

Utilisation de la glace

Types d'applications	Durée	Modalités	Régions favorables	Conditions particulières
1- Enveloppement froid	15 à 20 min.	Placer la glace dans une serviette trempée	Toutes	Inflammation aiguë
2- Massage à la glace	5 à 10 min.	Surface à traiter 10 sur 15 cm	Segments	Œdème intra-musculaire
3- Immersion	5 à 6 min.	Température de l'eau 13°C à 18°C	Doigt/orteil	Petites articulations
4- Bains de contrastes	Chaud: 2 min. Froid: 1 min. 5x en alternance	Température de l'eau Eau chaude: 40°C Eau froide: 15°C	Cheville/poignet Pied/main	Œdème persistante phase sous-aiguë



PHYSIOOUTAOUAIS
www.physiooutaouais.ca

AYLMER 682.8050 > HULL 775.9515 > GATINEAU 643.3337

Pour de plus amples renseignements, pour un programme d'exercices appropriés ou pour des traitements spécifiques, demandez à votre médecin une consultation en physiothérapie