

Physiothérapie au Conservatoire de musique de Québec : Capsule 3

Octobre 2020

Chaud vs Froid

Froid (cryothérapie)

Effet : Réduit la circulation sanguine dans les tissus refroidis

Bienfaits :

- Diminution de l'œdème (gonflement) et de l'inflammation de la zone atteinte
- Induit un effet anesthésique local
- Réduit les spasmes musculaires

Paramètres :

- Placer un morceau de tissu humide entre la glace et la peau
- Appliquer la glace pendant 15 à 20 minutes au niveau de la région douloureuse, 3 à 5 fois par jour, selon vos douleurs.

Sensations normales associées à l'application de froid dans l'ordre :

- Froid intense
- Brûlure
- Douleur lancinante
- Analgésie
- Engourdissement

* L'utilisation de la glace avant la pratique de son instrument peut nuire aux performances, il est donc préférable de l'appliquer après la pratique.

** Si utilisé de manière inappropriée, peut engendrer des engelures.

Chaleur (thermothérapie)

Effet : Augmente la circulation sanguine dans les tissus réchauffés

Bienfaits :

- Soulage la douleur
- Favorise la guérison
- Améliore l'amplitude des mouvements
- Augmente l'apport de nutriments et d'oxygène au niveau de la zone atteinte

Paramètres :

- Appliquer la chaleur pendant 20 à 30 minutes au niveau de la région atteinte, 3 à 5 fois par jour, selon vos douleurs.



Chaud ou froid ?

Froid : Efficace pour diminuer la douleur et l'inflammation, principalement suite à une blessure récente.

Chaud : Efficace pour diminuer la douleur et favoriser la guérison des tissus de la région atteinte.

Bref, il est recommandé d'appliquer de la glace lorsque la douleur est récente, soit pour les premiers 72h. Après 72h, la chaleur est la modalité de choix. La chaleur est également bénéfique pour les blessures de sur-usage (pouvant survenir lors d'une augmentation importante du temps de pratique), pour les raideurs et pour les tensions musculaires (courbatures).

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Octobre 2020) (Page 1/2)

Idées d'utilisation de la chaleur

Le cou



© Claudia Beaudoin, 2020

L'avant-bras



© Claudia Beaudoin, 2020

Les trapèzes



© Claudia Beaudoin, 2020



© Claudia Beaudoin, 2020

Le trapèze et l'omoplate

* Placer un morceau de tissu entre la chaleur et la peau si la source de chaleur est inconfortable

Le bas du dos



© Claudia Beaudoin, 2020

Sources

Bleakley, C. M., & Costello, J. T. (2013). Do thermal agents affect range of movement and mechanical properties in soft tissues? A systematic review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(1), 149-163.

Hardy, M., & Woodall, W. (1998). Therapeutic effects of heat, cold, and stretch on connective tissue. *Journal of Hand Therapy*, 11(2), 148-156.

Malanga, G. A., Yan, N., & Stark, J. (2015). Mechanisms and efficacy of heat and cold therapies for musculoskeletal injury. *Postgraduate Medicine*, 127(1), 57-65.

Perron, M. (2017). Les interventions de base en physiothérapie. Tiré du cours : Démarche clinique en physiothérapie (PHT-1006).

Sau, D. (2013). Traitement de la douleur : Chaud ou froid ? [Document PDF] Repéré à : https://www.professionsante.ca/files/2013/10/QP_20131022_aVotreServiceSansOrdonnances.pdf. Consulté le : 19 octobre 2020.

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Octobre 2020) (Page 2/2)