

**NOUVELLE BLESSURE**  
( 24-48hrs )

**ANCIENNE BLESSURE**

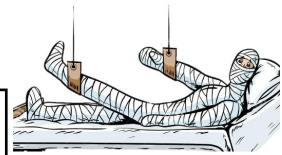
**Symptômes d'inflammation**

- 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**

