

Thérapie par la chaleur - Fangothérapie

Les 3 principes du fango

Chaleur - Détente - Thérapie

La thermothérapie ou thérapie par la chaleur est une technique ancestrale qui permet de soulager les douleurs musculaires.

Indications et bienfaits

La chaleur possède des vertus antalgiques. Elle crée une vasodilatation des vaisseaux sanguins, et agit sur les mécanismes de contrôle de la douleur ainsi que sur la circulation sanguine. La diffusion de chaleur aide à favoriser le relâchement des tissus et des muscles. La thermothérapie peut donc être proposée pour **soulager les douleurs musculaires, torticolis, lombalgies, contractures, tensions**. Elle peut aussi être indiquée lors des douleurs liées aux menstruations, les troubles de la digestion, et à des fins de relaxation. Chez les sportifs, la thermothérapie peut être utilisée en prévention et en phase de récupération.

Un massage thérapeutique plus ou moins profond afin de dénouer le dos en cas de douleurs ou un massage de détente aux huiles essentielles suivi de la pose des plaques de fango.

Le fango est une thérapie dont les origines remontent à l'Antiquité. Il facilite la disparition des contractures musculaires, procure un soulagement bienfaisant des douleurs et favorise le processus de guérison du corps lui-même. Mais aussi dès que la température extérieure baisse, l'envie de ressentir de la chaleur, le fango diffuse une douce chaleur à tout l'organisme et procure une profonde sensation de bien-être et de relâchement.

Techniques par contact direct

La thermothérapie de contact consiste à appliquer directement la chaleur sur la zone douloureuse au moyen de plaques de fango préalablement chauffées par votre thérapeute. Entre deux séances des patchs chauffants auto-adhésifs peuvent être mis au quotidien pendant plusieurs heures. Le massage aux pierres chaudes aux vertus relaxantes fait également partie des applications de la thermothérapie.

Leurs effets thérapeutiques

- soulage les douleurs rhumatismales et articulaires
- améliore la circulation sanguine par vasodilatation
- sensation d'équilibre et d'harmonie

Contre-indications

Le diabète, la tuberculose, les problèmes cardio-vasculaires ou respiratoires importants ou les problèmes de peau (eczéma, blessure, intolérance à la chaleur). Etats infectieux avec fièvre

Le fango est particulièrement apprécié en hiver et déconseillé durant les mois chauds de l'année

<http://www.cabinet-therapeutique.ch/index.php/fangotherapie>