



Bains écossais



Cette technique alterne eau tiède et eau fraîche. Vérifiez avec votre équipe soignante qu'elle est adaptée à votre situation, notamment en cas de trouble de la sensibilité ou de problème circulatoire. Ne pas faire sur une plaie non cicatrisée.

Déroulement

1. Préparez deux bassines : l'une avec de l'eau tiède, l'autre avec de l'eau fraîche salée.
2. Immergez la main dans l'eau tiède et pétrissez une éponge souple en réalisant des mouvements de flexion et d'extension des doigts pendant 1 minute.
3. Passez la main et l'éponge dans l'eau fraîche et réalisez les mêmes mouvements pendant 1 minute.
4. Alternez ainsi eau tiède et eau fraîche pendant 15 minutes.
5. Asséchez soigneusement la main. Si les cicatrices sont complètement fermées, massez-les de façon appuyée pendant 5 minutes, selon les consignes reçues.

L'alternance thermique provoque une contraction puis un relâchement des petits vaisseaux et peut contribuer à la diminution de l'œdème.

Précautions

- L'eau ne doit être ni brûlante ni glacée. Arrêtez en cas de douleur, de changement inhabituel de couleur, d'engourdissement ou de malaise.