

La thérapie par la chaleur, ou thermothérapie, contribue à détendre les muscles et à stimuler la circulation pour ainsi diminuer la douleur. Il peut être utile d'appliquer de la chaleur avant de faire des exercices d'étirement pour réchauffer les muscles et faciliter l'étirement.

On peut se servir de la chaleur de diverses façons :

1. Certaines personnes aiment utiliser des pochettes de gel chaudes ou des sacs remplis de grains. Veuillez suivre attentivement les instructions qui accompagnent ces produits.
2. D'autres préfèrent utiliser une bouillotte partiellement remplie afin d'en limiter le poids et enveloppée dans une serviette mince dans le but d'éviter les brûlures.
3. Une autre méthode consiste à utiliser un coussin chauffant. Si vous utilisez cette méthode, veuillez réduire la température du coussin afin d'éviter les brûlures. Ne vous couchez pas sur le coussin et évitez de vous endormir pendant que vous l'utilisez. Ne dépassez pas un temps de traitement de 20 minutes. Vous pouvez utiliser une minuterie pour vous signaler la fin du traitement. Laissez dissiper la chaleur dans la région affectée avant d'y placer le coussin à nouveau.
4. Voici la procédure utilisée par certaines personnes pour l'application d'huile sur les mains à l'aide de gants : appliquez une quantité généreuse d'huile minérale sur les mains et les poignets. Enfilez une paire de gants chirurgicaux et trempez les mains dans de l'eau chaude ou dans un bol chaud de lentilles sèches pendant 10 à 15 minutes.

Mises en garde

- Évitez toute source de chaleur après avoir appliqué des pommades ou des lotions analgésiques.
- Avant d'utiliser toute source de chaleur, assurez-vous que la peau est en bon état. Si vous avez des problèmes sensoriels ou de circulation, consultez votre médecin ou votre thérapeute avant d'appliquer de la chaleur sur votre corps.
- Si vous avez des articulations chaudes et enflammées, le froid pourrait vous être plus bénéfique que la chaleur.