articulations. Pour créer les effets d'une chaleur humide à la maison lorsque vous utilisez une source de chaleur non électrique, il faut d'abord enrouler une serviette humide autour de la pochette chauffante et la recouvrir ensuite d'une serviette sèche avant de l'appliquer sur l'endroit à traiter. Quel que ce soit le type d'agent chauffant utilisé, il faut appliquer plusieurs épaisseurs de serviette comme barrière entre la peau et la pochette chauffante pour aider à éviter l'irritation de la peau ou les brûlures.

Il faut appliquer une pochette chauffante pendant 15 à 20 minutes. Il faut inspecter la peau aux cinq minutes et interrompre le traitement si sa couleur change de façon anormale ou si vous ressentez davantage d'inconfort. Il ne faut pas se coucher sur une pochette chauffante ni appliquer de chaleur lorsque vous vous mettez au lit puisque vous risquez d'aggraver la probabilité de brûlure causée par un contact rapproché ou prolongé avec la source de chaleur.

**Le traitement par la chaleur est une bonne option pour beaucoup de cas, mais il n'est généralement pas recommandé pour les personnes qui :**

- ressentent moins la chaleur;
- ont des problèmes de circulation;
- ont saigné ou subi de graves contusions récemment;
- ont une plaie ouverte;
- ont des endroits infectés ou ischémiques;
- ont le cancer si le traitement touche la région au dessus du site de la tumeur;
- ont la tuberculose si le traitement est appliqué sur une lésion;
- ont de l'enflure ou une inflammation aiguë.