

« La chaleur est déconseillée en présence de problèmes de la circulation. »

- ◆ la prise d'un analgésique tel que l'acétaminophène et l'ibuprofène
- ◆ la prise d'un relaxant musculaire
- ◆ l'application d'un analgésique topique

L'application d'un analgésique externe se fait en massant la région endolorie plus ou moins fréquemment selon le produit utilisé. Puisqu'ils ne contiennent pas tous les mêmes médicaments, ils sont d'efficacité différente et produisent des effets différents. Ils peuvent provoquer un effet de chaleur, de froid ou être sans sensation. Certains sont inodores. Même s'ils sont seulement appliqués sur la peau, il peut y avoir interaction avec des médicaments pris par la bouche.

Plusieurs analgésiques à prendre par la bouche sont offerts en vente libre dans les pharmacies. Pour ce qui est des relaxants musculaires, tous sont sédatifs (endorment) et peuvent provoquer de la bouche sèche. Consultez votre pharmacien pour qu'il vous recommande le traitement le plus approprié pour vous.

Pour plus d'informations :  
Association canadienne de physiothérapie  
[www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)

© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

[groupeproxim.ca](http://groupeproxim.ca)

# Blessure avec douleur : chaud ou froid ?



Vous vous demandez quoi faire avec l'entorse ou la foulure que vous venez tout juste de subir ?

## Froid

Lorsqu'une blessure survient, on observe presque immédiatement une enflure qui persiste environ 48 heures. L'application de froid aussitôt que possible empêchera l'enflure de progresser et réduira la douleur. On recommande l'application de froid pour 10 à 20 minutes, toutes les 2 à 3 heures durant les heures d'éveil. Afin d'éviter les engelures, ne pas appliquer la glace directement sur la peau ni excéder la durée d'application. La chaleur est à éviter durant cette période. L'application de FROID agit en réduisant l'apport de sang vers la blessure, diminuant l'enflure et la douleur. Cela limite les dommages aux tissus et les risques de saignements. La glace ordinaire, bien qu'il existe d'autres choix, convient très bien pour effectuer ce travail. Placer simplement des cubes de glace entiers ou broyés dans un sac de plastique étanche que vous pouvez entourer d'une serviette mouillée puis l'appliquer sur la région à traiter. Si l'enflure est

Proxim

« Afin d'éviter les engelures, n'appliquez pas la source de froid directement sur la peau et n'excédez pas la durée d'application. »

importante, il peut être utile de comprimer la région affectée et de lever le membre touché au-dessus du niveau du cœur.

**Attention :** Le froid est **déconseillé** en présence de problèmes de la circulation, d'anémie, de la maladie ou syndrome de Raynaud (fermeture anormale des vaisseaux sanguins en présence de froid), d'une blessure ouverte ou infectée et d'urticaire au froid.

## Chaleur

Habituellement, deux jours après la blessure, l'enflure se stabilise. Le corps s'affaire alors à réparer les tissus endommagés et à diminuer l'enflure. À partir de ce moment, ou plus tard si l'inflammation persiste, on recommande l'application de chaleur, car elle active la circulation, facilite le processus de guérison et soulage la douleur. On l'applique pour 15 à 30 minutes, 4 fois par jour. On préfère l'application de chaleur humide, en prenant soin de protéger la peau avec une serviette pour éviter les brûlures.

**Attention :** La chaleur est **déconseillée** en présence de problèmes de la circulation, de saignements, d'une blessure ouverte ou infectée et d'une tumeur cancéreuse près de l'endroit où l'on veut appliquer la chaleur.

## Qui et quand consulter

Une consultation avec un professionnel de la santé est recommandée si :

- ◆ les mesures décrites précédemment n'apportent pas de soulagement;
- ◆ la douleur augmente;
- ◆ il y a perte de mobilité de la partie du corps touchée;
- ◆ le sommeil est perturbé par la douleur;
- ◆ le repos n'apporte pas d'amélioration.

## Les douleurs musculaires

Les douleurs musculaires concernent les muscles. Leurs causes sont nombreuses. Parmi ces causes, on retrouve :

- ◆ un faux mouvement
- ◆ un/des coups (traumatisme)
- ◆ un exercice inhabituel ou excessif
- ◆ un médicament (effet secondaire)
- ◆ un mouvement répétitif
- ◆ une maladie comme la fibromyalgie ou une infection virale

## Traitement

La gestion de la douleur musculaire dépend habituellement de la cause sous-jacente. Plusieurs traitements sont disponibles pour la soulager :

- ◆ l'application de chaleur ou de froid
- ◆ le repos
- ◆ le massage

