

KOLEGIUM KARKONOSKIE
w Jeleniej Górze
(Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa)



Dorota Cichoń
Iwona Demczyszak
Joanna Spyrka

WYBRANE ZAGADNIENIA
Z TERMOTERAPII

*Podręcznik
dla studentów
fizjoterapii*

Jelenia Góra 2010

SPIS TREŚCI

Od Autorek	7
Termoterapia	9
CZĘŚĆ I	
WIADOMOŚCI WSTĘPNE Z ZAKRESU CIEPŁOLECZNICTWA	11
Właściwości energii cieplnej	11
Skale temperatury, termometry i jednostka ciepła	12
Rodzaje przekazywania energii cieplnej	13
Rola skóry w przekazywaniu bodźców fizycznych	16
Termoregulacja organizmu	16
• Termoregulacja fizyczna	20
• Termoregulacja chemiczna	21
Wpływ ciepła na ustrój	22
Reakcja organizmu na miejscowe działanie ciepła.	
Odczyn miejscowy	23
Reakcja organizmu na ciepło działające na duże powierzchnie ciała. Odczyn ogólny	25
• Reakcja ze strony naczyń krwionośnych na czynnik cieplny działający na duże powierzchnie ciała	25
• Reakcja ze strony naczyń krwionośnych i gruczołów potowych skóry	26
• Wpływ ciepła na układ sercowo-naczyniowy	27
• Wpływ ciepła na układ oddechowy	27
• Wpływ ciepła na czynność wydzielniczą nerek	27
• Wpływ ciepła na obniżenie napięcia mięśni	28
• Wpływ ciepła na pobudliwość nerwową i wrażliwość receptorów	28
• Wpływ ciepła na przemianę materii	28

CZĘŚĆ II

CIEPŁOLECZNICTWO	29
Wskazania do stosowania miejscowej termoterapii	30
Przeciwwskazania do miejscowej termoterapii	30
Wskazania do stosowania termoterapii ogólnoustrojowej	31
Przeciwwskazania do stosowania termoterapii ogólnoustrojowej	31
Ogólna metodyka zabiegu	31
ZABIEGI ROZGRZEWAJĄCE	33
Zabiegi rozgrzewające z użyciem nośników plastycznych	34
• Parafina	34
• Parafango	41
• Worki z żelazem	42
• Termofory	43
• Poduszki i kołdry elektryczne	44
Zabiegi rozgrzewające wodolecznicze	44
• Kąpiele całkowite	45
• Kąpiele częściowe	47
• Metody nagrzewania poprzez powietrze i parę	55
• Miejscowe nagrzewanie suszarką do włosów	56
• Nagrzewania ogólne (całego ciała)	56

CZĘŚĆ III

ZIMNOLECZNICTWO	69
Wprowadzenie	69
Definicje krioterapii	73
Reakcja organizmu na zimno	74
ZABIEGI SCHŁADZAJĄCE WODOLECZNICZE	78
Zabiegi schładzające lokalne	78
• Polewania częściowe	78
• Zawijania częściowe zimne	80

• Zawijania częściowe chłodne	81
• Okłady zimne chłodzące	81
• Okłady zimne borowinowe	82
• Mankiet chłodzący kompresyjny	83
• Masaż oziębiający	83
• Kąpiel zimna kończyn górnych	84
• Kąpiel zimna kończyn dolnych	85
• Brodzenie w zimnej wodzie	85
• Kąpiel nasiadowa zimna (zanurzeniowa)	86
• Kąpiel nasiadowa chłodna (zanurzeniowa)	87
• Półkąpiel zimna (zanurzeniowa)	87
• Półkąpiel chłodna (zanurzeniowa)	88
Zabiegi schładzające ogólnoustrojowe	88
• Polewanie ciała całkowite	88
• Natrysk ogólny deszczowy zimny (spadowy)	89
• Natrysk ogólny deszczowy chłodny (spadowy)	89
• Natrysk deszczowy nasiadowy (wstępujący) zimny	89
• Natrysk deszczowy nasiadowy (wstępujący) chłodny	89
• Natrysk ruchomy biczowy zimny (skupiony)	89
• Zawijania całkowite zimne schładzające	91
• Kąpiel całkowita zimna (zanurzeniowa)	91
• Lodowa kąpiel zanurzeniowa całkowita	92
• Kąpiel całkowita chłodna	92
ZABIEGI KRIOTERAPEUTYCZNE	93
Zabiegi krioterapeutyczne ogólnoustrojowe	93
• Kriokomora - budowa	93
• Metodyka zabiegu w kriokomorze	96
• Kriosauna	98
• Wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów krioterapeutycznych	99

Zabiegi krioterapeutyczne miejscowe	101
• Test Hinesa i Browna	101
• Test Heidelmana z zimną kąpielą rąk	102
• Zabiegi z zastosowaniem par ciekłego azotu	102
• Zabiegi z zastosowaniem pary ciekłego azotu i schłodzonego powietrza atmosferycznego	105
• Zabiegi z zastosowaniem par ciekłego dwutlenku węgla	105
• Zabiegi z zastosowaniem schłodzonego powietrza atmosferycznego	105
• Spraye oziębiające	106
• Chłodzące kompresy jednorazowe	107
• Okłady termozelowe	107
Podstawowe zasady BHP w krioterapii	108
Piśmiennictwo	109