

# Lämpöhoito

## Lämpöhoidot

Lämpöhoitoa voi käyttää lihasten rasisperäisissä ongelmissa sekä jänne- ja nivelvammojen jälkihoidossa ja kuntoutuksessa. Lämpöhoitoa on kaikki, jolla pyritään kohottamaan hoidettavan kohdan lämpötilaa esimerkiksi lämmin vesi, lämpötyyny, -lamput, huovat, pintelit, linimentit, hauteet jne. Lämpöhoidolla pyritään siis nostamaan kudoksen lämpötilaa ja näin vilkastuttamaan verenkiertoa hoidettavalla alueella, jolloin kudoksen rakennusaineiden sekä hapen saanti paranee ja kuona-aineiden poistuminen kudoksesta tehostuu. Lämpö myös relaxoi lihaksia ja mahdollistaa näin paranemisprosessin etenemisen. Kun sattuu haaveri...Paras ensiapu kotona annettavaksi on kylmäys. Kylmäyksellä ymmärretään vamma-alueen käsittelyä kylmällä vedellä, lumella, jäällä, kylmäpakkauksilla tai kylmägeeleillä. Sitä käytetään yleensä välittömästi trauman jälkeen. Kylmäys supistaa verisuonia ja vähentää näin verenvuotoa ja turvotuksen sekä mahdollisen tulehduksen syntymistä vamman alueella. Tämä puolestaan vähentää kipua ja syntyvän vamman laajuutta. Kylmäys vaikuttaa &rdquo;turruttavasti&rdquo; ihon kipureseptoreihin ja vähentää näin koettua kipua. Kylmäys on tehokkainta jos se suoritetaan muutaman kerran noin 20 minuuttia kerrallaan noin tunnin välein. Kylmäystä on hyvä jatkaa noin vuorokauden ajan. Akuuttina hoitona sitä käytetään mm. ruhjeissa (esim. mustelmissa), palovammoissa, murtumissa ja lihasrevähdyksissä. Kylmäystä käytetään usein jänne- ja nivelvammojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Kylmähoitoa annettaessa tulee varoa liian kylmän kontaktia suoraan ihoon, sillä siitä voi seurata kylmettymä &ndash; eräänlainen kylmän aiheuttama palovamma! Ihon ja kylmäaineen väliin tulee laittaa esimerkiksi pyyhe tai yksi kerros pinteliä. Myös karvapeite toimii eristeenä. Kylmäystä ja lämpöhoitoa voi myös käyttää peräkkäin, saadaan aikaiseksi verenkiertoa vilkastuttava &rdquo;pumppausefekti&rdquo;, jossa verisuonet ensin supistuvat kylmän seurauksena ja sitten laajenevat voimakkaasti lämmön vaikutuksesta. Tätä käytetään usein mm. ennaltaehkäisevänä hoitona rasisituksen jälkeen, kun halutaan taata riittävä verenkierto mm. jaloissa. VARO kääreitten ja pinteiden kiertämistä liian tiukkaan! ÄLÄ UNOHDA poistaa kääreitä.