



# La crioteràpia

La crioteràpia és l'aplicació de fred com a teràpia o part d'un tractament. El fred en si mateix no cura el dolor, però proporcionarà un alleujament temporal d'aquest dolor.

Els fisioterapeutes som professionals que sovint utilitzem la crioteràpia com a part dels nostres tractaments i sabem en cada moment què, com i quan és més adient l'aplicació de calor i/o fred. En una mateixa sessió de fisioteràpia i a la mateixa persona, segons el que volem tractar, podem aplicar calor per preparar el múscul per a un tractament, i fred al finalitzar per disminuir el dolor.

L'aplicació de fred:

- Funciona com a analgèsic; per tant, redueix el dolor.
- Tonifica els músculs.
- Produeix vasoconstricció: es redueix la inflamació i l'hemorràgia.

Està absolutament indicat per a contusions, esquinços, tendinitis, fractures, ruptures musculars, luxacions, etc., en el mateix moment en què es produeixen i durant les primeres 72 hores següents.

El fred s'aplica al voltant d'uns deu minuts (més de deu minuts no és clar que sigui més efectiu), cada 2-3 hores durant la fase aguda / inflamatòria i mai directament sobre la pell, per tal d'evitar cremades. Es pot embolicar amb una peça de roba que eviti el contacte directe amb la pell.

No és recomanable aplicar fred si la seva aplicació provoca dolor, si hi ha pèrdua de la sensibilitat, en malalties cardiovasculars severes o si es tracta de persones propenses a tenir infeccions.

Podem aplicar fred amb bosses de fred (*cold pack*) quan es tracta d'una contusió, cop, dolor articular... però en el cas de no tenir un *cold pack* es pot fer servir una bossa de pèsols congelats, que provocarà el mateix efecte; també podem fer servir gels "efecte fred", que descongestionen, tonifiquen i alleugen el dolor; la dutxa freda a uns 10-12°C, que provocarà una estimulació de les defenses, i glaçons de gel per fer massatge a la zona de lesió.

Una altra alternativa que redueix la congestió i activa la funció orgànica és la teràpia de contrast alternant aigua freda i calenta en el mateix tractament. Acostuma a donar molt bon resultat. Inicialment s'apliquen tres minuts de calor, que provocaran un increment del flux sanguini a la zona afectada. Posteriorment s'apliquen tres minuts de fred i es repeteix l'acció tres vegades més.

Davant de qualsevol dubte, el més aconsellable és consultar el seu fisioterapeuta o metge.

Anna Maria Barrios Franquesa  
Col·legiada núm. 4057