

Wärme-Kältetherapie

In der Physiotherapie werden verschiedene Therapieverfahren eingesetzt, die Wärme oder Kälte nutzen, um eine schmerzlindernde Wirkung beim Patienten zu erzielen. Sowohl Wärme- als auch Kälteanwendungen können lokal oder am ganzen Körper eingesetzt werden. Welches Verfahren angewandt wird, richtet sich nach dem jeweiligen Schmerzbild.

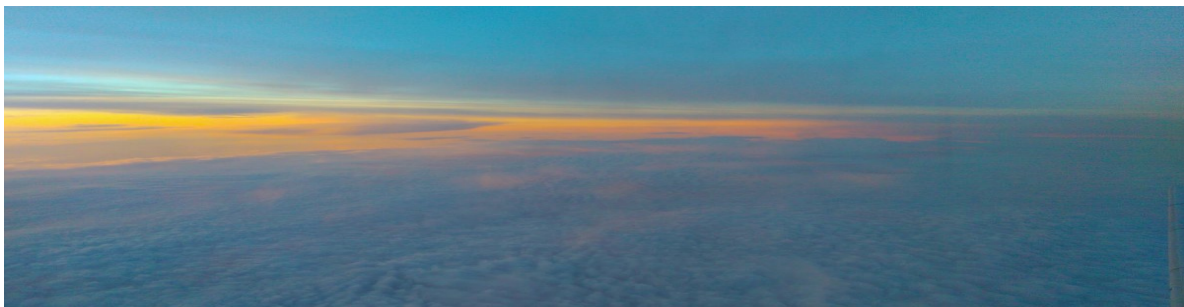
Die **Wärmetherapie** wird häufig als unterstützende Maßnahme eingesetzt, weil sie die Durchblutung fördert und entspannend auf die Muskulatur und das Gewebe einwirkt. Verfahren der Wärmetherapie sind zum Beispiel Wärmepackungen, die aus Moor oder Fango bestehen. Wirkung: durchblutungsfördernd, muskelentspannend und schmerzlindernd. Außerdem kommen spezielle Strahler (Heißluft) zum Einsatz, die schmerzende Körperpartien erwärmen. Wirkung: durchblutungsfördernd, schmerzlindernd.

Heiße Rolle

Für die heiße Rolle wird ein Handtuch zylinderförmig zusammengerollt und mit kochendem Wasser getränkt. Der Therapeut rollt nun das Handtuch über das Behandlungsgebiet. Feuchte Hitze wirkt entzündungsfördernd. Das Gewebe wird für die eigentliche Therapieform im Anschluss zugänglicher. Der Patient bekommt etwas Zeit, anzukommen und zu entspannen und kann sich dadurch besser auf die Behandlung einlassen.

Moorpackung

Moorpackungen fördern nicht bloß die Durchblutung, sondern regen auch den Stoffwechsel an und entspannen die Muskulatur.



Auch die **Kältetherapie** wird häufig als unterstützende Maßnahme eingesetzt. Es gibt unterschiedliche Formen: wie zum Beispiel Kühlpacks, Kompressen, Eisbad oder Eisabreibung. Die Wirkung der Kältetherapie ist je nach Temperatur unterschiedlich. Sie wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und verbessert die Durchblutung.

