

APLICACIONS DE GEL

2 maig, 2018



La fisioteràpia tracta diversos tipus de lesions mitjançant mètodes naturals. Existeixen moltes tècniques, i l'aplicació de gel sobre l'organisme és un d'aquets remeis, conegut com a crioteràpia.

Quan et torces el turmell o et dones un cop molt fort, s'ha d'aplicar gel el més aviat possible per controlar la inflamació. El gel té un efecte antiinflamatori i analgèsic. La inflamació és un procés fisiològic de curació del propi cos, essencial i necessari per a la protecció i reparació dels teixits.

Al produir-nos una lesió, el nostre organisme desencadena una sèrie de reaccions per evitar o minimitzar els danys. Es produeix una vasodilatació (els vessaments sanguinis s'eixamplen) , amb la qual cosa s'augmenta el flux sanguini. La sang transporta cèl·lules com leucòcits (encarregats de la resposta immunitària) i plaquetes (coagulen la sang per evitar hemorràgies).

El procés inflamatori és imprescindible per afavorir la regeneració del teixit lesionat, però, la inflamació comporta efectes no desitjats. Quan una zona està molt inflamada produeix dolor, ja que pressiona els nociceptors (receptors del dolor) i, a més a més, deixarà fibrosis en la zona, degut als desfets que es produeixen després del procés inflamatori.

A l'aplicar fred a la zona, provoquem una vasoconstricció (estretament dels vessaments sanguinis), disminuïm l'arribada de sang, el que no implica que es detingui el procés inflamatori, si no que l'atenua, de manera que podem modular la inflamació a la zona lesionada.

Efectes del gel

Els efectes terapèutics que té el gel són:

- Disminueix el dolor.
- Redueix l'edema i atenua el procés inflamatori.
- Disminueix la reacció muscular davant el dolor.
- Redueix el metabolisme cel·lular.

Tots aquests efectes, tenen un mateix objectiu, afavorir la mobilitat i recuperar la funció el més aviat possible. Per tant, en lesiona on aparegui inflamació, com potser un esquinç, una part important del tractament és l'aplicació de gel en la zona per evitar que la inflamació es descontrolï.

Recordeu que habitualment l'aplicació de gel dura uns 20 minuts per sessió. Mai aplicar-lo directament sobre la zona afectada, sempre amb un drap tapant el gel per evitar cremades. Després de quatre dies anar alternant amb calor.