

UPUTE PACIJENTIMA ZA KRIOTERAPIJU

U-FMR-03.1

OPIS POSTUPKA:

Krioterapija jest lokalna primjena hladnoće na neki dio tijela. U manju plastičnu čašu s vodom stavi se drvce i zaledi u zamrzivaču. Kad se izvadi iz čaše dobije se cilindrični komad leda s drškom, kojim se obavlja kriomasaža kružnim ili uzdužnim ravnomjernim pokretima. Postupak traje nekoliko minuta. Led se primjenjuje na golu kožu. Najprije se osjeća hladnoća i dolazi do suženja krvnih žila na primijenjenom području, a nakon nekoliko minuta dolazi do crvenila kože i smanjenja boli. Rezultat toga je proširenje krvnih žila, osjećaj topline i pojačana prokrvljenost.

UPUTE ZA PACIJENTE:

1. u prostoriji za izvođenje krioterapije pacijent skida odjeću s onog dijela tijela na kojem se primjenjuje led
2. potrebno je donijeti ručnik koji služi za zaštitu od vode koja nastaje otapanjem leda te za brisanje dijela tijela na kojem se primjenjuje led

Terapija ledom u trajanju od nekoliko minuta se zbog navedenog djelovanja koristi kao uvod u vježbe i ne može izazvati nikakve posljedice kod zdrave kože.

DOBROBIT:

Krioterapija ima:

- izraziti analgetski učinak pa uklanjanjem boli smanjujemo potrebu korištenja nerijetko opasnih lijekova za suzbijanje boli (analgetika)
- hlađenjem postižemo veći raspon pokreta u početku razgibavanja
- smanjujemo mišićni zamor, povećavamo protok krvi te smanjujemo edem i upalu tkiva

KONTRAINDIKACIJE:

Nema stanja kod kojih se ne smije primjenjivati, ali potreban je oprez kod:

- Ateroskleroze
- Bolesti perifernih krvnih žila
- Preosjetljivosti na hladnoću
- Raynaudovog sindroma

Za primjenu leda, parafinskih obloga i galvanske struje molimo Vas da nosite svoj ručnik.

Molimo pacijente da na fizikalnu terapiju ne dolaze pod utjecajem alkohola, droga ili opojnih sredstava.