

RÉSUMÉ

La chaleur et le froid sont utilisés pour leurs vertus thérapeutiques depuis le temps des Grecs et des Romains. Pourtant de nos jours, le choix entre l'un et l'autre en rééducation reste confus. Nous tentons, au moyen d'une recherche bibliographique d'apporter les éléments et informations nécessaires dans le but d'aider le thérapeute à faire ce choix et afin qu'il puisse plus aisément conseiller ses patients.

Notre méthode de recherche consiste à recenser les articles se rapportant à la cryothérapie et/ou à la thermothérapie et qui concerne les domaines de la traumatologie et de la rhumatologie. Pour compléter notre travail, notamment pour les parties de rappel, nous avons effectué une recherche manuelle à la bibliothèque universitaire et Réédoc.

Nous rappelons la physiologie de la douleur, car la quête du soulagement est notre premier objectif lorsque nous avons recours à la physiothérapie chaude ou froide. Nous suivons les différentes étapes du cheminement du message douloureux. Nous établissons aussi le lien qui existe entre la douleur et l'inflammation.

Nous relatons les effets de la cryothérapie et ses principales techniques d'application. Nous procédons de la même manière quant à la thermothérapie.

Afin de mieux discerner les applications de l'un et l'autre en traumatologie et rhumatologie, nous avons classé nos études par pathologies afin de confronter les diverses données. Nous avons retenu les pathologies les plus fréquentes. L'arthrose, les douleurs rachidiennes, le syndrome du canal carpien, la fibromyalgie et les pathologies rhumatismales répondent mieux au chaud. Les lésions des tissus mous, la phase post-opératoire, sont plus sensibles au froid.

Cependant les deux formes ont leur place dans les pathologies bien que la comparaison soit difficile à mettre en place. L'impossibilité du double aveugle, une hétérogénéité des études et moyens thérapeutiques, associées aux facteurs individuels et environnementaux ne permettent de résoudre le problème posé que partiellement.

Il n'en n'est pas moins que la physiothérapie, par son efficacité parfois démontrée, garde sa place pour la rééducation et l'auto-rééducation par son utilisation simple, sans effets délétères si son utilisation est bien menée.

Mots clés : physiothérapie, thermothérapie, cryothérapie.

Key words : physiotherapy, thermotherapy, heat therapy, cryotherapy.