



Infomaterjal

Soojaravi – parafiini aplikatsioonid

Kestus – 20 minutit

Parafiiniravil on lihaspingeid lõõgastav, valuvaigistav ja põletikuvastane toime ning see sobib väga hästi krooniliste lihas- ja liigesvaevuste leevendamiseks. Sooja toime laienevad veresooned, paraneb verevool ja ainevahetus kudedes, mille tulemusel väheneb põletikuline protsess ning paraneb lihaste toonus ja sidekoes oleva kollageeni venivus.

Protseduur

Ravitavale kehapiirkonnale asetatakse parafiiniplaat, mille temperatuur on 40-42 °C. Protseduuri järel ei ole 3-4 tunni jooksul soovitatav veeprotseduure teha, sest sooja toime jätkub ka peale parafiini eemaldamist. Ühekordsel protseduuril on lühiaegne lõõgastav ja meeleolu parandav mõju. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Peamised näidustused:

- ❖ stressist ja sundasenditest töö tegemisel tingitud lihaspinge
- ❖ kulumisega seotud muutused lülisambas ja liigestes
- ❖ liigeste kontraktuurid
- ❖ neuroloogilistest haigustest tingitud spastika
- ❖ liigeste limapaunapõletikud ja kõõlustupe põletikud alaägedas ning kroonilises faasis
- ❖ traumajärgsed seisundid
- ❖ piirdenärvisüsteemi haigused (näiteks suhkruhaigusest ja toksilistest ainetest tingitud väikeste närvide kahjustused, närvide pitsumissündroomid jt)

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ❖ südame- ja veresoonekonna haigused (südamepuudulikkus, ravimata ja ravimitega halvasti korrigeeritud vererõhuhaigus, südame isheemiatõbi, arterite ahenemine jt)
- ❖ pahaloomulised kasvaja
- ❖ temperatuuritundlikkuse häired
- ❖ rasedus

Vastunäidustused:

- ❖ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral
- ❖ äge trauma
- ❖ turse
- ❖ nahakahjustused ja veenilaiendid ravitavas piirkonnas

Palume kaasa võtta:

- ❖ käterätt

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013