

A nedves – hideg pakolások közül a leggyakoribb az ún. „kereszt kötés”. A kivitelezéséhez egy lepedőt 4 rétegbe hajtogatunk (hosszában) vízbe mártjuk majd a beteg törzsére tekerjük (kereszt formában, a vállain is átvetve). Száraz lepedővel borítjuk és 1-2 óra időtartamra fennhagyjuk. (Vigyázat ne hogy felmelegedő borogatássá váljon!) A nedves pakolások során ne feledkezzünk meg a beteg ágyának védelméről (átázás ellen vízhatlan réteget tegyünk a beteg alá, amelyre száraz lepedőt terítsünk). A nedves hideg pakolás utána beteget töröljük szárazra, helyezzük kényelembe és pihentessük A hideg pakolások célja: gyulladáscsökkentés lázcsillapítás erőszehúzó hatás fájdalomcsillapítás

Keresztkötés: azok részére, akik kényelmetlennek találják a karok mozgásának korlátozását a sállal való teljes betekerés esetében. Egy 30-40 cm széles, 1,5-2 m hosszú, nedves lenvászon pólját az ábrán látható módon felhelyezünk a mellkasra, majd hátul keresztezve, a vállakon átvetve előrevezetjük és rögzítjük. Erre ugyanilyen módon egy száraz lenpólját és egy gyapjúkendőt helyezünk. Szükség esetén három törülközővel is végezhető, úgy, hogy az egyikkel betekerjük a beteg mellkasát, a másik kettőt pedig átvetjük a vállakon.



Hidroterápia - Borogatások

Keresztkötések

A keresztkötés nem tekinthető kardinális terápiának, ugyanakkor egyes esetekben meglepően kedvező hatásokat lehet vele elérni. Hatékonyság lényegesen javítható aromaterápiás kombinációval vagy herbárium-főzetek alkalmazásával (pl.: szénvirág, kamilla).

Hideg keresztkötés: lázas érzettel járó emésztési zavarok és székrekedés esetén alkalmazható, a mellkastól csípőig terjedő kötéssel a következők szerint: hideg vízbe mártott lepedőt csavarjunk ki és tekerjük a test köré. Erre száraz lepedő kerüljön, majd meleg takaró. A betegen addig legyen fenn a kötés, ameddig a lepedő ki nem szárad. Ha a beteg borzong a kötésben, akkor inkább tekintsünk el az alkalmazásától. Célszerű a lábak melegen tartásáról külön gondoskodni (melegvizes palack, takaró). Kötés levételét kövesse a testfelület lemosása langyos vízzel, majd letörlése száraz törülközővel.

Befedő meleg kötés: hasfájással járó emésztési zavarok esetén alkalmazható, amely általában melegvizes palack vagy meleg vízbe mártott és kicsavart borogatás felhelyezésével és meleg kötéses rögzítésével történhet. A módszer jól alkalmazható fájdalom tompítására.

Figyelem! Vakbélgyulladásos eredetű problémák esetén a fájdalom nem csökken, hanem fokozódhat is. Ilyen esetben azonnal orvoshoz kell fordulni!