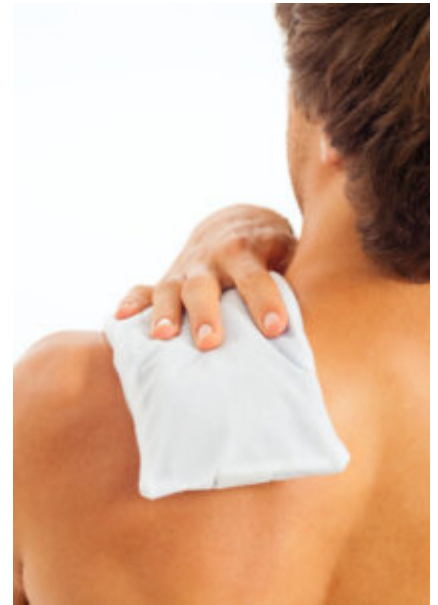


Termoterapia

Termoterapia polega na stosowaniu ciepła lub zimna do celów leczniczych. Zarówno zabiegi rozgrzewania ciała (ciepłolecznictwo) jak ochładzania (zimnolecznictwo) są odpowiedzialne za podobne efekty fizjologiczne, których skutkiem są mniejsze dolegliwości bólowe. Następuje rozluźnienie mięśni i ograniczenie stanów zapalnych, przy czym ochładzanie hamuje ostre stany zapalne, a rozgrzewanie pomaga leczyć stany przewlekłe.



Terapia ciepłem

Rozgrzewanie tkanek w [terapii ciepłem](#) można osiągnąć na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest przekazanie energii cieplnej z zewnątrz, np. przy zabiegach parafinowych, balneoterapii czy hydroterapii z zastosowaniem temperatury wody powyżej 36 °C. Podobny efekt można osiągnąć wykorzystując popularne [poduszki elektryczne](#) lub inne elektryczne urządzenia rozgrzewające dedykowane do stosowania w domu.

Drugim sposobem rozgrzewania tkanek jest wzbudzanie energii cieplnej wewnątrz organizmu poprzez przemianę innych form energii, np. ultradźwięków ([terapia ultradźwiękami](#)), prądów wysokiej częstotliwości, czy absorpcję fal elektromagnetycznych.

Oba sposoby rozgrzewania są ze sobą często połączone, gdyż przekazanie energii cieplnej następuje zarówno za sprawą przewodnictwa cieplnego tkanek jak i w wyniku absorpcji promieniowania podczerwonego (IR), które dociera do powierzchni ciała i wnika na głębokość od kilku milimetrów do ponad 2 cm.

Ciekawym zastosowaniem terapii ciepłem jest uśmierzanie świądu wywołanego ukąszeniem owada poprzez punktową hipertermię zaraz po ukąszeniu. Na rynku są dostępne specjalne [aparaty przeciwświądowe](#) podłączane do telefonu komórkowego.

Terapia zimnem

W przypadku terapii zimnem, mamy tu podział na dwie metody. Pierwsza stosuje temperatury dodatnie poniżej 36 °C i polega głównie na stosowaniu lodu, zmrożonego żelu lub zimnych aerozoli. Druga metoda, **krioterapia**, polega na stosowaniu temperatur ujemnych z wykorzystaniem kriokomory lub ochładzania lokalnego (krioterapia miejscowa) za pomocą pary ciekłego azotu lub CO₂. Ta druga metoda przynosi bardzo dobre efekty przy leczeniu stanów urazowych mięśni lub stawów.

Domowe rozwiązania do łagodzenia dolegliwości bólowych za pomocą zimna wykorzystują przede wszystkim kompresy żelowe, które po wyciągnięciu z zamrażarki można przyłożyć na obolałe miejsce.