

L'éternelle question pour soulager une douleur musculaire : chaud ou froid ?

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

L'application de chaud est recommandée uniquement en cas de contracture musculaire.

Mais comment peut-on reconnaître une contracture à une lésion musculaire ? Une contracture est la conséquence d'une activité inhabituelle du muscle. Elle n'apparaît pas pendant l'entraînement mais plutôt quelques heures après, voire le lendemain matin. Il n'y a pas de lésion. À la palpation, on ressent un cordon musculaire douloureux sur plusieurs centimètres de hauteur dont l'étirement peut engendrer une douleur.

Dans ce cas, utiliser la chaleur et les massages décontractants sur le muscle contracté.

Une lésion musculaire type élongation ou déchirure est d'apparition brutale ou relativement rapide, sur une accélération par exemple, lors d'une séance. Il y a une lésion. Dans ce cas, appliquer le protocole GREC : Glaçage, Repos, élévation, Compression pendant les 1ers jours.



CHAUD

OU

FROID



Comment soulager

La DOULEUR !

VIVALTO
St-Grégoire **SPORT**