

Unité 4

I. Lisez le texte suivant: Cryothérapie ou thermothérapie: quelle technique choisir?

4. Les sources liées à la douleur peuvent être multiples:

- La **contusion**, qui est un choc musculaire sans déchirure de la peau;
- L'**entorse**, qui est un traumatisme des ligaments occasionné par une mobilisation excessive d'une articulation;
- Le **claquage**, qui est à l'origine d'un effort intense supérieur à la capacité du muscle;
- La **tendinite**, qui est une inflammation du tendon ;
- La **brûlure thermique**, qui est une brûlure liée au contact de la peau avec un objet chauffant ;
- Ou encore les **torticolis**, **lumbagos** ou encore les **dorsalgies** et **cervicalgies** liés à un traumatisme musculaire.

Selon la cause, le traitement est différent. Securimed vous aide à trouver la **technique adaptée à vos besoins** en vous présentant les 2 techniques possibles, naturelles et efficaces :

- Une première technique, appelée "**cryothérapie**", désigne l'application de froid sur la zone douloureuse ;
- Une deuxième technique, appelée "**thermothérapie**", désigne l'application de chaud sur la zone douloureuse.

4.1 Qu'est-ce que la cryothérapie?

La cryothérapie est une technique thérapeutique qui permet le soulagement de la douleur par l'**application locale de froid**. Elle est à utiliser dans le cadre d'**entorses, claquages, contusions, tendinites, brûlures légères et piqûres d'insectes**.

L'application de froid sur la zone a pour effet de :

- Limiter le développement d'oedèmes et d'hématomes ;
- Diminuer le saignement des fibres musculaires lésées ;
- Diminuer l'inflammation ;
- Atténuer la douleur.

La cryothérapie entraîne une **réduction de la température des tissus**. Cette

diminution résulte en une diminution de la douleur et des spasmes musculaires. Le froid pénètre dans les tissus de la peau et dans les articulations, ce qui permet une **diminution de l'inflammation**.

Pour être efficace, la cryothérapie est recommandée lors des 72 premières heures après l'apparition des symptômes.

4.2 La poche de froid

Notre [Poche de froid instantané Refridol - à l'unité](#) , dispositif médical de classe IIa, est une poche de froid instantanée à usage unique qui soulage la douleur pendant **20 minutes**. Translucide et souple, cette poche de froid (appelée familièrement poche de glace) s'adapte facilement à la zone à traiter. Sans aucun produit nocif, la poche de froid contient du Refrisol et du liquide coloré qui crée une réaction chimique efficace. Facile à utiliser, la poche thermique doit simplement être pressée et secouée durant une vingtaine de secondes pour que le liquide se répartisse et refroidisse l'ensemble de la poche. La température baisse rapidement jusqu'à 4°C.

4.3 Le spray apaisant

Le [Spray froid apaisant](#) permet une action efficace et rapide : lors de l'application, le spray froid provoque une insensibilisation locale. Son format pratique permet de remplacer l'utilisation d'une poche de froid. Disponible également sous [Spray froid Arnica](#) .

4.5 Qu'est-ce que la thermothérapie?

La thermothérapie est une technique thérapeutique qui permet le soulagement de la douleur par l'**application locale de chaud**. Elle est à utiliser dans le cadre de **lumbagos, torticolis, dorsalgies et cervicalgies**.

L'application de chaud sur la zone a pour effet de :

- Augmenter la circulation du sang en dilatant les vaisseaux sanguins ;
- Détendre les muscles contractés en favorisant l'élimination des toxines ;
- Améliorer l'élasticité de la peau ;
- Apaiser les tensions musculaires.

La thermothérapie entraîne une **augmentation de la température des tissus**. Cette augmentation résulte en une diminution de la douleur et des spasmes musculaires

et en une augmentation de la circulation sanguine, du métabolisme et de l'extensibilité des tissus. Le chaud pénètre dans les tissus de la peau et dans les articulations, ce qui permet une **diminution de la tension musculaire**. Pour être efficace, la thermothérapie est recommandée avant le sport, pendant l'échauffement pour préparer le muscle à l'effort, ou après, pour favoriser la récupération musculaire.

4.6 La poche de chaud

Notre [Poche thermique Refrigel : poche de froid ou de chaud](#) est une poche de chaud instantanée à usage unique qui soulage la douleur pendant **30 minutes**. Translucide et souple, cette poche de gel s'adapte facilement à la zone à traiter. Sans aucun produit nocif, la poche de chaud, comme une bouillotte, est à réchauffer au bain-marie pendant 10 minutes à une température de 80°C.

Pour générer du chaud instantanément sans préparation au préalable, Securimed vous propose une [Poche de chaud instantané à usage unique Dispo Hot](#) dont la température atteint rapidement 56°C pour une durée de **30 minutes**.

Pour générer du chaud instantanément sans subir une gêne du dispositif, Securimed vous propose un [Patch chauffant Nexcare™](#). Appliqué sur peau propre et sèche, ce patch chauffe progressivement pour atteindre une température de 43°C. La chaleur localisée soulage efficacement et rapidement la douleur pour une durée de **6 heures** et s'adapte à l'intégralité de vos mouvements.

4.7 Le coussin chauffant

Les vertus du [Coussin chauffant noyaux de cerise](#) sont reconnues pour les douleurs chroniques ou passagères. Le coussin chauffant libère une chaleur diffuse et pénétrante pendant plusieurs minutes. La version ceinture existe également pour les douleurs dorsales. Pour une utilisation à froid, Securimed vous propose un [Coussin chauffant ou réfrigérant graines de lin](#).

4.8 La compresse chauffante

La [Comresse chauffante instantanée ColdHot™](#) proposée par Securimed offre une utilisation rapide et efficace. Nul besoin de micro-ondes ou bain-marie, la compresse chauffante Nexcare s'active d'un clic en pressant l'activateur à l'intérieur du gel. Il suffit ensuite de pétrir le produit afin de distribuer la chaleur de façon homogène. La compresse offre environ **20 minutes** de chaleur et est réutilisable plus de **200 fois**. Son format compact permet de la glisser aisément dans votre sac de transport ou dans votre trousse de secours.

L'application de chaud ou de froid sur la zone ne doit jamais se faire directement au contact de la peau. Securimed vous propose une [Housse de protection pour poche de froid ou de chaud](#) . A usage unique, cette protection évite le contact de la poche avec la peau, conserve la chaleur ou le froid dégagé par la poche et assure une hygiène optimale.

4.9 LES BIENFAITS DE LA CRYOTHÉRAPIE

La **cryothérapie** améliore la récupération musculaire, la restitution des cellules lésées et la sensation de mieux être qui a une action positive sur la qualité du sommeil. Si vous exposez volontairement et rapidement votre organisme au froid le cerveau va réagir et « ordonner » une réaction de défense en diminuant la fréquence cardiaque, en augmentant la tension artérielle et en resserrant les vaisseaux. Puis après le retour à la température normale, l'organisme va se réguler de façon symétrique en favorisant ainsi la récupération ! Le froid est utilisé en médecine du sport pour améliorer la prise en charge des blessures grâce à un choc thermique faisant passer la température cutanée de 35° à 12° sans descendre en dessous de 7°.

4.10 BAINS GLACÉS: MODE D'EMPLOI

Bien évidemment, il n'est pas question de se jeter immédiatement dans le bain de glace. Une longue et minutieuse préparation est nécessaire avant de plonger dans le grand froid. La première étape de la séance consiste à apprendre à respirer à pleins poumons, en utilisant la cage thoracique et l'abdomen. Vient enfin le moment redouté de l'entrée dans le **bain glacé**. La température de l'eau est de 0 degré. Au début, une sensation de brûlure anesthésie le corps entier. La clé : se concentrer sur sa respiration pour ne pas ressentir le froid.

<https://www.google.com/> Cryothérapie ou thermothérapie : quelle technique choisir ?

II. Rédigez le glossaire thématique d'après le contenu du texte.

III. Traduisez ce texte par écrit.

IV. Faites le résumé écrit du texte.

V. Regardez une vidéo Séance de cryothérapie chez Cryotera

•10.10. 2019 https://www.youtube.com/watch?v=AWLHJATTmak&ab_channel=ChampagneBasket

Comment ça fonctionne ? Quels sont les bienfaits pour la récupération ?