

## **BIENFAITS DE LA CHALEUR**

*Auteur: M. Antonio Pollo*

*Physiothérapeute. Professionnel de la réhabilitation et des thérapies manuelles  
Barcelone (Espagne)*

### LES PRINCIPES GENERAUX DE LA THERMOTHERAPIE

Il est connu depuis des siècles que l'application locale de la chaleur a une bonne influence sur la stimulation du métabolisme corporel et les fonctions cellulaires, grâce à la dilatation des vaisseaux sanguins, à l'augmentation du flux sanguin et à un plus grand apport d'oxygène et de nutriments dans la zone traitée. On stimule de manière complètement naturelle la récupération et la régénération des tissus endommagés, l'élimination de toxines et acide lactique. On améliore ainsi la vitalité et on prévient d'autres troubles. La chaleur réduit la tension et la rigidité musculaire accumulées dans les muscles traumatisés et douloureux et dans le cas de maladies rhumatisantes.

La chaleur réduit aussi la sensation de douleur car elle réduit l'efficacité des récepteurs de douleur locaux lors de la transmission de ces stimuli au cerveau. De ce fait, la chaleur améliore la sensation de confort et bien-être, en soulageant les tensions et le stress. La chaleur on peut utiliser également en cas de douleur articulaire ou musculaire, blessures sportives ou d'autres traumatismes.

Les sportifs amateurs ou professionnels utilisent aussi la chaleur lors de l'échauffement qui précède la compétition, afin d'augmenter la souplesse et de diminuer les risques de lésions. En cas de lésions, la chaleur s'applique normalement quand l'inflammation initiale s'est estompée.

### USAGE ADEQUAT DE LA CHALEUR

L'application locale de la chaleur n'exige pas de températures élevées et de périodes d'application prolongées pour l'obtention de bons résultats.

Pour augmenter les effets bénéfiques de la chaleur, il est recommandé l'application d'une température de 55°C pendant seulement 20 à 30 minutes par séance. Consultez votre médecin ou physiothérapeute.

Cependant, beaucoup de personnes pensent, à tort, que plus de chaleur et plus de temps impliquent plus de bénéfices. La chaleur ne doit pas être excessive, et ne doit jamais cesser d'être agréable. Elle ne doit pas provoquer une sensation douloureuse lors de son application. Il faut prendre en compte que la chaleur dans certaines circonstances peut occasionner un effet sédatif, si elle est trop intense, elle peut provoquer une baisse de la pression artérielle, causant des étourdissements ou autres problèmes associés à la baisse de tension.

N'oubliez pas de veiller fréquemment aux signes possibles d'un excès de chaleur sur votre peau. Interrompre l'application de chaleur si vous ressentez de la gêne, sensation de brûlure ou d'autres types de douleur.



A. Pollo