

Wärmetherapie, Kältetherapie

Autor/in: Gaby Montag

Physiotherapeutin



Wärmetherapie ist eine unterstützende und vorbereitende Maßnahme für die physiotherapeutische Behandlung. Wärme/Hitze wird bei starken Verspannungen, chronischen Schwellungen, zur Durchblutungssteigerung und zur Schmerzlinderung in Form von Heißluft oder Naturmoorfango eingesetzt. Fango ist ein vulkanisches Gestein, das in der Eifel oder auch auf der sizilianischen Halbinsel verwendbaren Naturmoorfangokompressen bestehen aus fest gepresstem Naturmoor und Fango, sind mit einer durchlässigen Vliesschicht überzogen und werden direkt auf den Körper aufgetragen. In der Regel dauert eine Heißluftbestrahlung mit Rotlicht 15 Minuten, eine Naturmoorfangopackung 20-30 Minuten.

Bei der Kältetherapie wird Kälte in Form von Eiskompressen oder tiefgekühlten Eis-/Gelbeuteln aufgetan. Sie sollen Entzündungen dämpfen, die Nervenleitgeschwindigkeit herabsetzen und die Nervenfühler hemmen. Die Muskelspindeln(Fühler der Muskeln) sollen aktiviert und damit der Muskeltonus bei kurzer Kälteanwendung erhöht werden. Bei langer Kälteanwendung soll die Muskelspindelaktivität vermindert und dadurch die Muskelspannung vermindert werden. Angewendet wird Kältetherapie bei Schwellungen, Reizungen und/oder Entzündungen, z.B. nach posttraumatischen oder postoperativen Zuständen. Auch bei Schmerzen, bei spastischen Paresen (länger dauernder Kältereiz) oder schlaffen Paresen (kurzfristiger Kältereiz)

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten