



Infomaterjal

Lokaalne külmaravi

Ravi tehakse ainult arsti suunamisel või füsioterapeudi poolt füsioteraapia osutamisel.

Külma toimel ahenevad veresooned, väheneb ainevahetuse aktiivsus ja alaneb turse, samuti väheneb närvide juhtivus, lihaste toonus ning valu. Esiolguks veresoonte ahennemise reaktsioonile võib järgneda veresoonte laienemine tingituna veresoonte seinte lihaste lõõgastumisest.

Protseduur

Füsioterapeut suunab külma õhu joa ravitavale piirkonnale; õhujoal on 9 astet ja õhuvoolu hulk võib olla kuni 1500 liitrit minutis.

Antud ravimeetod on hästi kasutatav valu ja turse vähendamiseks (äge põletik, äge trauma), samuti luu- ning lihaskonna krooniliste valude ja spastilisuse korral. Vastunäidustuseks on paiksed vereringehäired, külma talumatus, *Raynaud* sündroom, krüoglobulineemia, naha temperatuuritundlikkuse häired.

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013