

# **Termoterápia**

1. Melegghatású kezelések
2. Hideghatású kezelések
3. Váltóhőfokú kezelések
4. Borogatások, pakolások

# **Meleg kezelések hatásai**

- Analgetikus hatás
- Vasodilatáció és következményes hyperémia
- Izom tónus csökkenése
- Fibrolytikus hatás
- Antiflogisztikus
- Fokozott diurézist vált ki
- Fokozott verejtékezés
- RR csökkentő

## **Hideg kezelések hatásai**

- Analgetikus hatás
- Izomtónus rigiditása
- Vasokonstriktio
- Kötőszöveti rigiditás
- RR emelő
- Antiflogisztikus akut gyulladásoknál
- Oedema csökkentő
- Fokozza diurézist

# Meleg hatású kezelések

1. Paraffinpakolás
2. Meleg só vagy lenmagliszt-pakolás
3. Hőlégekamra
4. Gőzkamra

# Parrafinpakolás

- Jól tarja a hőt, lassan adja le
- Magas hőfokon sem égeti meg a bőrt
- Ált. ízületeken alkalmazzuk

## **INDIKÁCIÓ:**

- ✓ Crh. gyull
- ✓ Izomspazmus
- ✓ Rigiditás
- ✓ Sérülések utáni rehabilitáció

# Kivitelezése

- 1) Felolvasztani (50-60C)
- 2) 1cm vastagon a kezelendő testrészre kenjük ecsettel
- 3) Száraz, vastag réteggel beatkarjuk
- 4) 30-60 perc

# Hatása

- Vasodilatáció
- Antiflogisztikus
- Fibrolytikus
- Spazmolytikus



# Kontraindikáció

- Trombophlebitis
- Vérzés
- Akut gyulladások

# Meleg só vagy lenmagliszt pakolás

- Mikróban felmelegíteni vászonzacskóban
- 30 perc kezelési idő
- Többször ismételhető

## Indikáció:

- Chr. gyull.
- Otitis
- myalgia

# Hőlégtkamra

- 60-80 C
- Száraz testtel
- Jó kardiális állapot
- 10-20 percig

Hatása:

- Vasodilatáció, RR csökk
- Keringést fokozó
- Spazmolitikus
- Méregtelenítés
- Fogyas

# Indikáció

- Spasztikus izomzat
- Rehabilitáció
- Crh. gyull.
- obesitas

# Gőzkamra

- Párás a levegő
- 70% páratartalom
- 5-15 perc

Indikáció:

- Méregtelenítés
- Fogzás
- Hurutos megbetegedés

# Hideg hatású kezelések

1.Hideg kezelések

2.Krioterápia

# Hideg kezelések

Gyors és rövid ideig tartó kezelés:

- Klóretil-spray
- Jeges dörzsölés

Vasokonstrikció  vasodilatáció

# Hosszabb ideig tartó kezelések

1. Hideg vizes borogatás
2. Hideg vizes fürdők
3. Hideg vízzel töltött termofor
4. Krioterápia



# Krioterápia Formái

- Sós vízbe mártott fagyasztott törölköző
- Jégkockával töltött termofoor
- Kriogél
- Nitrogénköd??

# Krioterápia

Fagyasztásos kezelés, 0 C alatti

## **Indikáció:**

- Akut gyulladás
- Oedema
- Kontraktúra előkezelésénél
- Sudeck-atrófia
- Fájdalomcsillapítás

# Teljes test krioterápia

- Hideg kamrában,  $-160\text{ °C}$ -ra hűtött levegőn tölt a beteg 1-3 percet jól felöltözve.
- A kezelés hatására 2-3 órás fájdalommentesség jelentkezik.
- Leginkább rheumatoid arthritis (RA) kezelésénél alkalmazzák, de igen drága eljárás.

# Kontraindikáció

- Raynaud-syndroma
- hidegérzékenység
- nephritis
- cystitis
- hideg haemoglobinuria
- cardialis decompensatio
- érszűkület

# Váltott hőfokú kezelések

1. Szauna
2. Váltott hőfokú részfürdő vagy teljes fürdő
3. Skót zuhany

# Szauna

- Szauna kezelésnél 80-100 °C és változó páratartalom jellemzi.
- A kezelés 2-3 magasságban végezhető
- Fontos a fokozatosság betartása.
- A legerősebb ingerkezelés, ezért fontos, hogy a beteg jó cardialis állapotú legyen.
- A kezelési idő 10-15 perc, mely után fokozatos hűtés szükséges.

# Szauna hatása

- Verejtékezés, méregtelenítés
- Faggyúmirigyek fokozott működése
- A felületes hámréteg leválása
- Vasodilatatio
- Vérnyomásesés

# Szauna

## **Indikáció**

- légúti hurutok
- kondicionálás
- izomtónus csökkentés
- Relaxáció
- Degeneratív megbetegedések

## **Kontraindikáció**

- Szívbetegség
- Terhesség
- Láz
- Epilepszia
- Hyperthyreosis
- Extrém varicositas



# Borogatások

# Meleg borogatások

## Célja, javallatai:

- heveny gyulladással nem járó területek kezelése
- idült ízületi gyulladások
- simaizom görcsök oldása
- lágyrészek fájdalmának csökkentése
- gennyes folyamatok beolvasztása

# Kivitelezés

- a megfelelő méretű borogató ruhát 40 C fokos vízbe mártjuk
- a kezelendő területre helyezzük
- a borogató ruha felhelyezése sima, ráncmentes legyen (a ráncok közötti hővesztés gyorsítja a lehűlést)
- 15 – 30 percig hagyjuk fenn (ezután már kihűl)
- naponta többször is alkalmazható
- a meleg nedves borítást mindig száraz ruhával fedjük, ami a kifelé történő hőleadást csökkenti

# Hideg borogatás

## Kivitelezése:

- a testrész nagyságának megfelelő méretű borogató ruha kiválasztása
- 14 – 16 C fokos vízbe mártása (kiengedett csapvíz)
- kicsavarás nélkül (lucskosan) helyezzük a kezelendő területre (így hosszabb ideig őrzi a hőfokot)
- 5 – 10 perc után cserélni kell, mert átveszi a test hőmérsékletét
- szükség szerint többször cserélhető (mindaddig amíg a kívánt hatást elértük)
- a borogatás befejeztével a kezelt terület szárazra itatgatása, szükség esetén bőrvédő krém használata

# Felmelegedő borogatás (Priessnitz-féle)

## Lényege:

- egyesíti a hideg borogatás reaktív vérbőséget keltő hatását a meleg borogatás görcsoldó, anyagcsere javító hatásával.

## Indikációi, javallatai:

- ízületi lágyrészek betegségei esetén
- visszeres-nyirokeres pangások esetén
- lágyrészek gennyedékes folyamatainak beolvasztása

## Kivitelezése:

- a kezelendő területre hideg borogatást teszünk,
- majd ezt meleg kendővel befedjük
- több órán keresztül fenn maradhat (ezért a beteget kényelmes testhelyzetbe hozzuk a kezelés előtt)

# ***Párákötés, dunsztkötés***

**Lényege:** a gennyedéses folyamatok beolvasztása

**Kivitelezése:**

- a területre steril gézlapot helyezünk (vékony rétegben)
- erre hidegvizes borogatást teszünk (vatta réteg)
- nylon fóliával befedjük (lehetőleg légmentesen)
- erre száraz borogatóruhát helyezünk
- a területet (végtagot) nyugalomba helyezzük
- A párákötés alatt a borogatás felmelegszik, a beteg lüktetést érezhet, ami a fokozott vérbőség következménye.
- A steril gézlap azért szükséges, mert előfordulhat, hogy a párákötés hatására a terület „megfakad” a genny ürülni kezd és seb mindig csak steril anyaggal érintkezhet!!!



# Pakolások

## **Meleg pakolások**

1. Paraffinpakolás
2. Meleg só- vagy lenmagliszt pakolás

## **Hideg pakolások**

1. Hideg nedves pakolás

# ***Pakolások***

- a borogatással ellentétben nem csupán egy testrészre, hanem a fej kivételével az egész test felszínére kiterjedhet

## **Felosztása:**

### **1. Területe szerint**

- $\frac{3}{4}$ -es pakolás: a törzs és a két alsó végtag pakolás
- $\frac{1}{2}$ -es pakolás: köldöktől lefelé a törzs és a két alsó végtag pakolás
- törzspakolás: a végtagok kimaradnak
- végtagpakolás: a törzs marad ki

## 2. Nedvessége szerint

### Száraz pakolás:

- egész testre kiterjedő,
- meleg hatású pakolás,
- amely két rétegből áll, egy meleg lepedőből és a vastag plédből,
- az időtartama ½ óra – 1 óra időtartamig.
- Célja: hőleadás megakadályozása

### Nedves pakolás:

- a belső réteget (lepedőt) nedvesen alkalmazzuk,
- amely lehet hideg vagy meleg borogatás.
- A hideg pakolás felhelyezése előtt az érreakció vizsgálata kötelező és
- amennyiben a hideg hatásra az érreakció nem következik be, a hideg pakolás kivitelezését mellőzni kell és
- a kezelt területet kissé dörzsöljük át meleg ruhával így a vérkeringés helyreállítható.

# A hideg pakolások célja

- gyulladáscsökkentés
- lázcsillapítás
- érösszehúzó hatás
- fájdalomcsillapítás

# Hideg nedves pakolás

## Hatása:

- Antiflogisztikus
- Lázcsillapítás
- Nyugtató hatás
- Keringést fokozó hatás

# Kivitelezése

1. Érreakció vizsgálata
2. Kezelőágy előkészítése (2 réteg)
3. 18 C vízbe mártott textília
4. Kezelendő testrészre helyezzük
5. Befedjük száraz réteggel
6. 1 órán át ebben marad
7. Bőrét a kezelés után át kell dörzsölni

# Ritex pakolás

## **Hatása:**

- Hyperémizál
- Spazmust old
- Fájdalomcsillapító

## **Indikáció:**

- Lumbágó
- Myalgia

## **Hová?**

- Hát
- Derék
- Nyak
- Váll



# Kivitelezése

1. Kezelőágy előkészítése
  - Félbehajtott harántlepedő
  - Nylonra 0,5-1cm vastag vazelin (bőrvédelem)
  - Erre 5 ml Ritex oldat
2. Erre fekszik rá a beteg
3. Harántlepedő rögzítése
4. 20-30 percig fekszik ebben
5. Bőr lemosása

# Antiflogisztikus pakolás

## Indikáció:

- Acut és chr. ízületi gyulladás

## Hatása:

- Antiflogisztikus
- Analgetikus
- Oedema felszívódását segíti elő

# Kivitelezése

1. Ízületet minden oldalról bekenjük
2. Steril gézzel befedjük
3. 12-24 órán keresztül marad az ízületen

# Meleg pakolások célja

- nyugtatólag hatnak
- csökkentik a vegetatív idegrendszer izgalmi állapotát
- vérbőséget okoznak
- izomgörcsöket csökkentik (spazmus)

# Iszappakolás

- Fürdőkúrák gyakran alkalmazott formája a gyógyiszapkezelés (peloid kezelés).
- A peloid elnevezés a görög „pelos” szóból ered.
- A gyógyiszapok olyan természetben előforduló anyagok, melyek jellegzetes fizikai és kémiai tulajdonságokkal rendelkeznek.

# Magyarországon fellelhető gyógyiszapok

- Alsópáhok
- Hajdúszoboszló
- Hévíz
- Makó (Marosi)
- Tiszasüly (Kolopi)

# Ezek a tulajdonságok a következők:

- szemcseméret
- fajsúly
- vízkapacitás
- hőtároló képesség
- duzzadásfok
- képlékenységi határ

# Mit használunk ki?

- **Hőhatást:** nagy a hőtartó képessége, lassan veszi fel és lassan adja le
- **Hidrosztatikai nyomást**
- **Felhajtóerőt**
- **Kémiai összetétel:** ásványi anyagok, makro és mikroelemek
- **Szemcsenagyság:** mikron nagyságú a szervetlen iszapoknál, több vizet tud megkötni
- **Konzisztencia:** víztartalmától függ



# Eredetük és összetételük alapján

1. **Szerves iszap:** növényi és állati maradványok
2. **Szervetlen iszap:** ásványi eredetű
3. **Tőzeg:** növényi eredetű-lápföldek
4. **Kevert peloidok:** előzőek keveréke (hévizi)
5. **Gyógyföldek:** vulkanikus kőzetekből
6. **Mesterségesen előállított gyógyiszap:** más anyagokkal keverik össze (gyógynövény, gyógyvíz, paraffin, ásványi anyag)

# Biológiai hatása

- Szöveti felemelegedés
- Vasodilatáció
- Antiflogisztikus
- Fibrolytikus
- Spazmolytikus
- Felszívódást segít elő
- Ischemiát csökkent
- Fájdalomcsillapító
- Kémiai:
  - Roboráló:As, Fe, Cl, S
  - Relaxáló:I, Br
  - Szedáló: Na, Ca, Br
  - Stimuláló:S

# Indikációk

- krónikus ízületi gyulladás
- arthrosis
- discopathia
- myalgia
- spondylosis
- spondylarthrosis
- lágyrész-reumatizmus
- fibromyalgia
- műtétek, sérülések utókezelése
- kontraktúrák
- sportsérülések
- krónikus nőgyógyászati gyulladások
- meddőség
- psoriasis

# Kontraindikációk

- Akut és szubakut gyulladások
- Lokális bőrelváltozások
- Balneoterápia kontraindikációi
- Vérzésveszély

# Kezelések felosztása

- - egésztest iszappakolás (szív vagy fejhűtés szükséges közben)
- $\frac{3}{4}$  test iszappakolás
- $\frac{1}{2}$  test iszappakolás
- törzspakolás
- végtagok pakolása
- rész iszappakolás (ízületek, fájdalmas izmok)
- speciális pakolások (nőgyógyászati pakolások)

- A por formájú iszapot felfőzik (sterilizálják), majd visszahűtik 42-43°C-ra. , hőmérővel ell.
- A kezelőorvos által meghatározott terület(ek)re 3-4 ujjnyi vastagon helyezik fel az iszapréteget.
- Ezután a beteget három réteggel (nylonnal, lepedővel és pléddel) takarják be, a hő megtartása érdekében.
- A kezelés időtartama 20 perc, mely után az iszapot eltávolítják a betegről, és a beteg letusol majd 30 percet pihen
- 1 kúra 15 kezelésből áll

# Rosszullét esetén a teendő

1. Betegét kigöngyöljük
2. Szívtájékra és a fejre hideg vizes borogatást helyezünk
3. Orvosnak szólni

# Egyéb iszapkezelések

- Iszapkompressz-iszapkesztyű
- Iszaptó, iszapmedence
- Iszapkád, végtagkád, iszapvödör
- parafangó (iszap + parafin , erősebb hőhatást jelent



# Iszappakolás hőmérséklete

- Hideg iszap-hőt von el - 36-37 C
- Langyos iszap- 39-40 C
- Meleg iszap – 41-42C
- Forró iszap- 45C