

# Was ist Wärme-/ Kälte- therapie?

**In der Physiotherapie werden verschiedene Therapieverfahren eingesetzt, die Wärme oder Kälte nutzen, um eine schmerzlindernde Wirkung beim Patienten zu erzielen. Sowohl Wärme-als auch Kälteanwendungen können lokal oder am ganzen Körper eingesetzt werden. Welches Verfahren angewandt wird, richtet sich nach dem jeweiligen Schmerzbild und kann vom Arzt verordnet werden.**

Die Wärmetherapie wird häufig als unterstützende Maßnahme eingesetzt, weil sie die Durchblutung fördert und entspannend auf die Muskulatur und das Gewebe einwirkt.

Verfahren der Wärmetherapie sind zum Beispiel Wärmepackungen, die aus Moor, Fango oder einer Heißen Rolle bestehen. Außerdem kommen spezielle Strahler (Heißluft) zum Einsatz, die schmerzende Körperpartien erwärmen.

Wirkung: durchblutungsfördernd, muskelentspannend, schmerzlindernd.

Auch die Kältetherapie wird häufig als unterstützende Maßnahme eingesetzt.

Es gibt unterschiedliche Formen: wie zum Beispiel Kühlpacks, Kompressen, Eisbad oder Eisabreibung.

Die Wirkung der Kältetherapie ist je nach Temperatur unterschiedlich. Sie wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und verbessert die Durchblutung.

## **Was erwartet den Patienten?**

Bei der Heißluft-oder Infrarot-Strahler-Behandlung liegt der Patient auf der Behandlungsliege oder sitzt auf einem Hocker. Der Wärmestrahler wird auf die betroffene, entkleidete Körperregion gerichtet. Der Therapeut achtet penibel darauf, dass die Einstellung des Strahlers korrekt ist. Die Heißlufttherapie ist zeitlich auf etwa 20 Minuten begrenzt. Der Patient bekommt immer einen Notruf-Schalter in die Hand, mit dem er den Therapeuten vorzeitig alarmieren kann, falls ihm die Temperatur unangenehm wird.

Bei der Anwendung der Heißen Rolle wird eine speziell gerollte, feucht erhitzte Tuchrolle tupfend mit kurzen Impulsen auf die entkleidete Behandlungszone (z.B. Oberkörper)aufgebracht. Die Wirkung ist dabei zunächst anregend, in der Atemtherapie unterstützt sie die Einatmung und erleichtert die Atmung allgemein. Durch die ausgleichende Körperreaktion wirkt die Heiße Rolle insgesamt entspannend.

Die Wärmetherapie kann durch ihre entspannende, erwärmende Wirkung (angenehm) müde machen.

## **Bei der Kältetherapie wird unterschiedlich vorgegangen:**

Teilweise werden Körperregionen dauerhaft mit Kompressen sanft gekühlt (nicht auf der nackten Haut), teilweise gibt es Abreibungen mit Eis auf der entkleideten Haut (die restliche Kleidung wird durch Handtücher geschützt). Auch Tauchbäder sind möglich – je nach Befund und Bedarf.

Die Kältetherapie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und anregend.