

SICAK VE SOĞUK UYGULAMALAR

- ⦿ Sıcak ve soğuk uygulamalar terapötik amaçla, dokudaki ısı değişikliklerine bağlı olarak, çeşitli vücut bölgelerinde sistematik ya da lokal etki göstermesi amacıyla yapılan uygulamalardır.
- ⦿ Isı İletimi (Transferi)
 - ⦿ Kondüksiyon: Isının bir cisimden diğerine iletilmesidir. İletimin olması için iki cismin bir birine temas etmesi gerekir. Isı iletimi bu yol ile %15 oranında havaya, %3 objelere olur.
 - ⦿ Konveksiyon: Isı farkı ile oluşan havanın yer değiştirmesidir.
 - ⦿ Radyasyon: Sıcak bir nesneden veya güneşten ısı bu şekilde yayılır ve birey ısıyı derisinde hisseder. Radyasyon, ısıyı boşluktan ve soğuk havadan iletebilir. Isının iletimi %60 radyasyon ile sağlanır.

SICAK VE SOĞUK UYGULLAMANIN ETKİNLİĞİNİ DEĞİŞTİREN FAKTÖRLER

- ⦿ Kişisel Tolerans ve Hastanın Durumu
- ⦿ Uygulamanın Yapılacağı Bölgenin Durumu
- ⦿ Tedavinin Süresi
- ⦿ Çevre Isısı
- ⦿ Uygulama Alanının Genişliği
- ⦿ Nemli ya da Kuru Isı Uygulaması

SICAK UYGULAMALAR

Amacı;

- ⦿ Sıcak uygulama, tedavi amacı ile doku ısısını yükseltmek için hastanın vücudunun tamamına (**genel**) veya bir bölgesine (**lokal**) ısı uygulamasıdır.
- ⦿ Vücut ısısını korumak veya hastayı sıcak tutmak amacı ile uygulanır.

Sıcak Uygulama Çeşitleri

- ⦿ Yapılış şekline göre;
 - Yaş sıcak uygulamalar
 - Kuru sıcak Uygulamalar
- ⦿ Yapıldığı alana/bölgeye göre
 - Vücudun belli alanlarına yapılan lokal sıcak uygulamalar
 - Vücudun tamamına yapılan genel sıcak uygulamalar
- ⦿ Isısına göre;
 - Çok sıcak

- Sıcak
- Hafif sıcak
- Ilık

Sıcak Uygulamaların Fizyolojik Etkisi

- ⊙ Vazodilatasyonu sağlar
- ⊙ Kanın viskozitesini azaltır
- ⊙ Kapiller permeabilite artışı sağlar
- ⊙ Doku metabolizmasını hızlandırır
- ⊙ Kas gerilimini azaltır

Fizyolojik etkileri ile beraber;

- ⊙ Vücut ısısını artırır.
- ⊙ Dokuları gevşetir.
- ⊙ Yorgunluğu giderir.
- ⊙ Ağrıyı dindirir.
- ⊙ Kasların kasılmasından oluşan spazmları giderir.
- ⊙ Apselerin olgunlaşmasını sağlar.
- ⊙ İyileşmeyi hızlandırır
- ⊙ Genel iyilik halini artırır.
- ⊙ Sedasyonu sağlar.
- ⊙ İlaç gereksinimini azaltır.
- ⊙ Eklem gerginliğini azaltır.

Sıcak Uygulama Yapılması Gereken Durumlar

- ⊙ Ödem azaltılması
- ⊙ Enflamasyonun baskılanması
- ⊙ Lokal apseler
- ⊙ Hemoroid tedavisi
- ⊙ Ağrının azaltılması (nedeni bilinen ağrılar)

Sıcak Uygulamanın Sakıncalı ve Riskli Olduğu Durumlar

- ⊙ Baş ağrısı, abdominal gerginlik,
- ⊙ Kötü huylu tümörler
- ⊙ Travmanın akut dönemi gibi kanama olasılığının olduğu durumlar
- ⊙ Akut inflamasyon (abse, akut apandisit)
- ⊙ Kalp, böbrek, akciğer hastalıkları

- ⦿ Nedeni bilinmeyen ağrılar
- ⦿ Vazodilatasyonun zararlı olduğu durumlar
- ⦿ Yeni doğanlar, çocuklar
- ⦿ Yaşlılara
- ⦿ Isı algılama bozukluğu olanlar
 - Paralizi olan hastalar
 - Periferik vasküler hastalığı olanlar
- ⦿ Bilinçsiz hastalar
- ⦿ Ödemli dokular
- ⦿ Skar gelişmiş dokular
- ⦿ Ortopedik cerrahide metal, vida gibi işlem yapılmış olanlar

Sıcak Uygulamada Isı Dereceleri

- Çok Sıcak 41-46 °C
 - Sıcak 37-40 °C
 - Hafif sıcak 34-36 °C
 - Ilık 28-34 °C
- ⦿ Kuru Sıcak Uygulamalar: Kuru ısı veren araçlar kullanılarak yapılan uygulamalardır.
- Direkt Uygulamalar
 - Termofor
 - Elektrikli ısıtma yastıkları
 - Elektrikli battaniye
 - Aquatermik yastıklar
 - İndirekt Uygulamalar
 - Isı lambaları
 - Isı kafesleri

Termofor Uygulaması

- ⦿ Farklı boyutlarda, suyun kaynama noktasına dayanıklı, sıvı sızdırmayan plastik torbalardır.

Uygulamada,

- ⦿ Suyun sıcaklığı çocuklarda 40-45, yetişkinlerde 46-55 °C dir
- ⦿ Termoforun 2/3'ü doldurulmalı, içinde hava olmamalıdır
- ⦿ Üzeri bir kumaş malzeme, havlu ile kaplanmalıdır
- ⦿ Uygulama süresi en fazla 30 dakikadır
- ⦿ Hastanın ısı, nabız ve solunumu kontrol edilir.
- ⦿ Ağız kısmından su kaçmaması önemlidir

Malzemeler

- ⦿ Termofor ve kılıfı
- ⦿ Erişkinlerde sıcak su 45–55 °C
- ⦿ Bebeklerde, çocuklarda sıcak su 40–45 °C
- ⦿ Su termometresi
- ⦿ Vücut termometresi
- ⦿ Kurulama bezi

Termofor Uygulaması

- ⦿ Suyun ısı kontrol edilir. Suyun ısı, erişkinler için 55°C, küçükler için en fazla 45°C olmalıdır.
- ⦿ Termoforun içine 2/3 oranında sıcak su doldurulur.
- ⦿ Termofor yatay durumda iken içine konulan su, torbanın ağzına getirilir, elle bastırılarak su itilir ve havası çıkartılır. Kapağı kapatılır. Termofor ters çevrilerek sızıntı kontrolü yapılır. Islaksa kurulanır.
- ⦿ Isı geçirimini yavaşlatmak, teri emmek ve yanık tehlikesini azaltmak için termofora kılıf geçirilerek (havlu da sarılabilir) hastanın istenilen bölgesine uygulanır.
- ⦿ Hastanın cildi gözlenir. Deri yüzeyinde kızarıklık varsa uygulama yeri üzerine ince tabaka halinde vazelin sürülür. Hala kızarıklık devam ediyor ya da ağrı oluşursa uygulamaya son verilir.
- ⦿ Hastanın ısı, nabız ve solunumu kontrol edilir.
- ⦿ Termoforun kalma süresi 30 dakikayı geçmemelidir. Sıcak uygulama süresinin uzaması dokuların hasarına neden olur.

- ⦿ Kullandıktan sonra termofor temizlenerek kurutulur, iç yüzeylerin birbirine yapışmasını önlemek için, yerine kaldırmadan önce içi hava ile doldurulur.

Sıcak Yaş Uygulamalar

- Kompresle yapılan sıcak uygulama
- Oturma banyosu
- Lokal banyolar (daldırma yöntemi)

Sıcak Yaş Kompresler

- ⦿ Pet, gazlı bez, havlu gibi malzemelerin sıcak suya batırılarak istenilen vücut bölgesine lokal olarak uygulanmasıdır.
- ⦿ Açık yaralara uygulanacaksa cerrahi aseptik tekniklere dikkat edilmelidir.
- ⦿ Suyun sıcaklığı 40-50 °C arasında olmalıdır.
- ⦿ Hastaya uygun pozisyon verilir ve uygulamanın yapılacağı bölgenin altına su geçirmez örtü ya da havlu serilir.
- ⦿ Uygulama öncesi, sırası ve sonrası vital bulgu izlemi, genel durum izlemi yapılır.
- ⦿ Uygulama yeri üzerine ince tabaka vazelin / jel sürülür.
- ⦿ Kompresler solüsyon içine batırılır, iyice sıkılarak, alıştırılarak yavaş yavaş bölgeye yerleştirilir.
- ⦿ Kompresin üzeri plastik örtü ya da havlu ile kapatılır (ısıyı muhafaza için).
- ⦿ Gerekirse termofor yerleştirilir.
- ⦿ Kızarıklık, rahatsızlık oluşmadıysa kompresler soğudukça değiştirilir.
- ⦿ İşlem sona erdiğinde hasta rahatlatılır, malzemeler temizlenir, yerlerine kaldırılır ve işlem kaydedilir.

Sitz Banyosu (Oturma)

- ⦿ Pelvis yada perine bölgesinin solüsyon ya da sıcak su içine daldırılması biçiminde uygulanır.
- ⦿ Uygulandığı durumlar;
 - Rektal ameliyat sonrası
 - Epizyotomi sonrası
 - Ağrılı hemoroid

- Vajinal enflamasyon

- ⊙ Cildin durumu, halsizlik ve yorgunluk durumu gözlenir.
- ⊙ Hastada solgunluk, fenalık hissi, hızlı nabız ve kusma görülürse banyo bırakılmalıdır.
- ⊙ Sitz banyosu için önerilen sıcaklık 37–40 C° arasında değişir.
- ⊙ Süre 20 dakikadır.
- ⊙ Daha düşük ısı yara temizliği için, yüksek ısı relaksasyon sağlamak için kullanılır.

Daldırma Banyosu

- ⊙ Vücudun belirli bir bölümünün sıcak solüsyona daldırılması olarak uygulanır.
- ⊙ Sirkülasyonu artırır, ödemi azaltır, kas relaksasyonunu artırır, yaranın debride edilerek ilaç uygulanmasını sağlar.
- ⊙ Solüsyon ısı 40.5- 43 C° olarak ayarlanır. Vücut bölgesi solüsyon içine tam olarak yerleştirilir.
- ⊙ Solüsyonun ısı kaybını önlemek için havlu, çarşaf vb. örtülür.
- ⊙ Açık yara olduğu durumlarda ilaç uygulaması ve enfeksiyon tedavisi amaçlı uygulanabilir. Bu durumda cerrahi aseptik teknik kullanılır.

Genel Banyolar

- ⊙ Vücudun tamamına sıcak solüsyona uygulanmasıdır.
- ⊙ Bazı cilt hastalıklarında, bütün vücuda ilaç uygulaması gereken durumlarda, vücudun büyük bölümünde oluşan yanıklarda, yara kabuklarının yumuşatılıp uzaklaştırılması istendiğinde, vücut ısını yükselmesi istendiğinde
- ⊙ Solüsyon ısı 37-40C° olarak ayarlanır.
- ⊙ 15-20 dakika süre ile uygulanır.
- ⊙ Uygulaması öncesi, sonrası, sırasında vital bulgu izlemi ve genel durum izlemi yapılır.
- ⊙ Sıcak uygulamalarda dikkat edilmesi gereken temel ilkeler
- ⊙ Elektrik bağlantılı cihazlarda elektrik kaçağı olup olmadığı kontrol edilmeli
- ⊙ Kuru uygulamalarda su sızıntısı yönünden dikkatli olunmalı
- ⊙ Su istedik sıcaklıkta olmalı, hastayı yakmamalı
- ⊙ Uygulama sırasında genel durum izlemi yapılmalı
- ⊙ Uygulama öncesi, sırası ve sonrasında vital bulgu izlemi yapılmalı

Soğuk Uygulama Çeşitleri

- ⊙ Yapılış şekline göre;
 - Yaş soğuk uygulamalar
 - Kuru soğuk uygulamalar
- ⊙ Yapıldığı alana/bölgeye göre
 - Vücudun belli alanlarına yapılan lokal soğuk uygulamalar
 - Vücudun tamamına yapılan genel soğuk uygulamalar
 - Isısına göre;
 - Ilık
 - Serin
 - Soğuk
 - Çok soğuk

Soğuk Uygulamaların Fizyolojik Etkisi

- ⊙ Vazokonstriksiyonu sağlar
- ⊙ Hücre metabolizmasını yavaşlatır
- ⊙ Kas kontraksiyonu sağlar

Fizyolojik etkileri ile beraber;

- ⊙ Vücut ısısını düşürür.
- ⊙ Bölgeye kan akışını/dolaşımı azaltır.
- ⊙ Ödemi ve enflamasyonu azaltır
- ⊙ Bölgenin oksijen ihtiyacını azaltır.
- ⊙ Gerginlik ve ağrıyı azaltır.
- ⊙ Bakteriyel çoğalmayı geciktirir
- ⊙ Lokal anestezi sağlar.

Soğuk Uygulama Yapılması Gereken Durumlar

- ⊙ Ağrının azaltılması (baş ağrısı, enfeksiyona bağlı ağrılar)

- ⦿ Vücut ısısı yükselmesi durumunda düşürmek için
- ⦿ Operasyon sonrası (bademcik vb)
- ⦿ Mide kanamaları
- ⦿ Beyin kanamaları
- ⦿ Travmalar, kırıklar, burkulmalar,
- ⦿ Akut apandisit

Soğuk Uygulamanın Sakıncalı ve Riskli Olduğu Durumlar

- ⦿ Deri ve mukozada morarma, hissizlik,
- ⦿ Titreme ve vücut ısısında hızla düşme,
- ⦿ Ağrı ve kaslarda kontraksiyon gelişmesi
- ⦿ Periferik vasküler hastalığı olanlar
- ⦿ Diyabet
- ⦿ Arterioskleroz
- ⦿ Bazı nörolojik hastalıklar

Soğuk Uygulamada Isı Dereceleri

- Ilık 26-34 °C
- Serin 18-25 °C
- Soğuk 12-17 °C
- Çok soğuk 12 °C ve daha düşük

Kuru Soğuk Uygulamalar

- ⦿ Kuru olarak, hastayı ıslatmadan uygulanan yöntemlerdir.
 - Buz torbası
 - Buz paketi

Soğuk Uygulama Yöntemleri

- ⦿ Soğuk uygulamalar, genellikle lokal olarak uygulanır.

- ⦿ Sıcak çarpmalarında, genel olarak vücudun ısısını düşürmek amacıyla genel soğuk uygulama yapılır.
- ⦿ Soğuk uygulamalar 15–30 dakika sürmelidir. Daha uzun süre uygulanması hücre ölümlerine yol açar.

Buz Torbası

- ⦿ Kuru soğuk uygulamada en çok kullanılan yöntemdir.
- ⦿ Lokal olarak yapılır.
- ⦿ Ödem oluşumunu azaltır, kanamayı kontrol altına alır, uygulandığı vücut bölgesinde anestezi sağlar
- ⦿ Kas burkulmasında, hematomu olan hastalarda ya da dişle ilgili/ameliyatlar sırasında buz torbası kullanılması yararlıdır.

Uygulama

- ⦿ Buz parçaları, buz torbasına 2/3 oranında doldurulur.
- ⦿ Boyun kısmı elle tutularak havası çıkarılır. Ağız kapatılır, silinip kılıfına geçirilir.
- ⦿ Düzgün tarafı istenilen bölgeye uygulanır.
- ⦿ Ortalama 15-20 dk uygulanır. 30 dakikadan fazla tutulmamalıdır.
- ⦿ Vücut, renk solukluğu ve morarma (siyanoz) yönünden aralıklarla kontrol edilir.

Buz Paketi

- ⦿ Jelli paket ya da kimyasal buz torbaları olmak üzere iki çeşittir.
- ⦿ Yumuşak katlanabilir özelliktedir.
- ⦿ Katlanabilir olmaları nedeniyle uygulama bölgesini sarar.
- ⦿ Jel olanlar kullanılmadan önce 2-3 saat kadar buzlukta bekletilir.
- ⦿ Kimyasal olanların buzlukta bekletilmesine gerek yoktur.
- ⦿ Buz torbaları gibi uygulanır.

Yaş (Nemli) Soğuk Uygulamalar

- ⦿ Su veya solüsyon ile temaslı olarak uygulanan yöntemlerdir.
 - Soğuk nemli kompresler
 - Serin sünger banyosu
 - Genel soğuk banyolar

Soğuk Nemli Kompresler

- ⦿ Soğuk su içerisine kompresler batırılır, sonra suyu sıkılır ve hastanın istenen vücut bölgesine uygulanır.
- ⦿ Isındıkça kompres değiştirilir.
- ⦿ Nemli kompresler genellikle baş ağrısı, burkulmalar, böcek ısırılmaları, **dermatitlerde** kullanılan bir uygulamadır.
- ⦿ Vücut ısısını düşürmek için uygulanıyorsa bileklere, koltuk altına, inguinal bölgeye, boyna ve alına yerleştirilir.
- ⦿ Uygulanan esnasında uygulama bölgesinde yanma ve uyuşukluk, cildin beneklenmesi, kızarıklık, aşırı solukluk, siyanoz gibi belirtiler gözlemlenmeli, gerekirse işlem sonlandırılmalıdır.
- ⦿ İşlem **20 dakika** devam eder ve gerekiyorsa 2-3 saat sonra tekrar edilir.

Serin sünger banyosu/Genel soğuk banyolar

- ⦿ Vücut ısısını düşürmek üzere vücudun geneline uygulanan bir yöntemdir.
- ⦿ Soğuk suya batırılan bir sünger ya da soğuk su ile yıkama olarak yapılır.
- ⦿ İşlem sırasında vital bulgu izlemi 2 dk sıklıkla yapılır.

Soğuk uygulamalarda dikkat edilmesi gereken temel ilkeler

- ⦿ Uygulama sırasında hasta yalnız bırakılmaz
- ⦿ Uygulama öncesi, sırası, sonrası vital bulgu izlemi, genel durum izlemi ve cilt gözlemi yapılır
- ⦿ İşlem süresine dikkat edilir. Uzun uygulamalar yan etki yaratabilir.
- ⦿ Suyun/solüsyonun sıcaklığı iyi ayarlanmalıdır.
- ⦿ Vücut ısısındaki ani düşmeler tehlikelidir.
- ⦿ Kalp üzerine soğuk uygulama yapılmaz.