

NOUVELLE BLESSURE
(24-48hrs)

ANCIENNE BLESSURE

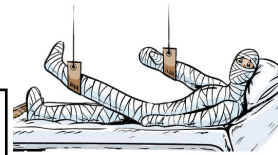
Symptômes d'inflammation

- Chaleur
- Enflure
- Pincement



Raideur matinale
(Diminue en moins d'une heure)

Perte de mouvement



Douleur digestive



Céphalées
(Maux de tête)
causées par :

Traumatisme

Stress

Augmente par les
mouvements

Oui

Non

Peu de douleur, mais perte
de mouvement
(se sentir pris en bloc,
"pogné en pain")

CHALEUR



GLACE

**Glace ou Chaleur
Tant que ça soulage!**



En cas de doute...



**Alternance
Froid/Chaud**

