

La thérapie par le froid peut aider à réduire la douleur, l'inflammation et l'enflure. Elle peut aussi s'avérer particulièrement utile durant les poussées, lorsque vos articulations sont chaudes et enflées.

## On peut se servir du froid de diverses façons :

1. Certaines personnes préfèrent utiliser des pochettes de gel froides, des légumes congelés (par exemple, des pois) ou des sacs remplis de grains. Ceux-ci doivent être rangés au congélateur jusqu'à leur utilisation. N'appliquez pas l'objet froid directement sur la peau, car la glace pourrait vous brûler. Assurez-vous de placer un linge (ou une serviette mince) mouillé ou humide entre l'objet froid et la peau.
  - a. Ne mangez pas les légumes après les avoir décongelés et recongelés, car vous risqueriez de tomber malade.
  - b. Appliquez le froid pour 10 à 15 minutes et répétez aussi souvent que nécessaire.
2. Pour traiter les petites articulations, telles que les doigts, frottez la région autour de l'articulation à l'aide d'un glaçon placé dans un sac en plastique ou enveloppé dans un linge mince et humide.
3. Une autre option de thérapie par le froid consiste à tremper les mains dans de l'eau froide pendant trois à quatre minutes. Certaines personnes préfèrent les bains alternés. Ceux-ci consistent à alterner des bains chauds et froids d'une durée de 30 secondes à 2 minutes chacun, pour un temps de traitement total d'environ 10 à 15 minutes. Évitez les températures extrêmes. Cette méthode peut aussi s'avérer utile dans le traitement des pieds et des chevilles.
4. Certaines personnes aiment utiliser les pommades qui procurent une sensation de froid. N'enveloppez pas la région affectée et ne portez pas d'attelle immédiatement après y avoir appliqué la pommade. N'appliquez pas de froid sur la région après avoir utilisé des onguents ou des lotions analgésiques.

## Mises en garde

- Avant d'utiliser une thérapie par le froid, assurez-vous que la peau est en bon état. Pour une question de sécurité, interrompez le traitement après quelques minutes si des rougeurs ou des taches blanches apparaissent.
- Si l'inconfort ou la douleur augmentent à la suite du traitement, ne le répétez plus.
- Si vous êtes atteint du syndrome de Raynaud (mains blanches ou dont la couleur passe du blanc au bleu puis au rouge), n'utilisez pas de traitement par le froid. Consultez votre médecin ou votre thérapeute avant d'appliquer de la glace.