

Aplicació de fred/calor en dolències múscul esquelètiques

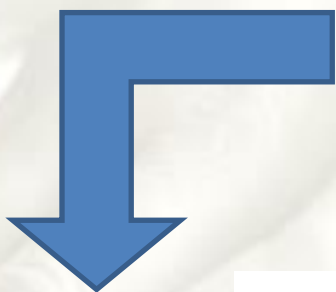
Servei de Fisioteràpia

CORNELLÀ
Cuida

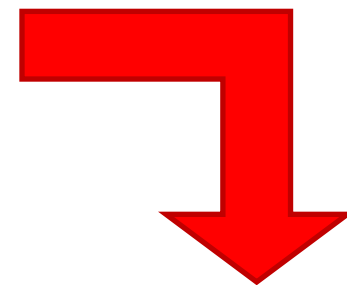
Amb el suport de:

Termoteràpia com a teràpia antiàlgica

agents físics implicats



FRED

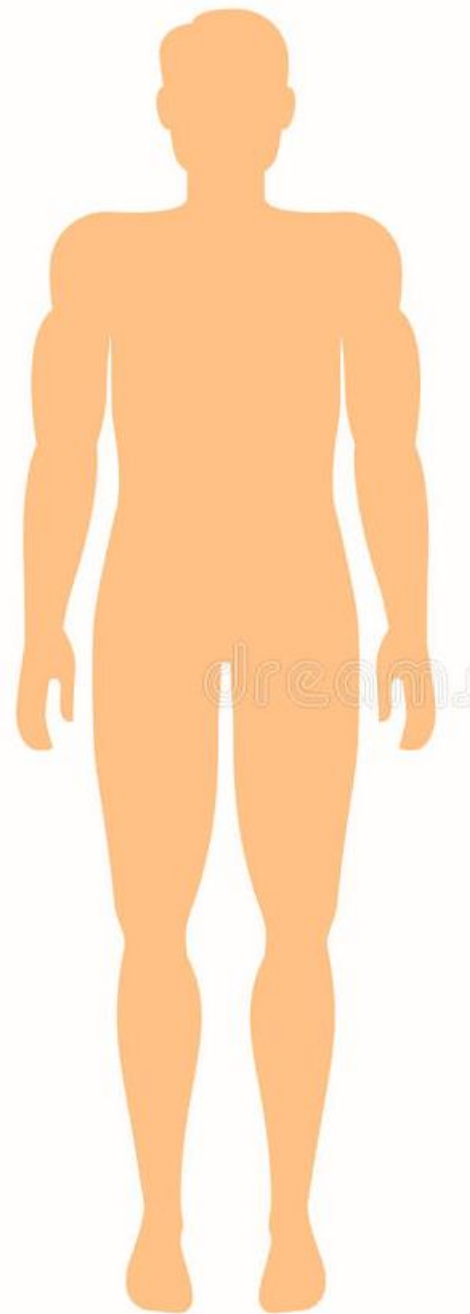
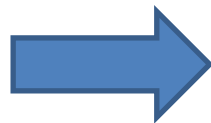


CALOR



CORN
Cura

Quan apliquem fred?



Cuida

Aplicació de fred

1.-Contusions.

2.-Esquinços.

3.-Luxacions.

4.-Tendinitis.

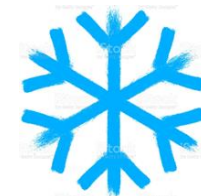
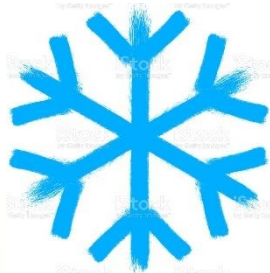
5.-Artritis.

6.-Rotures de fibres musculars.

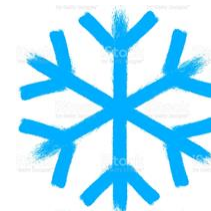
7.-Fractures tancades.

CORNELLA

Cuida



És a dir, l'aplicació de fred es realitzarà principalment en accions físiques que es produeixen de forma sobtada o en un espai de temps curt.



COMISSIÓ
Cura

Quan **NO** aplicarem fred:



- Problemes circulatoris o cardíacs greus.
- Hipersensibilitat el fred.
- Alteració de la sensibilitat.
- Durant + 3 dies després de l'aparició de la dolència.

CORNELLÀ

Cuida

Temps d'aplicació del fred:



- Durant 3 dies (72 hores) després de l'aparició del dolor.
- 3 o 4 cops el dia.
- 12 minuts en cada aplicació.

CORNELLÀ
Cuida

Elements que es poden utilitzar per aplicar fred

Cold pack



Gel

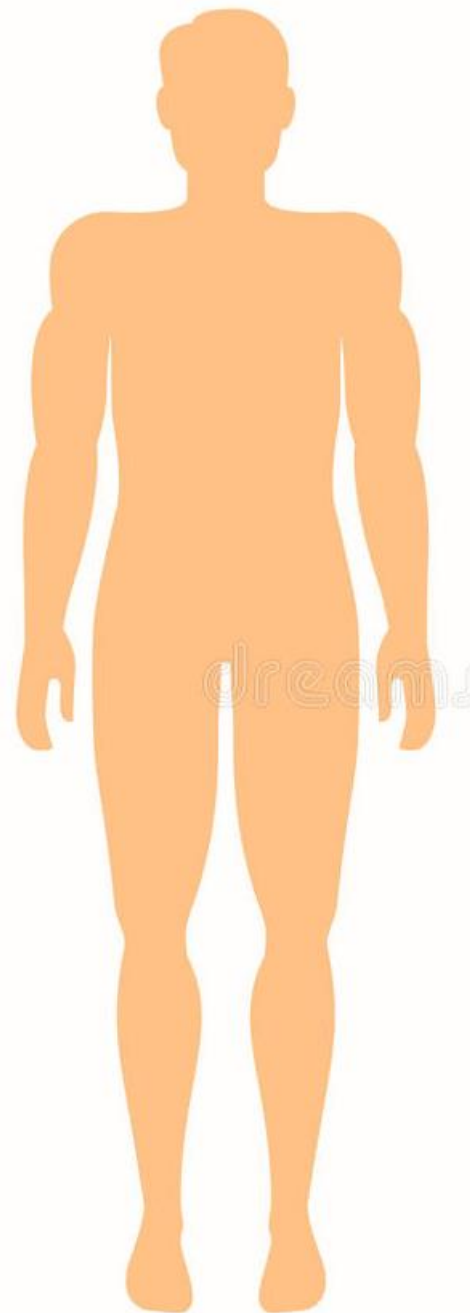


Altres (paquet de peçols congelats)



No aplicar mai directament sobre la pell utilitzar sempre un mocador o drap entremig!

Quan apliquem fred?



C
Cuida

Aplicació de calor

1.-Contracturas.

2.-Rigideza.

3.-Atrosis.

4.-Algies cròniques.

5.-Abans d'iniciar una activitat.

CORNELLÀ

Cuida



L'aplicació de calor en general s'aplicarà en dolències físiques de llarga evolució i/o cronificades.



C
ELLÀ
Cuidada

Quan **NO** aplicarem calor:



- Quan existeix inflamació.
- Alteració de la sensibilitat.
- Alteració de la tensió arterial.
- Processos infecciosos (febre).
- Durant els 3 primers dies si l'aparició del dolor és sobtada.

CORNELLÀ
Cuida

Temps d'aplicació del calor:



-Mai abans dels 3 dies posterior a l'aparició del dolor.

-2 o 3 cops el dia.

-20 minuts en cada aplicació.

CORNELLÀ

Cuida

Elements que es poden utilitzar per aplicar calor

Hot pack



Manta elèctrica



Bossa d'aigua calenta



No aplicar a grans temperatures, la sensació de calor haurà de ser sempre moderada!

En resum direm.....



DESITJANT QUE DE PROFIT I FINS LA PROPERA!

