

## THERAPIES DE CONTRASTE ET PROTOCOLE DOULEUR

*NB : Toutes les thérapies sont à réaliser sous forme de deux cycles, c'est à dire deux fois de suite pour une efficacité optimale.*

LES THERAPIES CRYO-THERMALES				
<b>DRAINAGE</b>	<b>OEDEME INFLAMMATOIRE - PETITE ZONE (&lt;10x10cm)</b>	<b>OEDEME INFLAMMATOIRE - GRANDE ZONE</b>	<b>OEDEME POST- TRAUMATIQUE - PETITE ZONE</b>	<b>OEDEME POST- TRAUMATIQUE - GRANDE ZONE</b>
	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 1min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 1min	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 2min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 2min	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 2min <u>ETAPE 2</u> : 5 °C pendant 2min	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 3min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 3min
<b>ANALGESIQUE</b>	<b>DOULEUR MUSCULAIRE</b>		<b>DOULEUR ARTICULAIRE</b>	
	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 2min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 1min		<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 1min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 3min	
<b>ANTI INFLAMMATOIRE</b>	<b>PHASE AIGUE</b>		<b>PHASE CHRONIQUE</b>	
	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 1min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 3min		<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 3min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 1min	
<b>RELAXANT MUSCLE</b>	<u>ETAPE 1</u> : 40°C pendant 3min <u>ETAPE 2</u> : 5°C pendant 1min			