

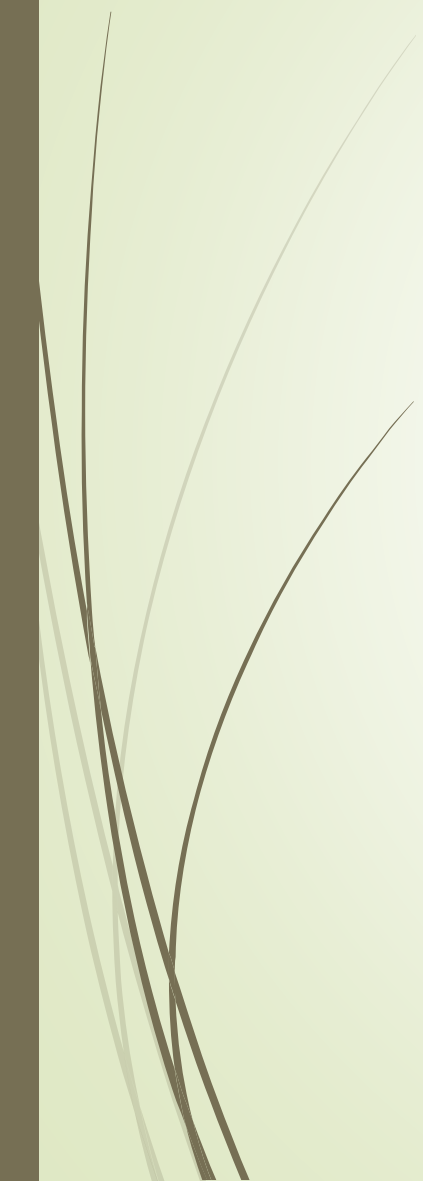





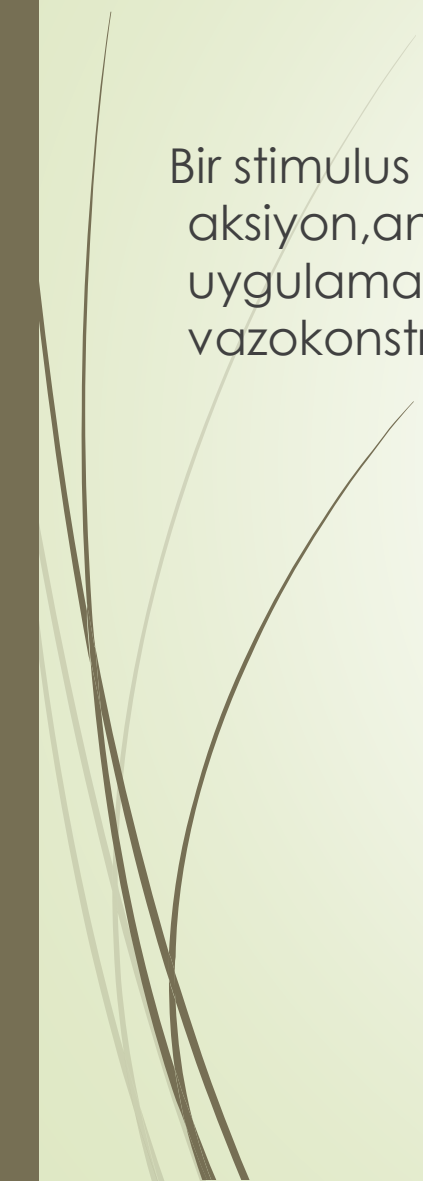
Cryoterapi ve Etkileri


- 
- Soğuk uygulamada, vücuttan ısı kaybettirerek tedavi edici amaçlarla dokuların temperaturü azaltılır.
 - Cryoterapide iki çeşit enerji transferi vardır. Birisi kondüksiyon diğeri evoporasyon (buharlaşma) dur


- 
- 
- Akut döneminde ağrıyı azaltmak, kanamayı kontrol etmek, ödemi azaltmak ve kas spazmını azaltmak,spastisiteyi(kas katılığı,kasın aşırı aktif hale gelmesi) inhibe etmek gibi amaçlarla kullanılır.



Bir stimulus gelince vücut savunma mekanizması uyarılır ve buna aksiyon,ani cevap veya ilk etki denir.Bu faz kısa soğuk uygulamayla meydana gelir. Soğuk suya ilk cevap vazokonstrüksiyondur



- 
- Dokuda kan akımı azalınca soğuma görülür.
 - Soğuk uygulamada, kan viskozitesinin artışı ve kan akışının azalmasına neden olur.



Vücut dengesini sağlamak için ortaya çıkan ikinci faza reaksiyon fazı denir.Bu faz 20 dk da tamamlanır.Reaksiyonda 3 faz bulunur:

a-)Isı Fazı

b-)Dolanım Fazı

c-)Sinirsel Faz

Post Travmatik Ödem Ve İnflamasyon

- Soğuk uygulama travmanın inflamatuvar reaksiyonlarını ve ağrıyı azaltır.Hematomun ve ödemin şiddetini azaltır.Soğuk yeterli uygulanırsa yaralanma bölgesinin mobilite ve dayanıklılığını sağlar.

Yaralanmış Dokuda Sogunun Fizyolojik Etkileri

Soğuk:

- Dolaşımında; vazokonstrüksiyon, kan akışında azalma, hematomda azalma, ilk olarak bir kaç dk rahatsızlık sonra uyuşukluk ve anestezi
- Ağrıda; Afferent sinir lifleri ve kas üzerindeki direkt etkisiyle dikkat çekici azalma
- Kas spazmında (istek dışı kasılma); azalmaya neden olur
- Ödem metabolizma penetrasyonunda azalmaya neden olur

PERİFERİK SİNİRLERE ETKİSİ


- Soğuk,iletim zamanını, periferik sinirlerde sinaptik aktiviteyi azaltır.Sinirdeki iletim azalırsa duyu ve motor iletim hızlarında azalma görülecektir.Sinaptik iletim azalır veya tamamen bloke olur.

NÖROMUSKÜLER ETKİLER

- Spasitite (spazmın belirli olma hali) durumunda kişinin günlük yaşam aktiviteleri kısıtlanmıştır. Cryoterapi spastisiteyi geçici olarak azaltır. Soğuk uygulama da golgi tendon organı deşarjları azalır.

Kontraendikasyonlar

- Şiddetli soğuğa alerji,
- Raynaud fenomeni

- 
- Soğuk genellikle inflamasyonun akut devresinde, sıcak ise subakut veya kronik devrede tercih edilmektedir.
- 