



Dr SAIDI Abdelhamid
 Médecin Fédéral / Vice-Président FWF
 Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
 Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
 Diplômé en droit médical
 Entraîneur d'arts martiaux



Taichi chuan, Hsing i,
 Wushu sportif : Sanda, Taolu
 Yi quan, Qi gong Shuai jiao,
 Wing chun, Kung-fu traditionnel
 Bagua zhang, Daoyin fa, Jeet kune do

Anima Sana In Corpore Sano

=====

« La Chronique du Doc »

Chers sportifs et lecteurs,

Voici de façon concise et simplifiée une présentation sur l'utilisation au quotidien par chaque sportif de la Cryothérapie et la Thermothérapie.

DU BON USAGE DU FROID ET DU CHAUD EN SPORT

LA CRYOTHERAPIE

L'application du froid avec :

- Un sac de gel,
 - Un sac de légumes congelés recouvert d'un linge
 - De la glace
- Atténue l'enflure et l'inflammation.
 - Apaise la douleur tel un analgésique
 - Fait diminuer les spasmes musculaires et la circulation sanguine.
 - Soulage les blessures aiguës (de courte durée)
 - Soulage la douleur lors de la première phase des blessures de surutilisation.
 - Traite les crampes musculaires,
 - Traite les déchirures et les élongations.



Appliquez le froid pendant au moins 48 heures après la blessure afin d'éviter l'inflammation excessive.

Vous ressentez de la chaleur ou de la douleur, votre blessure est rouge ou enflée et vous avez une perte de mobilité: vous êtes en présence de signes d'inflammation, la glace est donc indiquée.

Dans certain cas, il est déconseillé d'appliquer de la glace si vous souffrez de diabète avancé, de la maladie de Raynaud ou d'une insuffisance circulatoire.

Attendez au moins une heure avant de vous lancer dans l'action après avoir mis du froid sur une blessure sportive.

En retournant au jeu trop rapidement, vous risquez d'aggraver votre situation puisque la région traitée vous rend insensible à la douleur.



LA THERMOTHERAPIE

Le chaud, avec le fameux sac magique, la bouillotte ou le coussinet chauffant :

- Améliore la réparation des tissus et les rend plus élastiques.
- Diminue aussi la douleur,
- Agit comme un relaxant musculaire
- Augmente, quant à lui, la circulation sanguine.

Lorsque l'inflammation s'est résorbée, vous pouvez appliquer de la chaleur pour stimuler la circulation sanguine.

La chaleur est indiquée dans le cas de:

- Blessures subaiguës (2 semaines après la blessure initiale)
- Blessures chroniques (qui persistent depuis plus de trois mois).

Employez la chaleur par périodes de 20 à 30 minutes.

Si vous avez une ecchymose qui persiste depuis longtemps, la chaleur accélérera la guérison.



Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr