

Lors d'une blessure : glace ou chaleur ? par Charles Boutin
Voici probablement la question qui est la plus fréquemment posée en clinique. Pour vous permettre de bien comprendre quelle modalité utiliser, décrivons d'abord ce qui se passe suite à un traumatisme des tissus mous [entorse, contusion, claquage].

Pathologie

Lors des premières 48-72 heures suivant une blessure [phase aiguë], s'installe la réaction inflammatoire. On note alors :

- vasodilatation locale;
- formation d'œdème ou hématome;
- congestion tissulaire;
- douleur;
- diminution du mouvement articulaire.

Objectifs du traitement

Le traitement à ce stade vise donc à contrecarrer la réaction inflammatoire et à réduire au minimum l'étendue des dommages.

Une fois l'inflammation contrôlée, le traitement en phase subaiguë doit permettre :

- d'améliorer la circulation afin de bien nourrir les tissus lésés;

- de retrouver une amplitude de mouvement normale;
- d'augmenter la force.

Ceci ayant pour but d'assurer un retour à l'activité sans problème et surtout d'éviter toute récurrence.

Effets physiologiques des modalités

Comparons maintenant les effets produits par des applications locales de glace et de chaleur.

Glace

Baisse de la température profonde des tissus, vasoconstriction artériolaire initiale, analgésie, diminution du processus inflammatoire, baisse de contractilité musculaire, vasodilatation réflexe [si application prolongée].

Chaleur

Augmentation de la température des tissus, vasodilatation artériolaire, augmentation du métabolisme cellulaire, augmentation de l'élasticité des tissus, analgésie, relaxation psychologique.

Plan de traitement

Connaissant maintenant la pathologie, les objectifs à atteindre et les effets reconnus de la glace et de la chaleur, nous pouvons établir un plan de traitement efficace.

1. Phase aiguë

[48-72 heures post-trauma] :

- a) glace : 10-15 minutes/heures le plus fréquemment possible [aux 2 heures];
- b) compression : avec un bandage élastique entre chaque application de glace;
- c) élévation : du membre atteint, pendant et entre les applications.

2. Phase subaiguë :

- a) chaleur [bouillotte, enveloppements chauds, tourbillon];
- b) massage;
- c) exercices de rééducation graduels [assouplissement et renforcement].

Conclusion

À retenir à la suite d'un traumatisme, toujours de la glace en phase aiguë. Ceci s'applique aussi bien pour les blessures aux extrémités que pour celles au niveau vertébral [entorse lombaire, torticolis, etc.]. Pour tous renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à nous consulter, nous nous ferons un plaisir de vous servir.

Octobre 1996