

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of white lines and small circles on a blue background, resembling a circuit board or a neural network structure.

TERMOTERAPI

- Yüzeysel sıcak-soğuk uygulamaları yumuşak doku ve eklem yaralanmalarında ağrıyı azaltmak ve doku iyileşmesinin altında yatan fizyolojik olguyu değiştirmek amacıyla yüzyıllardır kullanılmaktadır
- Kriyoterapi travmayı takiben analjezi sağlamak, yangıyı ve sekeli azaltmak, kanamayı kontrol altına almak ve kas spazmını azaltmak amacıyla etkili bir şekilde kullanılmaktadır

- Kriyokinetik kriyoterapi ile kombine edilerek normal ağrısız bir hareket yapmak ve ödemi azaltmak amacıyla da kullanılabilir.
- Akut yangı belirtileri geçtiğinde yavaş yavaş sıcak uygulamalara geçilebilir.
- Kontrast banyoların kullanımı doku iyileşmesinin erken subakut safhasında ya da kronik ödem durumunda çok uygundur.

- Kontrast banyolar, değişik sürelerde sıcak su uygulamasını takiben soğuk su uygulamaları şeklinde ya da değişik sürelerde soğuk su uygulamasını takiben sıcak su uygulaması şeklinde olabilir.
- Yüzeysel sıcak uygulamaları en çok esneme egzersizlerinden önce dokuda sıcaklık artışı sağlamak amacıyla kullanılır.

- Doku sıcaklığı arttığında vazodilatasyon oluşur.
- Vazodilatasyon sayesinde dokunun oksijenasyonu ve egzersizi gerçekleştirecek olan dokuya metabolitlerin transportu artar.
- Ayrıca doku iyileşmesini sağlayacak olan enzimatik ve biyokimyasal reaksiyonların oranı artar.
- Yumuşak dokuların ekstensiyon kapasitesi ve eklem hareket aralığı artar, ancak doku iyileşmesinin çok erken dönemlerinde sıcak uygulamaları akut yangının şiddetlenmesine ve enzimatik aktivitenin (örneğin kollagenaz ve proteaz) artmasına neden olabilir.

- Terapötik sıcak uygulamalar (hot packing), yaralanmalardan sonra 3. günden itibaren yangı nedeniyle oluşan ödemi ve ağrıyı gidermek, kas spazmını azaltmak ve bölgesel dolaşımı arttırmak amacıyla da kullanılabilir



KRİYOTERAPİ – SOĞUK İLE TEDAVİ

Vazokonstruksiyon

Kan akımının azaltılması

Sellüler metabolizma ve permeabilitenin azaltılması

Sensorik ve motorik sinir iletim hızının azaltılması

Analjezi

Antiödematoz

Kas spazmını çözme



Kriyoterapide kullanılan araçlar:

Buz paket – cold pack

Buzla masaj

Soğuk havuz

Buharlaşan spreyleyler (etil klorür)

Ticari kryojeller





TERMAL TEDAVİ

Sıcak ile Tedavi: Yüzeysel ısınma sağlayan ajanlar histamin ve prostaglandin salgılanmasına neden olur

Damar duvarlarından bradikinin salınır

Sempatik aktivasyonu azaltır

Her 1 C artış: 2 m/sn NCV artışına neden olur

Ağrı eşiği yükselir

Biyokimyasal reaksiyonları hızlandırır (oksijen serbest bırakılmasını kolaylaştırır)

Vazodilatasyon

Sirkülasyon

Sıcak duş

Hot Packs

Radiant Işın (UV, İnfrared)

Diatermi (Yüksek frekanslı akımlar)

UST





Sıcak Uygulama Endikasyonu:

Tendinitis

Miyozitis, Kas spazmı, Paraspinal ağrı

Eklem sertliđi

Soğuk uygulamalar:

Akut yangılarda