

# TRACTAMENTS EN FRED I EN CALOR

9 març, 2017



Els tractaments de fred o calor s'apliquen a les lesions més habituals. Aquests tractaments es fan per tractar una lesió esportiva però no hem d'oblidar que hem d'anar a un metge o fisioterapeuta. Sempre et guiaran millor a l'hora de tractar una lesió, i la seva opinió és imprescindible per superar les nostres lesions.

**A nivell de primers auxilis:**

## **A.- TRACTAMENT AMB FRED:**

El fred fa que els basaments sanguinis es contreguin aconseguint minimitzar les possibilitats d'una hemorràgia interna o, com a mínim, reduint els efectes de la hemorràgia que ja tenim. Només hem d'aplicar fred durant 10 minuts i deixant descansar la zona un temps prudencial (**uns 10 o 15 minuts**). Aquesta aplicació de fred farà les vegades d'anestèsic i antiinflamatori.

***– Què passa si aplico fred més de 10 minuts?***

S'ha de tenir molta precaució i no passar-se d'un temps prudencial, només de 10 minuts. Si ens passéssim de temps correm el risc de que es produeixi un efecte rebot. La sang circularà més lenta en aquesta àrea i quan retirem el fred, el cos per recuperar la temperatura en aquesta zona enviarà sang de forma massiva el que pot produir que la zona torni a inflamar-se.

***– Quantes vegades m'aplico fred a la zona?***

Dependrà de la lesió, si parlem de cops, petits esquinços,

petits trencaments de fibres, ... bastarà amb un tractament d'unes 4 o sis hores. Això s'hauria de repetir durant les primeres 72 hores, encara que s'hauria de veure la zona inflamada perquè segurament en una lesió lleu no seria necessari tant de temps.

### ***- Cura amb l'aplicació del gel i productes congelats***

Recordem que el fred, crema. Sempre hem de posar una barrera entre el gel i la pell. Aquesta barrera hauria de ser fina perquè no faci d'aïllant i el fred es senti. Per exemple, un pany fi, un tovalló fi, etc...

### ***- Quin fred m'aplico?***

Tenim moltes opcions, des del típic gel en una bossa, passant per bosses de pèsols congelats (s'adapten molt bé a la zona afectada), fins bosses de fred de gel que es poden aplicar directament a la zona.

## **B.- TRACTAMENT AMB CALOR**

Amb l'aplicació de calor aconseguirem que els basaments sanguinis es dilatin i hi hagi un major flux sanguini a la zona afectada per la lesió. Tenen efecte sedant al afavorir la relaxació muscular, alentint els estímuls dolorosos realitzats pels nervis. El temps d'aplicació de calor no hauria d'excedir de 20 minuts, deixant descansar la zona, per posteriorment tornar a aplicar la calor si es desitja.

### ***- Què passa si m'aplico calor més temps del degut o si em quedo adormit amb la aplicant-me l'escalfor?***

Es important saber que l'aplicació de calor disminueix la pressió arterial, per tant aplicat en excés pot produir marejos i fins i tot desmais. Si et quedes adormit es poden produir petites cremades o irritacions a la zona.

### ***- Quantes vegades m'aplico calor a la zona?***

El més normal és aplicar calor a la zona lesionada després de les primeres 48-72 hores, quan la lesió necessita alleujament i no necessitem ja un procés antiinflamatori, si no que necessitem que el cos envii més sang a la zona per reparar-la. El calor afavoreix la nutrició dels teixits i l'absorció de les deixalles de les inflamacions. No s'ha d'aplicar calor si la zona està encara inflamada. Altre cosa a tenir en compte es que el calor s'ha de notar de forma intensa, però ha de ser una calor agradable, sense tenir una sensació de cremada.

#### ***- Amb què m'aplico el calor a la zona?***

El més normal es aplicar-se una manta elèctrica. Aigua calenta, bosses d'aigua i també hi ha bosses de calor a les farmàcies.

### **C – BANYS DE CONTRASTOS**

Consisteix en submergir l'articulació o la zona danyada (normalment articulacions) **alternant en aigua freda i calenta**. El que provocarem amb aquest contrast entre fred i calor són contraccions i dilatacions successives dels basaments sanguinis provocant una acció antiinflamatòria i una major estimulació del flux sanguini. Els resultats d'aquesta teràpia són un efecte antiinflamatori i una major recuperació a la zona afectada.

#### ***- Com aplicar aquesta teràpia?***

Normalment s'utilitza per les extremitats i amb dos cubells. Un amb aigua freda (10 a 20 graus) i altre amb aigua calenta (37 a 44 graus), la temperatura varia amb les nostres sensacions que han de ser de fred i de calor, no d'una temperatura temperada. Començam introduint l'extremitat o articulació en aigua calenta i després passem a aigua freda. El temps serà en proporció 3 a 1, es a dir, 3 minuts en calent i després 1 en fred, repetint el procés de 4 a 6 minuts, acabant en fred.

***- Quan utilitzo el tractament per contrast?***

Està indicat per inflamacions d'esquinços i en períodes llargs d'immobilització de les articulacions.

***- Recomanació mèdica***

És important que els banys de contrastos estiguin controlats per experts ja que tenen una sèrie de contraindicacions sobre tot amb problemes circulatoris.