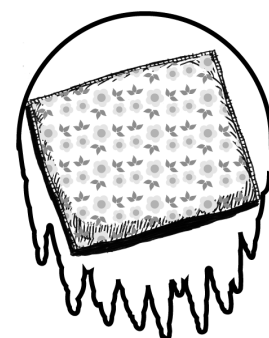


Pour moins de douleur... le froid



Quand utiliser le froid?

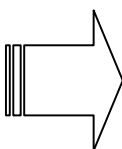
Le froid peut vous aider à contrôler l'inflammation causée par l'arthrite.

Vous pouvez appliquer du froid quand votre articulation est chaude, rouge, enflée et douloureuse.

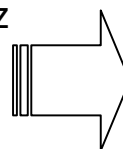
Comment appliquer le froid?

Choisissez:

- un sac de pois congelés
- un sac de glace concassé
- un *Sac magique* congelé
- un sac de gel congelé



Enveloppez dans une serviette humide



Appliquez jusqu'à 20 minutes, à chaque 3 heures

Cessez d'appliquer si vous ressentez un inconfort comme une sensation de brûlure et des picotements.

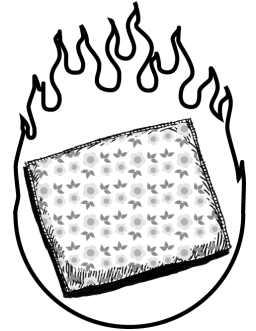
N'appliquez pas de froid si vous avez ces problèmes de santé :

- Anémie
- Maladie ou syndrome de Raynaud
- Blessure ouverte
- Inconfort ou urticaire au froid
- Hypertension sévère
- Diabète avec des complications de la circulation
- Cancer
- Prise de médicament qui affecte l'état de conscience
- Problème sévère de circulation
- Diminution de la sensibilité

Pour plus d'information, consultez votre professionnel de la santé.

Adapté de : Chartrand, M.R., Courtois, L., Paré, J., Richer, D. et Dumas, J.P. (2004). *SOS douleur, glace ou chaleur?* Montréal : Ordre professionnel de la Physiothérapie du Québec (OPPQ).

Pour moins de douleur... la chaleur



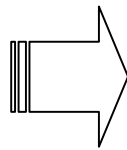
Quand utiliser la chaleur?

La chaleur augmente votre circulation sanguine et peut aider à assouplir vos muscles.

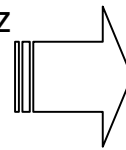
Vous pouvez appliquer de la chaleur quand vous avez des courbatures, des raideurs ou des muscles douloureux.

Comment appliquer de la chaleur humide?

Faites chauffer un *Sac magique* au micro-onde (2 à 3 minutes)



Enveloppez dans une serviette humide



Appliquez jusqu'à 20 minutes, 2 fois par jour

Cessez d'appliquer la chaleur si vous ressentez un inconfort comme une sensation de brûlure et des picotements.

Il existe plusieurs types d'enveloppements chauds. Le coussin chauffant peut être efficace mais il produit une chaleur sèche. Les personnes qui vivent avec l'arthrite sont mieux soulagées par la chaleur humide.

N'appliquez pas de chaleur si vous avez ces problèmes de santé :

- Hémorragie
- Inflammation
- Infection, plaie ouverte
- Allergie à la chaleur
- Maladie de peau comme l'eczéma
- Cancer
- Prise de médicament qui affecte l'état de conscience
- Problème sévère de circulation
- Diminution de la sensibilité

Pour plus d'information, consultez votre professionnel de la santé.

Adapté de : Chartrand, M.R., Courtois, L., Paré, J., Richer, D. et Dumas, J.P. (2004). *SOS douleur, glace ou chaleur?* Montréal : Ordre professionnel de la Physiothérapie du Québec (OPPQ).