- **MASAŽA Z LEDOM (kriomasaža)**

V plastičen lonček do polovice nalijte vodo in zamrznite. Led dobite iz lončka tako, da ga za trenutek postavite pod vročo/toplo tekočo vodo. V primeru, da imate globoko zamrznjen led (iz skrinje), ga pustite pred uporabo 20 minut na sobni temperaturi.

Med masažo si prste pred vplivom mraza zaščitite tako, da led držite s krpo.

S prekrivajočimi krožnimi gibi drsite od **5-10 minut** oziroma do pojava **rdečine na koži**. Izvajate jo lahko 3 do 4x dnevno.

- Pred vsako uporabo krioterapije s predela, ki ga želite ohladiti, odstranite nakit in tesna oblačila.
- Paziti je potrebno, da s hlajenjem ne povzročite ozebline oz. omrzline.

AKUTNA FAZA:

Takoj po poškodbi je potrebno upoštevati štiri temeljne postopke:

- **R**est (počitek);
- **I**ce (ohlajevanje);
- **C**ompression (kompresija, ki jo navadno dosežete z elastičnimi (kompresijskimi) povoji);
- **E**levation (dvig poškodovanega dela nad nivo srca, s čimer dosežete boljše odplavljanje presnovnih produktov in zmanjšanje otekline);

⬇

Tako omilite bolečino, omejite otekanje, zavarujete poškodovano tkivo ter vplivate na hitrost celjenja!

POMEMBNO!

- Ali uporabiti hlajenje ali ne in za koliko časa, je odvisno od posameznika. Kar ustreza enemu, drugemu ni nujno v korist. Zato morate opazovati učinke in uporabiti tiste metode, ki so pri vas najučinkovitejše.

Za izbiro najustreznejše metode hlajenja ter v primeru težav in nejasnosti se pogovorite z zdravnikom ali fizioterapevtom!

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

Inštitut za medicinsko rehabilitacijo
Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
W: www.kclj.si

KRIOTERAPIJA

OSNOVNA NAVODILA ZA PACIENTE

Krioterapija je zdravljenje s hlajenjem

Zmanjša bolečino, oteklino in vnetje ter skrajša čas okrevanja, če je bila izvedena v prvih dveh dneh po poškodbi.

KDAJ SE UPORABLJA:

Krioterapija se uporablja pri:

- Akutni in kronični bolečini
- Mišičnih spazmih (krčih)
- Akutnem vnetju/ sveži poškodbi
- Pooperativni bolečini/oteklini (po operacijah zlomov kosti in po operacijah na sklepih)
- Površinskih opeklinah 1. stopnje
- Povišanem tonusu v mišici

UČINKI OHLAJANJA:

- Zmanjšanje akutne in kronične bolečine
- Zmanjšanje otekline
- Zmanjšanje vnetja
- Zmanjšanje prevodne hitrosti živcev
- Zmanjšanje celičnega metabolizma
- Zmanjšanje elastičnosti vezivnega tkiva

Uporaba KRIOTERAPIJE skupaj z vajami:

- Zmanjša bolečino
- Zmanjša povišan tonus v mišici
- Olajša gibanje

KDAJ SE NE SME UPORABLJATI:

Krioterapija se ne sme uporabljati v primeru:

- **Preobčutljivosti ali alergije na hlad/led**
- **Perifernih žilnih bolezni** (Raynaudova bolezen, ateroskleroza)
- **Srčnih bolezni** (Srčno popuščanje, hujša oblika angine pektoris)
- **Okvarjene sposobnosti zaznavanja spremembe temperature**
- **Poškodbe kože** (globoke odprte rane)
- **Globoke venske tromboze**
- **Kognitivnih oz. duševnih motenj**

UPORABA:

- **HLADNE OBLOGE (-5 - +8℃)**

Najpogosteje se uporablja kriopak.

Kriopak zavijete v brisačo in ga položite na predel, ki ga želite ohladiti. Pazite, da zagotovite dober stik s kožo. Brisačo lahko prej namočite v toplo vodo tako, da se telo postopoma prilagodi na hladno. Kriopak pustite na predelu, ki ga želite ohladiti **10-20 min.** Če je obloga položena čez povoje oziroma oblačila, jo lahko pustite na mestu malo dlje časa, da lahko hlad preide skozi plasti. Namestite se v udoben položaj. Če je prisotna oteklina, predel, ki ga želite ohladiti dvignite nad nivo srca.

Normalno je, da je koža po hlajenju rdeča ali temno roza.

Hlajenje s hladnimi oblogami lahko izvajate večkrat na dan. Med posameznimi aplikacijami mora biti vsaj **1h-2h** premora.

- **VODNE KOPELI (10-18℃)**

Uporabite predvsem takrat, ko želite ohlajati distalne predele (roke, noge), saj omogočajo ohlajanje z vseh strani.

Hlajenje v kopeli izvajajte največ **15 minut**, 3 do 4x dnevno. Lahko ga kombinirate z izvajanjem aktivnih vaj. Kopeli **NE** izvajajte, če je rana še nezaceljena ali so po operativnem posegu še prisotni šivi.