



HOTPACK VE PARAFİN

Sıcak Uygulama Endikasyon


- Ağrı
- Kas spazmı, kontraktür
- Metabolizma arttırılması
- Bursit, tenosinovit, tendinit, fibrozit
- Fibromyalji
- Myalji
- RA (akut dönem hariç), OA
- Bel ve boyun ağrıları


• Sıcak Uygulama Kontraendikasyon

- Akut inflamasyon, travma , hemoraji
- Kanama bozuklukları
- Duyu bozuklukları
- Ağrıya cevapsızlık ve iletişim bozuklukları
- Termoregülasyon bozuklukları
- Maligniteler
- Ödem
- İskemi
- Atrofik deri
- Hamile bayanlarda fetus üzerine

HOTPACK (SICAK PAKETLER)

- Sıcak paketler kondüktif ısı ajanlarının en iyi bilinenidir.
- Bu paketler değişik çaplarda elde edilir ve tipik olarak silikat jeli doldurulmuş plastik veya sızdırmaz kumaş torbalardır.
- Kumaş torbalar içindeki silikat jeli bol miktarda su ve ısı emerek şişer ve bu paketler suya büyük bir ısınma kapasitesi kazandırırılar.
- Paketler 71-79 derecededir. Deriye uygulama ısısı 44 dereceyi aşmamalıdır.

- 
- Paket kuru havlu ile sarılmalıdır.
 - Bu durumda 30 dak kadar etkin sıcaklığını sürdürür ve uygulama süresi 20-30 dakikadır.
 - Sıcak paketlerle deriyi 42 kas içini 38 dereceye kadar ısıtmak mümkündür.

- 
- Özellikle ağrı-spazm-ağrı siklusunu kırarak genel bir gevşeme sağlanması amacıyla kullanılmaktadır.
 - Yüzeysel ısınma sağlarlar.

- Dokunun ısıtılması, **kas spazmı ve ağrının azaltılması amacıyla** yıllardır kullanılmaktadır.
- Yüzeysel ve derin sıcak uygulama diye 2'ye ayrılmaktadır.
- Pratikte ısı tedavilerinin çoğu 40 ve 45 derece arasında tutulur.
- Isıtıcı modaliteler farklı yollarla etkilemesine karşın hepsinin ortak yararı
 - analjezi
 - hiperemi
 - lokal ve sistemik hipertermi sağlamaları
 - kas tonusunu azaltmalarıdır.

PARAFİN BANYOSU

- Parafinin erime noktası 51,7-54,5 arasında olan bir maddedir.
- Daha düşük ısılarda erir durumda tutumak için 1/7 oranında likit formda parafin veya değişik yağlar karıştırılır.
- Elektrikle ısıtılan metal tanklarda veya ev kullanımında sıcak su ile doldurulmuş kaplarda ısıtılır.
- Petrol ürünü bir madde olduğu için yanma tehlikesine karşı özel termostatlı kaplarda hazırlanmalıdır.

- Uygulamada batırma ve daldırma olmak üzere 2 metod kullanılır.
- **Batırma metodu:** hasta elini sıvı parafine batırır. Elinde ince tabaka olunca çeker, elinde kalın bir tabaka olana kadar tekrarlanır.
- Isıyı korumak için el bir havluyla 15-20 dak sarılır.
- **Daldırma metodu:** daha etkin bir ısı transferi sağlar.
- El parafine batırılır ve 20-30 sn süreyle tutulur.
- İlk daldırmada deri hassaslaştığından parmaklar kesinlikle hareket ettirilmez.
- Parafin yeterli kalınlığa ulaşınca naylon torba içine alınarak kuru havluya sarılır 15-20 dak bekletilir.

- Parafin el ve ayak için daldırma yöntemiyle uygulanır.
- Vücudun diğer kısımlarına (kalça, omuz, sırt gibi) havlularla veya fırça ile sürülür.
- Bu metodlarla yumuşak doku tabakasının ince olması nedeniyle küçük eklemlerde belirgin ısı artışı sağlar.
- RA hastalar ve deri kontraktürleri ile birlikte olan posttravmatik durumlarda küçük eklemlerin viskoelastik özelliklerinde değişiklikler oluşturarak el ve ayaklarda katılığı azaltmak için kullanılır.

- El, bilek, diz, dirsek, ayak bileği ve ayak gibi kemikli sahaların ısıtılmasında kullanılan yöntemdir.
- Parafin bir kapta 55-60 °C' de ısıtılarak eritilir.
- Tedavi edilecek ekstremitelere bu kaba birkaç kez daldırılıp çıkartılır ya da tedavi edilecek bölgeye dökülür.
- Parafin uzuvda donduktan sonra naylon ve havlu ile sarılır ve bekletilir.
- Uygulama süresi 20-30 dakikadır.