

SPORT ET PRÉVENTION: LA CRYOTHERAPIE

LES EFFETS DU FROID SONT CONNUS DEPUIS L'ANTIQUITÉ. HIPPOCRATE (460-370 AV JC) SIGNALAIT DÉJÀ L'UTILISATION DE LA GLACE ET DE LA NEIGE POUR RÉDUIRE DOULEURS ET ŒDÈMES.

RÔLES DE LA CRYOTHÉRAPIE

SOULAGE LA DOULEUR

Le froid agit directement sur les récepteurs de la douleur permettant un effet anesthésiant sur la zone traitée.

REDUCTION DES ŒDÈMES

Sous l'action du froid, les vaisseaux sanguins se contractent puis se relâchent. Cet effet de pompe réduit l'œdème de façon significative.

DIMINUTION DE L'INFLAMMATION

Le froid entraîne une diminution de la production des médiateurs chimiques responsables de l'inflammation.

ÉLIMINATION DE LA FATIGUE

L'élimination de l'acide lactique est accélérée par la vasoconstriction engendrée par le froid.

REPRISE PLUS RAPIDE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

MISE EN PLACE DU PROTOCOLE R.I.C.E (REPOS, ICING, COMPRESSION, ÉLÉVATION)

REPOS

Rester au repos pour éviter une aggravation de la lésion.

ICING (GLAÇAGE)

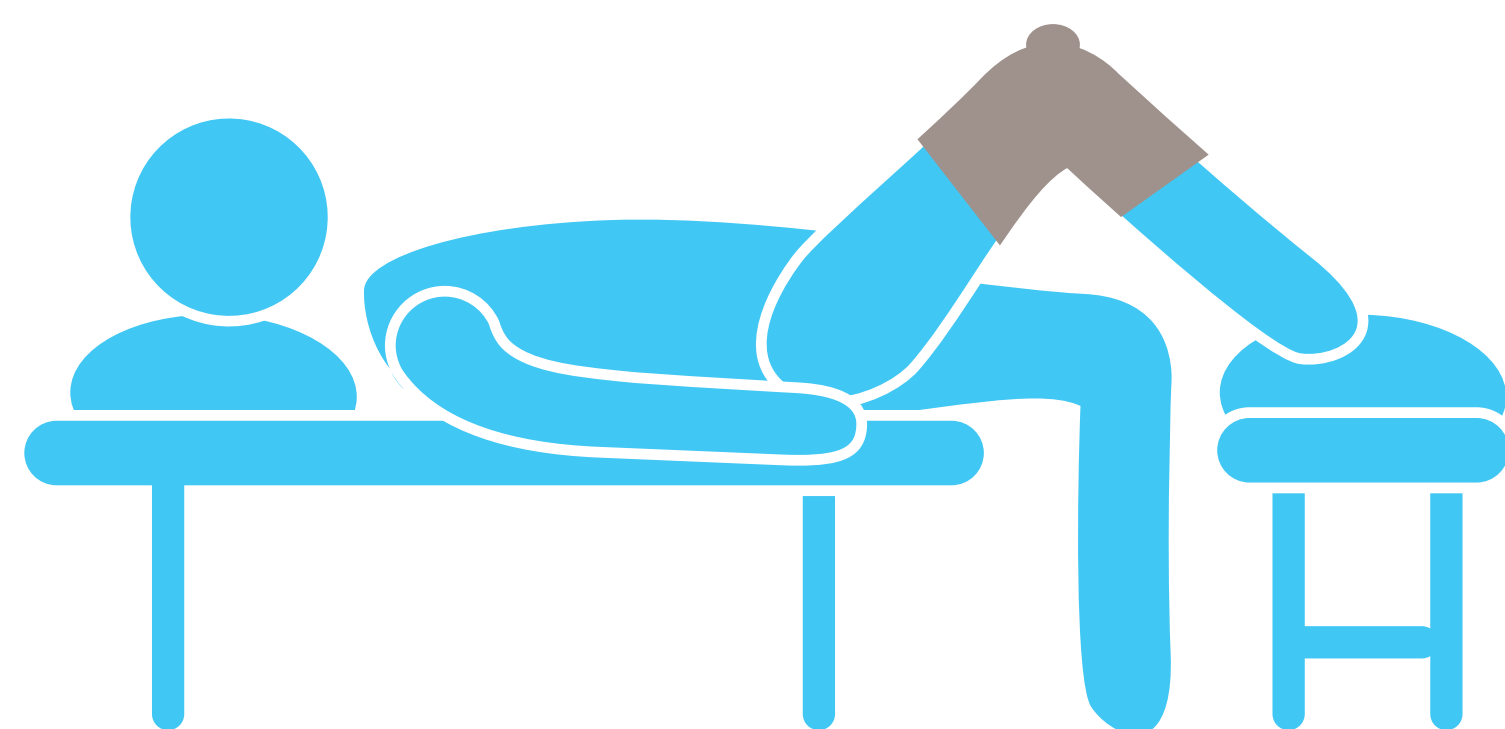
Soulager l'œdème, la douleur et les contractures musculaires.

COMPRESSION

Éviter la propagation de l'œdème et diminuer la douleur.

ÉLÉVATION

Surélever la zone lésée par rapport au cœur afin de réduire le gonflement.



POUR UNE EFFICACITÉ MAXIMUM

ZAMST ET VOTRE PRATICIEN,
PARTENAIRES DE VOTRE
SANTÉ SPORTIVE.



ZAMST
WWW.ZAMST.COM