

COM SABER POSAR-SE FRED O CALOR EN UNA LESIÓ



Moltes vegades no sabem si és bo aplicar fred o calor en una lesió per baixar la inflamació. Aquest és el dubte que sempre tenim. Depenent el dolor que tinguis, la zona, i de la rapidesa amb què vulguis recuperar-te, aplicaràs fred o calor.

El fred és per generar analgèsia i frenar qualsevol reacció d'inflamació existent. I la calor és per l'elastificació del teixit sobretot del col·lagen. I, amb la vasodilatació, aporti de sang neta i nutrients a la zona afectada.

Alguns exemples

- Torticolis: calor, de 7 a 10 minuts.
- Turmell: fred per tallar la inflamació 10 minuts
- Et fa mal el maluc per una antiga lesió: calor d'1 a 10 minuts.
- Una vegada t'operen del genoll, has tornat a fer esport i et fa mal: fred, de 7 a 10 minuts.
- Corres i et fan mal els talons: fred, 10 minuts aproximadament.
- Et fa mal el tendó d'Aquil·les després de córrer: fred.
- Et fa mal l'espatlla: fred i passades varies hores, calor.
- Et fan mal els ronyons: calor.
- Et fa mal el colze: fred uns 10 minuts.