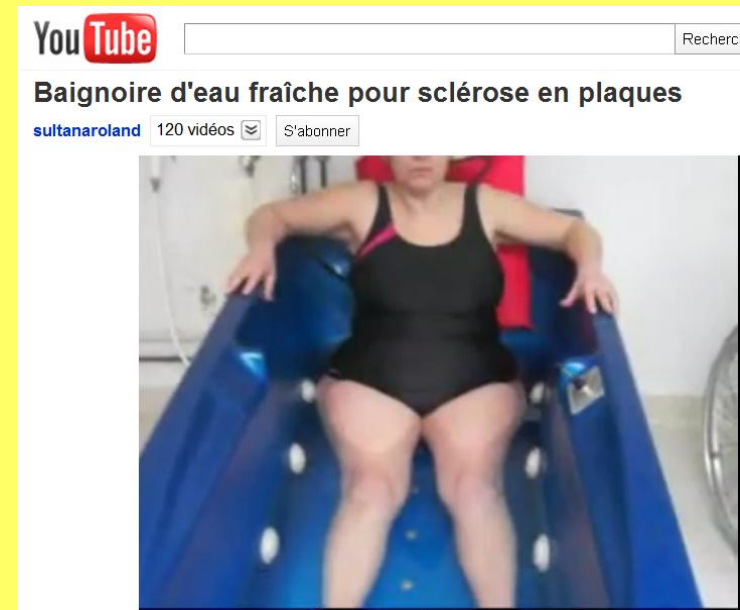


La cryothérapie

est une technique très utilisée dans la sclérose en plaques (SEP)

- Elle n'est pas indiquée pour une minorité de patients SEP qui n'est pas sensible à la chaleur.
- Quant aux autres patients, il faut être prudent et débiter par un bain frais (environ 26 degrés) pour éviter un choc thermique.
- Dans les jours suivants, on diminue progressivement la température du bain **en fonction des réactions du patient.**



Il est possible de recycler des bouteilles en plastique pour effectuer une cryothérapie peu onéreuse

<https://www.youtube.com/watch?v=5mSm1p1cdpA>



Cryothérapie sèche avec plusieurs gros cold-packs

<https://www.youtube.com/watch?v=5mSm1p1cdpA>



Les américains utilisent des vestes rafraichissantes
que l'on peut se procurer facilement sur Internet
(Tapez « cooling vest » ou « cooling vest multiple sclerosis »
sur votre moteur de recherche Internet)
Elles permettent d'être actif tout en profitant de la cryothérapie
(mais on peut aussi se reposer).



This study will explore how a personal cooling vest may enable more active lifestyles for multiple sclerosis patients.

https://www.google.com/search?hl=fr&q=cooling+vest+multiple+sclerosis&bav=on.2,or.r_cp.r_qf.&bvm=bv.46226182,d.d2k&biw=1280&bih=542&w_rapid=tlif136799611352210&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=4PaJUZ6ZF4Pu0gWyz4GQDQ

https://www.google.com/search?hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=542&q=cooling+vest&oq=COOLING+VE&gs_l=img.1.0.0.1576.4481.0.7189.10.9.0.1.1.0.113.941.2j7.9.0...0.0...1ac.1.12.img_64xMw95V4Cw



PCV



Kool Max Tabard Vest

99,95 £

Size	▼
Size	
Small	
Medium	
Large	
Xlarge	
XXLarge	

<http://www.jacksonstechnical.co.uk/content/entries/en-uk/p182.html>

Description

More Details

The Kool Max Tabard vest efficiently and effectively cools the body in any environment, either under or over clothes. It can be used to stay cool during outdoor activities or any work in hot conditions, as well as when dealing with heat intolerance or multiple sclerosis heat sensitivity.

The vest uses frozen water-based cooling packs, which fit into the insulated pockets of the vest. The Kool Max packs are non-toxic and chemical free and are made from biodegradable materials. The packs can be reused hundreds of times and with the proper care and storage can last for many years. The packs are easy to use, they just need to be placed flat into a freezer, until they are solid. They are then placed into the pockets within the vest – the pockets are made from a cotton fabric to protect the skin and an insulated outer fabric to ensure that all cooling power is aimed at the body.

Depending on the activity being undertaken and the ambient temperature, the vest can cool for 3-4 hours and weighs a maximum of 2 kilos (depending on the number of packs being used)

The vest is a simple design and is adjustable with hook and loop fastenings at the chest, waist and shoulders, to ensure a snug, comfortable and customised fit. Suitable for both men and women.



<http://www.youtube.com/watch?v=MgRYuWikq5A>

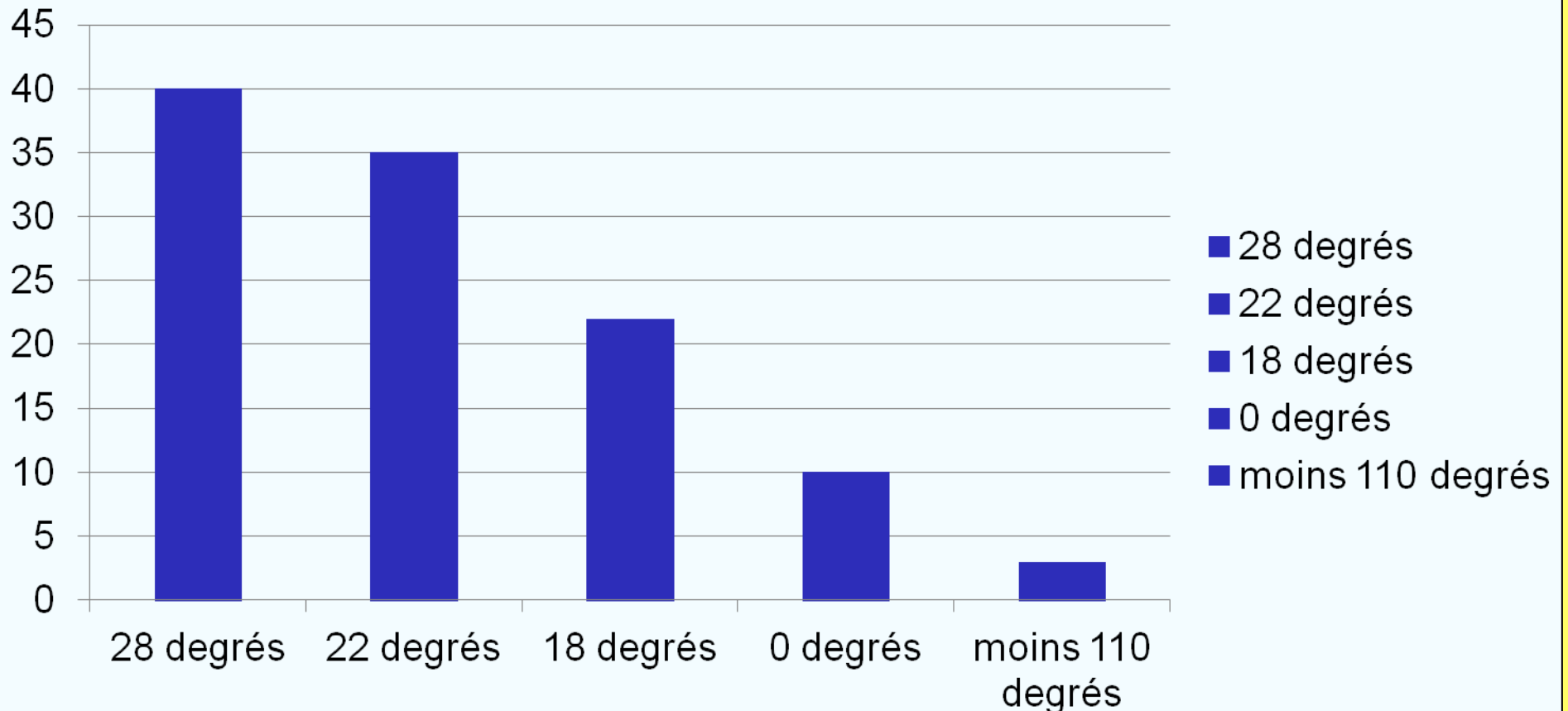
Une veste rafraichissante peu onéreuse
est facile à réaliser en mettant
des cold-packs (ou des bouteilles compressées
latéralement) dans un vêtement à poches.

Pour avoir une action efficace sur les symptômes de la Sclérose en Plaques, il faut diminuer la température centrale du corps patient de 1 degré (36 degrés au lieu de 37).

**Plus le bain (ou autre moyen de cryothérapie) est froid
et plus l'effet bénéfique est atteint rapidement.**

Cependant, plus le bain (ou autre moyen de cryothérapie) est froid
et plus il existe de **contre-indications ou d'intolérances**

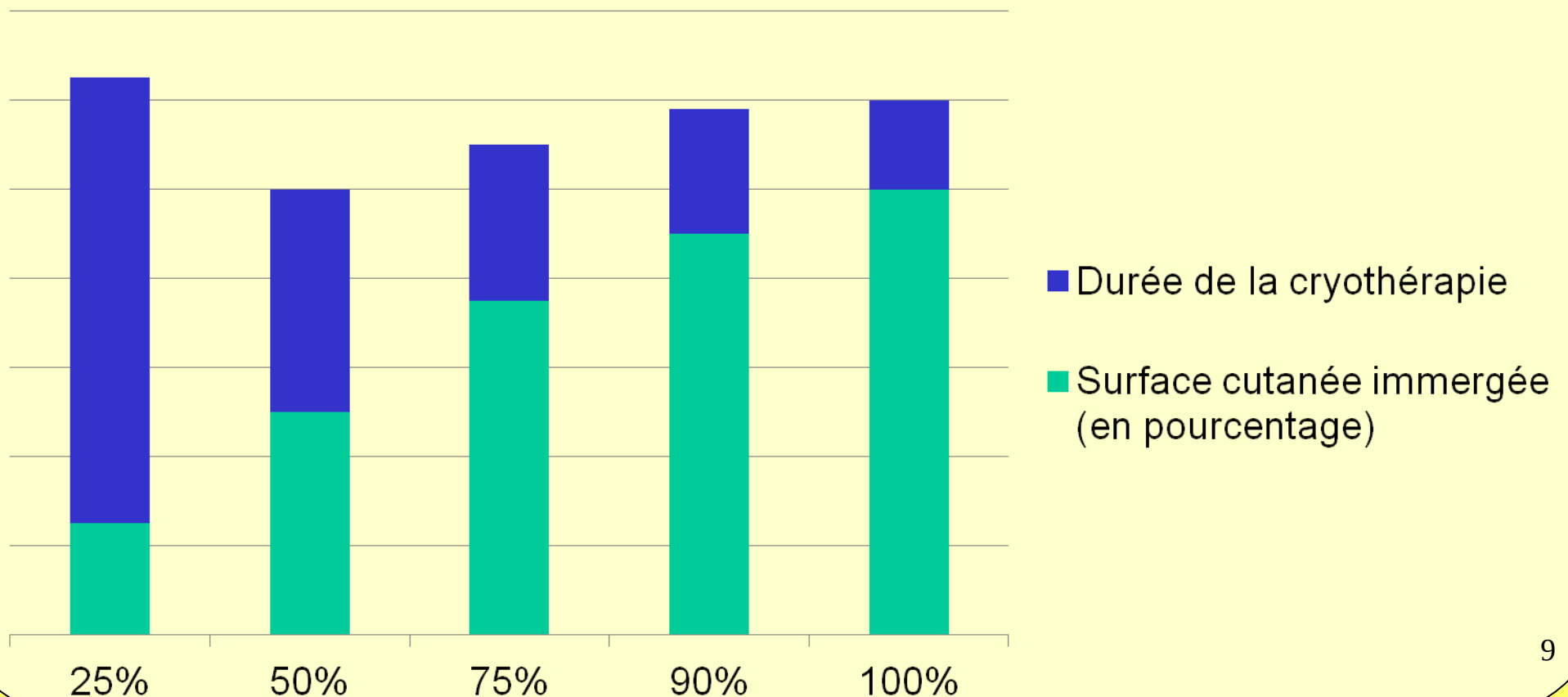
**Durée de la cryothérapie (en minutes) en fonction
de la température pour un résultat similaire**



Pour avoir une action efficace sur les symptômes de la Sclérose en Plaques, il faut diminuer la température centrale du corps patient de 1 degré (36 degrés au lieu de 37).

Plus le **pourcentage de surface cutanée en contact avec le bain froid** (ou tout autre moyen de cryothérapie) est élevé et plus l'action bénéfique est rapide

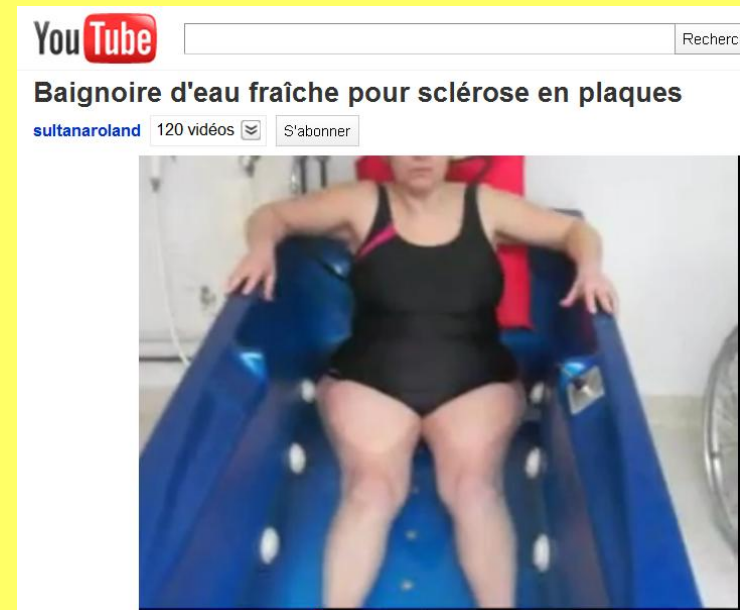
Si 50% de la surface cutanée est en contact avec un bain froid cela prendra 2 fois plus de temps que si le sujet est totalement immergé (100% de surface en contact avec le bain froid)



La cryothérapie

sur 50% du corps à fait la preuve de son efficacité

- Elle est généralement bien supportée par les patients qui peuvent régler eux même la température
- Elle est facile à mettre en pratique au domicile du patient



La cryothérapie sur 100% de la surface du corps est plus rapide

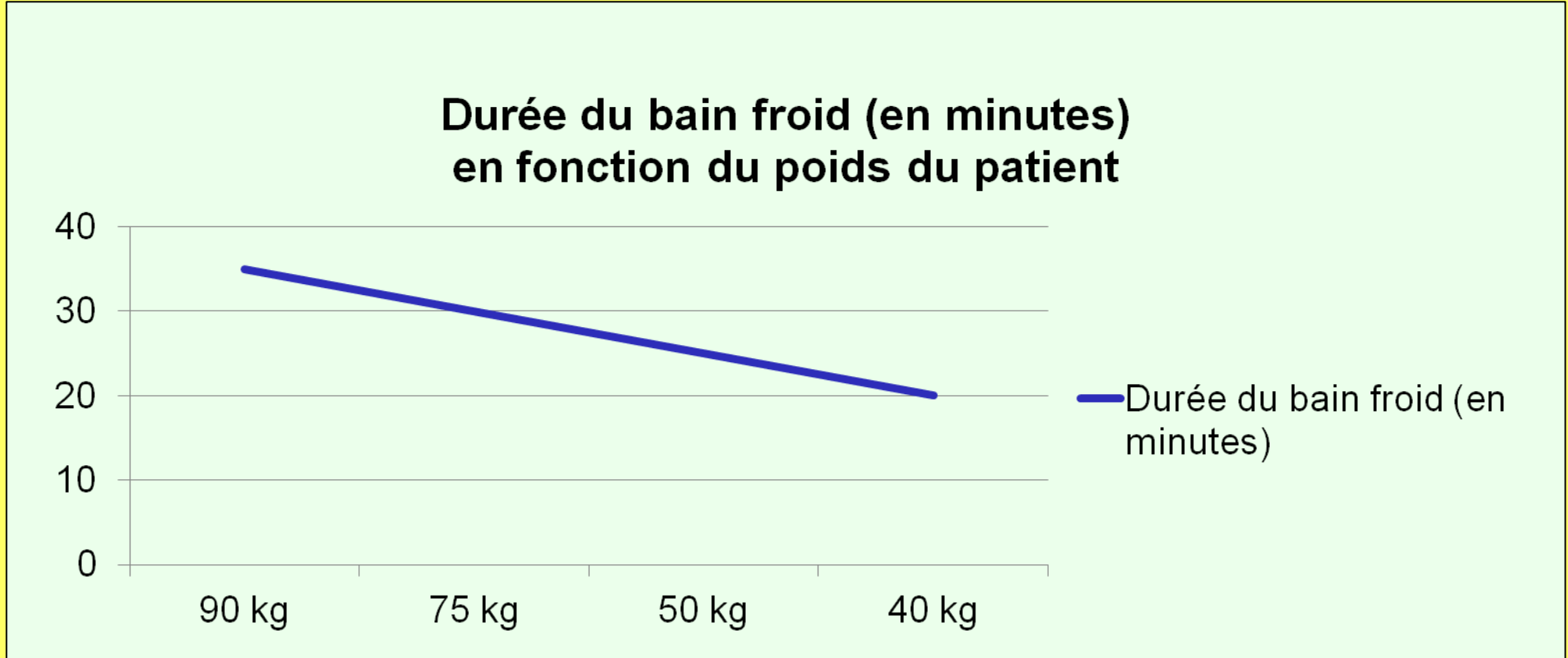


La cryothérapie locale
sur le triceps sural par exemple
est donc moins efficace, mais son action n'est pas
négligeable



Pour avoir une action efficace sur les symptômes de la Sclérose en Plaques, il faut diminuer la température centrale du corps patient de 1 degré (36 degrés au lieu de 37).

Plus sujet est volumineux et obèse et plus il faudra de temps pour le refroidir



L'action de la **cryothérapie générale** ne se limite pas à la diminution de la spasticité, elle améliore également d'autres symptômes :

- diminution de la fatigue,
- amélioration de l'acuité visuelle,
- augmentation de la force musculaire,
- etc...



L'effet est malheureusement transitoire et diminue progressivement pendant quelques heures.

Clinical and Immunological Effects of Cooling in Multiple Sclerosis

P.K. Coyle

Department of Neurology, HSC T-12, SUNY at Stony Brook, Stony Brook, NY 11794

L.B. Krupp

Carol Doscher

Zhidian Deng

Anthony Milazzo

Multiple sclerosis (MS) patients often report that heat makes their symptoms worse. There is anecdotal evidence that the opposite, body cooling, may make MS symptoms better. The goal of this study was to determine whether core body temperature cooling compared to placebo treatment produced objective changes on the neurologic examination, and affected immune parameters, in MS patients. Eleven relapsing-remitting patients who reported heat sensitivity underwent cooling or sham cooling using a commercially available active liquid flow cooling garment. Clinical parameters of visual acuity, timed walk, muscle strength, and coordination, and immune parameters of cytokine production were examined one hour before and after treatment. Cooling produced a significant improvement in acuity, timed walk, and muscle strength compared to sham cooling. Cooling, but not sham cooling, also decreased cytokine production by MS peripheral blood cells. These results suggest that cooling can result in objective clinical improvements in several functional systems of heat-sensitive MS patients. In addition to a clinical effect, cooling may also have an immune effect on MS.

Key Words: Key Words: Multiple sclerosis—Cooling—Cytokine.

Attention :

- Les bains froids **augmentent la spasticité** des patients **Infirmes Moteurs Cérébraux** ou **hémiplégiques vasculaires spastiques**.
- Il ne faut donc pas confondre les pathologies et traiter tous les patients de la même manière.



IMC en piscine à 35°



