



à quel moment ?
pour quoi ?

Chaud

- Douleurs : Antalgique
- Contracture : Favorise la circulation



Froid

(20 min toute les 2 heures)

- Douleurs : Antalgique
- Post-opératoire : Résorption œdème/hématome
- Post-Traumatisme : effet anti-inflammatoire
- Lésion musculaire
(Après les 3-4 premiers jours)

