

## **CRYOTHERAPIE (APPLICATION DE FROID)**

La cryothérapie est une technique qui ne présente pas de contre-indication chez le sportif.

Cette technique présente deux domaines d'application, l'urgence et la thérapie.

### **= En urgence**

La cryothérapie sera appliquée immédiatement sur une lésion fraîche (entorse, claquage, élongation, rupture musculaire, écrasement musculaire...). Cette application rapide limite l'œdème, freine l'apparition d'un syndrome inflammatoire post-traumatique, diminue la douleur et favorise la vasoconstriction, limitant ainsi l'épanchement sanguin local.

### **= En thérapie**

La cryothérapie est utilisée pour son caractère antalgique (diminution de la vitesse de conduction nerveuse) et surtout pour son pouvoir anti-inflammatoire. Elle est prescrite à raison de deux à trois fois par jour, pendant 10 à 15 minutes. Ses principales indications concernent les tendinites, les entorses, les béquilles...

### **+ Matériel à disposition:**

- = L'eau froide
- = La glace
- = Les bombes cryogéniques
- = Les sacs de glace instantanée (cold pack)
- = Gelées modelables (assez onéreuses) ou plus modestement les sacs de petits pois congelés (plus modiques). Ces deux techniques permettent d'envelopper une région anguleuse, difficile à glacer avec des sacs de glace.

### **+ Technique:**

En urgence, appliquer la cryothérapie le plus précocement possible pendant 10 à 20 minutes. Il est prudent de ne pas utiliser de matériel sortant directement du congélateur (risque de brûlure).

Pendant la phase de traitement la cryothérapie sera appliquée par le patient lui-même ou par le kinésithérapeute lors des soins, à raison de 2 à 3 fois par jour, pendant 10 à 15 minutes.

