

La thermothérapie par physiopack



Définition

La thermothérapie par physiopack, consiste en l'application cutanée de chaleur par l'intermédiaire de compresses contenant un gel non toxique.

Il se produit un transfert d'énergie par conduction, avec un réchauffement tissulaire permettant d'obtenir un relâchement musculaire global et une sensation de détente.

Mode d'action

Effet myorelaxant, par réduction du tonus musculaire

Effet vasomoteur, par une vasodilatation des vaisseaux périphériques qui favorise les conditions métaboliques locales

Effet antalgique, par élévation du seuil de douleur et ralentissement ou blocage de la conduction de l'influx douloureux

La sensation de chaleur est généralement associée une détente physique et psychique qui peut contribuer à diminuer la sensation de douleur

Indications (exemples)

Douleurs mécaniques :

- Contractures musculaires
- Ankylose matinale fréquente chez la personne âgée au réveil
- Douleurs articulaires chroniques (arthroses du rachis et des membres...)
- Séquelles traumatiques (contusions, entorses, fractures...)
- En rééducation, l'application de chaleur en préparation à la mobilisation est intéressante pour son effet de détente articulaire et musculaire



Contre-indications

Douleurs inflammatoires (rhumatismes inflammatoires, traumatologie...)

Certaines affections cutanées (infections de la peau, plaies ouvertes, dermites)

Thrombophlébites actives

Précautions d'emploi

Troubles de la sensibilité

Vérifier régulièrement la peau de la zone traitée, pendant toute la durée de l'application (risque de brûlures)



La thermothérapie par physiopack. En pratique

1. Préparation du matériel

Choix du physiopack de taille et de forme adaptées à la zone à traiter



Placer le physiopack **120 secondes**, à puissance maximale **dans le micro-onde**, puis par séquences de 30 secondes jusqu'à la température souhaitée



2. La séance de thermothérapie

Envelopper le **physiopack** d'un tissu humide et non mouillé pour assurer la conduction et appliquer directement sur la zone douloureuse



Durée de la séance

20 minutes minimum.

Répéter l'application à intervalles réguliers (toutes les 2 heures) si nécessaire.

3. Entretien du physiopack

- Pulvérisation, sans frotter, de Surfanios ou Hexanios sur toutes les surfaces du physiopack
- Laisser sécher complètement avant de le remettre dans son lieu de stockage





Antalvite.fr

