

TRUCS ET ASTUCES

- Le kiné m'avait donné de la **pommade BIOFREEZE**. Le genou restait froid un peu plus longtemps.

- En homéo, vous avez le **RHUS TOXICODENDRON**.

La gaulthérie est une huile essentielle pour tous les problèmes inflammatoires : il faut mélanger avec de l'huile de massage neutre, surtout pas pure.

- Moi, quand je n'ai pas d'autre huile, je mélange **la gaulthérie** avec de huile d'olive, car elle a aussi des vertus et cela revient moins cher, car déjà les huiles essentielles, c'est pas donné.

De **l'eucalyptus citronné** en huile essentielle : mélanger avec une huile et je masse légèrement le soir même la tendinite au pied, cela fait un effet de légèreté et apaisement pour m'endormir

- **La gaulthérie**, c'est une amie qui travaille en parapharmacie qui me l'a conseillée, c'est vraiment extra : 1/5 de gaulthérie - 4/5 huile neutre, type amande douce ; je la mélange avec du monoï, de l'huile de massage ou même de l'huile de cuisine.

J'ai aussi un **balnéo** pour mettre mon pied et ça soulage toute ma jambe ; pourquoi pas essayer d'y plonger la main, si vous en avez ?

J'applique des **coolpack** quand je suis à la maison, si je ne suis pas chez moi, j'achète aussi une bombe de froid chez décathlon, que j'ai quasi toujours avec moi, et au contraire, un coussin de pépins de raisin à chauffer au micro-onde pour l'effet contraire.

La **piscine** dont j'use et j'abuse.

Et je prends aussi régulièrement des **bains avec du gros sel** : je sens vraiment ma jambe qui se revivifie.

Et j'ajoute souvent **du lait dans mon bain** (une vrai peau de bébé après)

Attention aux douches écossaises : si ta jambe te fait mal ou si elle change d'aspect, à ne pas faire. Ma doc me la déconseille totalement.

- Pour le moment, je ne n'ai testé que les **bains écossais** (tous les soirs) et après chaque séance de kiné lorsqu'elles sont un peu plus intensives (j'ai 3 séances /semaine) et c'est plutôt efficace pour le moment.

Sinon je pense aller voir en pharmacie pour un **gel à effet froid**, mon mari a eu ça suite à un lymphœdème du bras droit et c'était plutôt efficace pour la douleur.

- Le plus efficace pour moi a été l'**hypnothérapie** : on apprend à gérer sa douleur soi-même, n'importe où, n'importe quand. Bien sûr, pas d'effet immédiat.

Brulures insupportables, je ne peux même pas supporter aucun tissu. Quoi faire please ? :((((((((

- Aucune idée, malheureusement. Le spécialiste du sport m'avait conseillé de **fumer un pétard**... selon lui, le seul moyen de soulager les douleurs...
- Malheureusement rien, j'ai le même souci que toi ; j'attends que ça passe en n'arrétant pas de **multimensionner ma cheville et mon pied**.
- Tu as essayé **méditation / relaxation** pendant la nuit ?
- Un conseil donné pendant ma cure : **un sachet de petits pois congelés** que tu n'utilises que pour te soulager, ça appuie un peu mieux, c'est pas mal.
- Moi, quand ça me brule de trop, je mets une **actipoche** au frigo et je me la mets sur le pied : ça soulage vraiment. Le kiné me fait ça aussi quand je fais trop d'effort : poche glacée qu'il me met dans une serviette autour du pied.
- Sinon, des **pansements alcoolisés** permettent de soulager, un peu : des compresses imbibées d'alcool à 70° (pas de la vodka hein ^^) ensuite tu les mets sur ton algo, le froid fait du bien et l'alcool permet de réduire le gonflement et l'inflammation.
- Pour ma part, je fais des **cataplasmes d'argile verte** (que je laisse toute la nuit) et ça me fait un bien fou ! Je vous le conseille vivement !
 - Vu ma sensibilité de peau, j'ai peur que l'argile me tire trop pour le genou, mais je devrais essayer pour mon coude.
 - Il ne faut jamais laisser l'argile sécher, quelle que soit la pathologie : la rincer... pas dans un lavabo bien sûr, sinon gare aux canalisations bouchées.

Journée horrible. La douleur est toujours présente, en permanence, d'un coup cet après-midi ça a commencé à brûler, à faire très mal.

- Le froid peut soulager la douleur. Il suffit d'avoir un sac de petit pois congelés dans le congel et de l'appliquer sur l'endroit douloureux (mettre un linge entre les 2) c'est un médecin qui m'a donné l'idée. Il existe un truc en pharmacie mais c'est très cher et pas remboursé.
- J'ai acheté un truc en pharmacie. Souvent ils ont tendance à vouloir vendre les grosses marques, il existe des marques moins chères et tout aussi bien : j'ai pris un modèle moyen, il englobe toute ma cheville même quand elle est très gonflée et j'en ai eu pour une 10aine d'euros. C'est des genres de poche de gel que tu peux soit mettre au chaud pour soulager après effort, soit au congélateur pour quand tu as besoin de froid. Moi j'ai eu cette marque-là et franchement nickel, ça chauffe très vite (parfait pour mal de dos à force de marcher de traviole) et ça refroidit très vite aussi. Vendu avec une petite housse qui se scratche, top.

<http://www.marqueverte.com/produit/compresse-chaud-froid>



Compresse chaud/froid

BIENTÔT DISPONIBLE
À L'ACHAT EN LIGNE

A chaud, indiquée dans le traitement des douleurs rhumatismales et des douleurs dues à des raideurs musculaires. A froid, elle diminue les inflammations, les œdèmes et favorise la résorption des hématomes. Fournie avec housse de protection.

1 compresse chaud / froid réutilisable, Environ 100 utilisations
Présentation individuelle sous boîte carton accompagnée d'une notice d'utilisation.

LOCALISER UNE PHARMACIE

FORMAT DU PRODUIT :

- ✓ Dimension : 12 x 29 cm
- ✓ Dimension : 13 x 14 cm
- ✓ Dimension : 20 x 30 cm

COMPOSITION	INDICATIONS	MODE D'EMPLOI	PRÉCAUTIONS
-------------	-------------	---------------	-------------

Composition du gel : Ethandiol, Propandiol, Thiéthanolamine, Carborner, Colorant, Eau. Gel non toxique.
Housse de protection fournie.
Mode d'emploi imprimé sur la compresse.

LES - PRODUITS :

Réutilisable. 3 tailles disponibles. Housse de protection.

- Si tu n'as pas de poches de gel froid, tu humidifies un essuie-tout, tu le mets au congel, quand il est gelé, tu le poses sur ta jambe.
- Oui mais au boulot j'ai pas de congelo pour mettre un truc au froid... Je supporte pas les anti-inflammatoires, du coup je travaille sur la respiration, ça aide même pour le mal de crâne.

Je vais chercher une bombe de froid comme pour les footballeurs.

- Ce sont des packs de gel que tu peux mettre au frigo ou au congel, si tu veux que ce soit encore plus froid

ou au micro-onde pour avoir de la chaleur, que tu appliques ensuite sur le membre atteint.
Si tu as la mention **hot / cold, elle est pour le chaud froid.**

<http://www.magforce.fr/.../secouristes-equipements...>



[Magforce](#) MEDICAL, POCHE DE GEL REUTILISABLE (FROID/CHAUD)

- J'ai la même chose, mais c'est rempli de graines.
- J'ai les deux : la version gel, qui est mieux pour le froid et les coussins de noyaux de cerise.
Je trouve que les coolpacks tiennent mieux le froid et les coussins tiennent mieux le chaud
 - la poche c'est super : pour ma part, c'est une **hot cold spécial genou avec une poche auto agrippante**. Ça prend bien la forme du genou !!
- **Gel refroidissant** : "hydrofast"