

Tips sportif

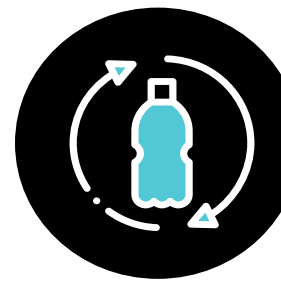
Cryothérapie & RÉCUPÉRATION

Qu'est ce que c'est ?

La **CRYOTHÉRAPIE** est l'application du froid à visé thérapeutique.

Les effets de la cryothérapie

- Effet **anti-inflammatoire** (diminue la température)
- Effet **antalgique** (anti-douleur)
- Diminue la **consommation d'oxygène** du muscle
- Entraîne une **diminution de l'oedème local**



Cryothérapie et récupération

Dans le domaine sportif, l'exercice intense induit des **micro-déchirures musculaires** qui vont perturber le processus de récupération sur le court terme. La cryothérapie pratiquée après un effort physique va permettre de **réduire l'inflammation et d'améliorer la récupération musculaire.**