



La termoteràpia

La termoteràpia és l'aplicació de calor com a teràpia o part d'un tractament. La calor en si mateixa no cura el dolor, però proporciona un alleujament temporal.

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 final per disminuir el dolor.

L'aplicació de calor:

“Augmenta el reg circulatori i dilata els vasos sanguinis (vasodilatació), amb la qual cosa el múscul millora en la seva oxigenació i recepció de nutrients.”

“Bloqueja la transmissió de senyals de dolor al cervell.”

“Disminueix la pressió sanguínia.”

En tensions musculars, rigideses i contractures ajuda a relaxar els músculs i augmenta la seva elasticitat, i es pot complementar amb petits estiraments que milloraran encara més el seu estat. Abans de l'entrenament pot ajudar a augmentar la flexibilitat i evitar lesions.

No és recomanable aplicar calor a traumatismes durant les primeres 48 hores, quan hi ha pèrdua de la sensibilitat o molèsties, embarassos, zones d'inflamació, hematomes i contusions o persones que es tracten amb anticoagulants o que tenen problemes cardíacs i hipertensions.

La seva aplicació serà no més llarga d'uns 10 minuts i mai directament sobre la pell ni combinada amb cremes, atès que pot provocar cremades severes. L'aplicació es pot repetir de dues a cinc vegades al dia. Ens podem posar calor amb aigua calenta a la dutxa a la zona afectada, podem aplicar també calor amb bosses d'aigua calenta, manta elèctrica, estoreta elèctrica, *hot pack*, parafina, tovalloles calentes, etc.

Altres mitjans que també són, en certa manera, teràpia amb calor són la sauna, que serveix per eliminar toxines, relaxar i regular la pressió sanguínia; el bany turc, que és calor humit i que disminueix les impureses de la pell i millora la capacitat respiratòria; els jacuzzis, i les piscines climatitzades.

Anna Maria Barrios Franquesa
Col·legiada núm. 4057