

# Physiothérapie : les bains écossais

## Définition des Bains écossais

C'est l'alternance de chaud/froid qui entraîne une diminution de la douleur et un assouplissement de l'articulation. Il faut plonger le pied ou le main dans l'eau chaude et l'eau froide. Il n'existe pas de protocole scientifiquement validé, mais je vous en propose un ci-dessous.

Les Bains écossais sont utilisés pour les pathologies douloureuses et invalidantes telles que l'algodystrophie, la polyarthrite rhumatoïde, les arthrites, arthroses...

## Les Caractéristiques des Bains écossais

**Durée :** 25 minutes

**Température de l'eau chaude :** de 38° à 43° selon la tolérance du patient

**Température de l'eau froide :** 14° à 18°, il ne faut pas appliquer de glaçons

**Chronologie :**

Débuter par un bain chaud de 5 minutes,

Alterner les bains froids de 1 minute avec des bains chauds de 4 minutes

Finir par un bain froid de 5 minutes

## Protocole des Bains écossais

Je vous propose le protocole suivant d'une durée de 25 minutes à pratiquer chez vous.

- Bain Chaud de 5 minutes
- Bain Froid de 1 minute
- Bain Chaud de 4 minutes
- Bain Froid de 1 minute
- Bain Chaud de 4 minutes
- Bain Froid de 1 minute
- Bain Chaud de 4 minutes
- Bain Froid de 5 minutes

