

Külm või kuum



Vigastuse järgselt – külma või kuuma?

Aastate jooksul tehtud uuringu tulemused on vastuolulised, seega ei ole ka harv juhus, kui nooremad tervishoiutöötajad annavad ühte nõu ning vanemad teist.

Toome välja suuremad mõjud sooja- ja külmaravi puhul. See annab võimaluse teha otsus, millist meetodit kasutada.

Külm vähendab:

- Vereringlust, mis aitab peatada verejooksu ja alandada paistetust;
- Närvi impulsi edasiliikumise, mis vähendab valu aistingut (ajus);
- Ainevahetust, mis alandab põletikulist protsessi (teiste sõnadega, jää on naturaalne põletikuvastane aine);
- Lihaste elastsust;
- Liigutustaju: närvide juhitavus on jahtumise tõttu aeglustunud ja sidemed ei reageeri väga kiiresti. Seoses sellega on refleksid ning reaktsioon aeglustunud;
- Lihaskramp: kuna närviimpulsid on aeglustunud nii on ka aeglustunud refleksid. Lihaskrambid on organismi kaitserefleks.

Soojus suurendab:

- Vereringlust, mis võib suurendada verejooksu ning paistetust;
- Ainevahetust, mis võib suurendada põletikulisi protsesse või bakteriaalseid ning viiruselisi haigushoogusid ;
- Uimastav/rahustav efekt: ajutiselt vähendab valu ja aitab lõõgastuda. Mõju lõppeb kohe, kui soojakott ära võtta.
- Lihaste elastsust: aitab parandada lihaste elastsust ja painduvust;
- Liigesevedeliku paksus: liigesed on täidetud vedelikuga mida nimetatakse liigese vedelikuks. Soojenedes muutub see vedelamaks, mille tagajärjel on kergem liigutusi teha (liigesed tunduvad lahtised).

Teiste sõnadega, kui on värske trauma tundub kõige parem olema külmaravi.

Füsioteraapias kasutatakse soojaravi ainult mõnedel juhtudel:

- Enne venitusharjutusi või massaaži aitamaks parandada lihaste elastsust;
- Mõningate armide või vanemate vigastuste korral: kui luude kokkukasvamine või armkude vajab lahti murdmist;
- Enne liigutuse piiratuse suurendamiseks tehtavaid harjutusi jäigastunud liigeste puhul (nt reumatoid artriit, osteoartriit, Lupus) kuid ainult juhul kui haigus ei ole ägedas faasis.

Kuidas „mängida“ kuuma ja külmega?

Nüüd kui on teada, kas kasutada kuuma või külma, on vaja teada kuidas peale panna ning, kui kaua hoida.

Külm: parim ja odavaim valik külmaravi tegemiseks on külmutatud herned või mais. Kott ei hakka läbi laskma/tilkuma. Kuna herned/mais on väga väikesed, siis saab neid hästi vormida ehk keerata ümber probleemse koha (nt põlvekeder). Ettevaatlik tasub olla külmakottidega. Neid ei saa kergelt vormida kuna on jäigad ja jahutus ei pruugi jõuda soovitud kohani. Head külmakotid on ka geelist või silikoonist sisuga, kuid need on kordades kallimad kui külmutatud hernepakk. Külmaravi tegemisel tuleks alati tähele panna, et külma ei pandaks otse nahale vaid naha ning külmakoti vahele pannakse õhuke riie, et mitte tekitada nahale külmakahjustusi.

Võib ka kasutada tavalisi jääkuubikuid. Pange kuubikud kotti, ümber koti õhuke riie ning seejärel asetage probleemsele kohale.

Nahapealsete (põletused) vigastuste puhul teha külmaravi mitte rohkem kui 10 minutit järjest, lihase ja sidemete vigastuse puhul 15 minutit. Kui vigastus on väga sügaval lihastes, siis võib külmaravi teha 20 minutit järjest. Ideaalne on korrata protseduuri iga 2 tunni järgi.

Jää massaaž

Enne harjutuste tegemist valu vähendamiseks. Jää massaaž aitab aeglustada vereringlust ning närvilõpmete tundlikust, mis samas vähendab valu tundlikust.

Ideaalne varinat on külmutada vesi joogitopsis (plastik). Kui vesi on külmunud, siis lõigata topsil põhi alt ära ning töödelda probleemset ala jääga. Joogitops on vajalik, et ei külmetaks ära näppe 😊. Masseurige ala 8-15 minutit. Nahk muutub roosaks (ei tohi muutuda punaseks). Külmutusefekt toimib ca pool tundi. Tähelepanu! See toiming ei aita kiiremini paraneda vaid aitab mõneks ajaks leevendada valu.

Kuum: ideaalne sisu kuuma kotis on mikrolaine ahjus soojendatavad väikesed osakesed (nt tatar). Kuna koti sisus on alati natuke niiskust siis soojusega see eraldub ning tekib niiske soojus, mis lihase soojendamisel jõuab sügavamale lihasesse kui kuiv soojus. Kui on olemas

kuumaveekott, siis ka see on ideaalne. Enne soojaravi tegemist panna kuumaveekotile ümber niiske rätik, see annab samasuguse efekti nagu eelpool kirjeldatud. Kui kasutate elektrilist soojendajat, siis ei tohi niisket rätikut kasutada. Elektrilöögi saamise oht!!!

Soojendada võib vähemalt 20 minutit. Veenduge, et te ennast ära ei kõrveta. Ärge pange kuumaveekotti ega muud kuumaravi vahendit enda alla (selja alla, jala alla) vaid pange kuumakott soojendamist vajava koha peale.

Soe parafiin: võib kasutada väiksemate liigeste korral (sõrmed, varbad). Võite teha kodus ise parafiini, segades kokku mineraal õli ja parafiini vahekorras 1/3 ning 2/3. enne probleemse koha parafiini panemist kontrollige parafiini temperatuuri.

Kontrastvann: väga radikaalne kuid efektiivne moodus vähendamaks paistetust. Külma kuumade kontrast sunnib veresooni sulguma ja avanema, millega tekitatakse veresoontes pumpane efekt. Selline moodus aktiveerib vereringe ning aitab paistetusel taanduda.

Võtke kaks kaussi või ämbrit kuhu mahub ära ravi vajav piirkond (tavaliselt käsi või jalg). Täida üks sooja veega ning teine jääkülma veega. Alusta protseduuri soojast veest. Hoia jalga või kätt soojas vees 30 sekundit, seejärel pane kohe jalg/ käsi jääkülma vette. (see võib valus olla!!!) Jätke jalg/ käsi külma vette 1 minutiks. Siis jälle sooja vette 30 sekundiks ning külma 1 minutiks – korrata tegevust 15 minutit. Protseduur lõpetatakse külmas vees.