

COMMENT APPLIQUER LE FROID

A la suite d'une lésion musculaire ou articulaire, l'application de froid :

- diminue la douleur
- stoppe l'hématome
- ralentie l'œdème

Le froid peut être appliqué sous la forme :

- de glaçons dans un linge humide
- sous la forme d'une vessie à glace
- sous la forme d'un sac de petits pois congelé
- sous la forme de poches manufacturées. Celles-ci ont l'avantage d'être prêtes, d'épouser parfaitement la zone blessée et de pouvoir être également utilisées chaudes.



Comment bien appliquer le froid



Placez un linge légèrement humide sur la zone concernée (un linge sec isole, ce n'est donc pas le but)
Certains produits manufacturés disposent de sac tout prêt ne nécessitant pas d'être humidifié ; voir pour chaque produit)



Bandez sans trop serrer pour ne pas gêner la circulation

Attention !

- Préférez un produit mis au réfrigérateur (0 à 4 degrés) à un produit mis au congélateur (-20°) beaucoup trop agressif
- Ne placez pas la glace directement sur la peau
- N'intercalez pas un linge sec sauf spécificité du produit
- Ne serrez pas trop la bande
- Ne laissez pas la glace plus de 10-12 minutes.