

# Θερμοθεραπεία

Μέθοδοι και αποτελέσματα

## Κύριες μέθοδοι θερμοθεραπείας

- › Παραφινόλουτρο
- › Υπέρυθρη ακτινοβολία
- › Υπεριώδης ακτινοβολία

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

Η παραφίνη είναι σε  
θερμοκρασία 51 – 53  
βαθμούς C

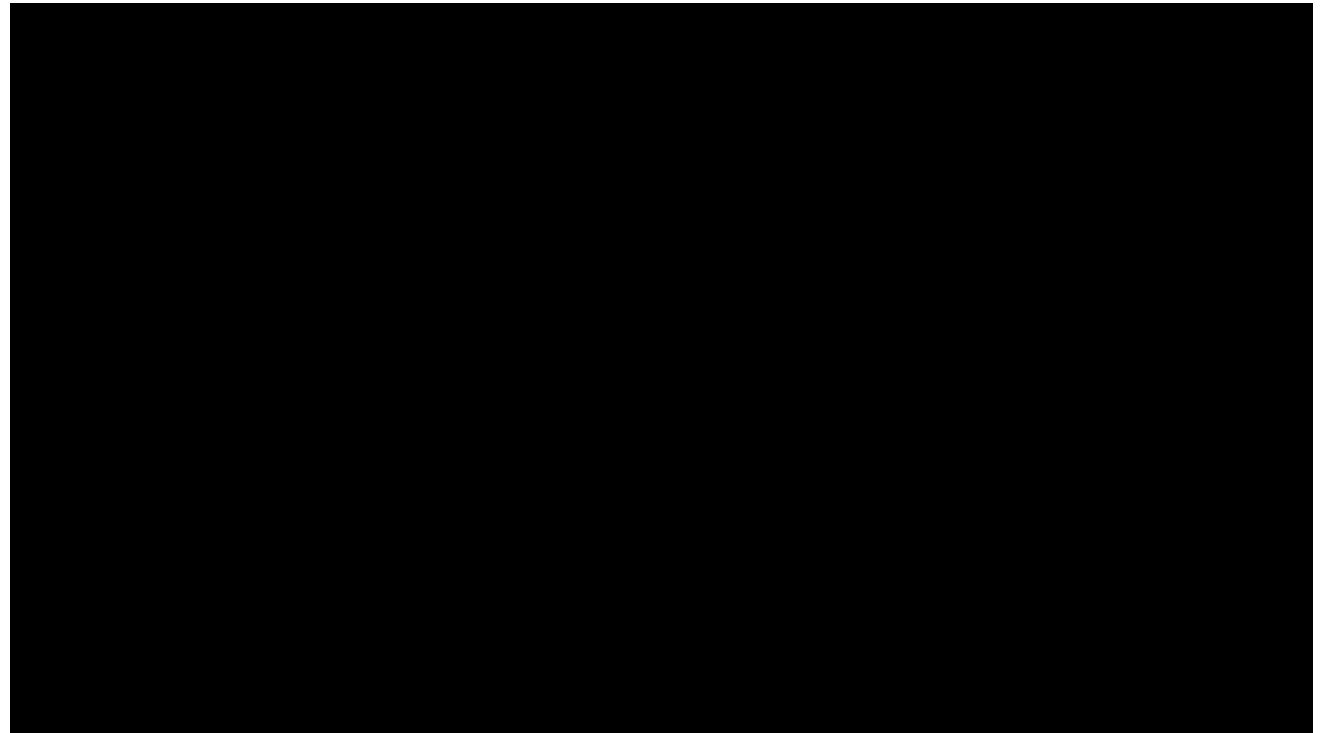
Δοκιμάζουμε τη  
θερμοκρασία

Τοποθετούμε το χέρι μέσα  
ήπια και το βγάζουμε ήπια

Παύση 3 δευτερόλεπτα

Προστατευτική σακούλα

Θερμομονωτικό γάντι



## Αποτελέσματα παραφινόλουτρου

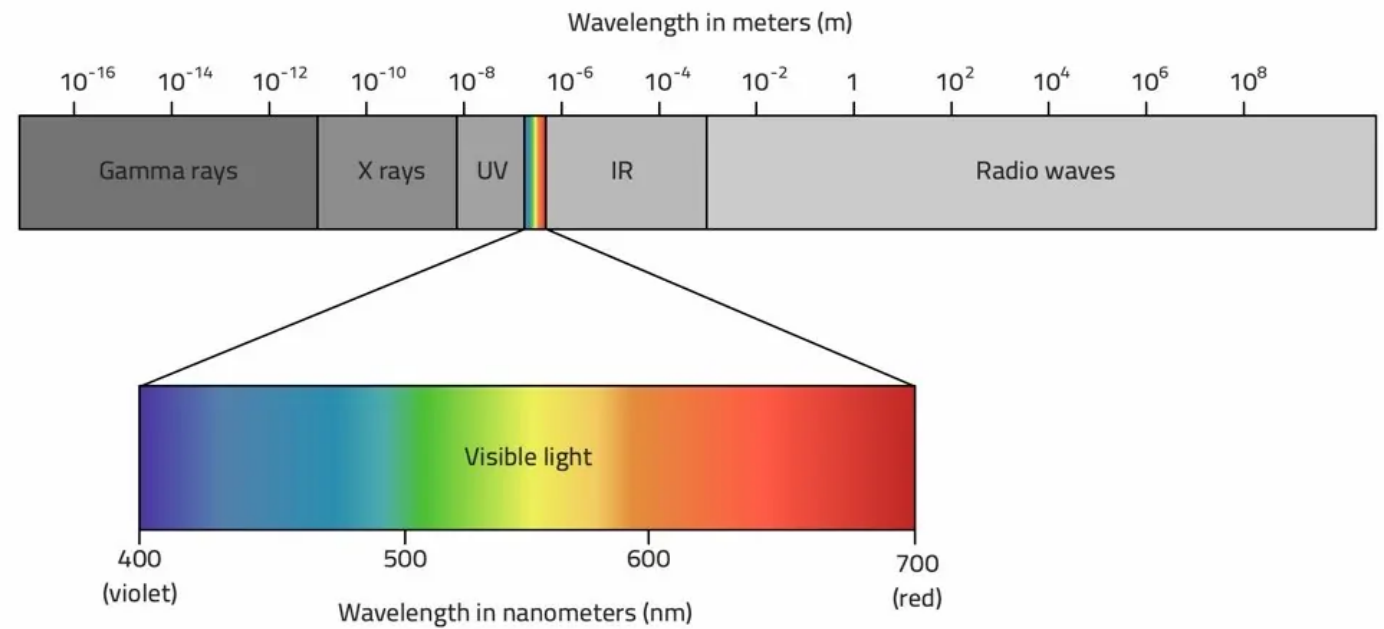
- › Αύξηση της θερμοκρασίας της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- › Λόγω της ειδικής θερμότητας της η παραφίνη δίνει μεγαλύτερη θερμοκρασία στους ιστούς και είναι περισσότερο ανεκτή σε σχέση με το νερό αντίστοιχα
- › Αύξηση μεταβολισμού λόγω της αύξησης της ενζυματικής δραστηριότητας
- › Αύξηση τροφικότητας και του οξυγόνου στην περιοχή
- › Μυοχάλαση, μείωση μυϊκού σπασμού και της σκληρότητας των αρθρώσεων
- › Απορρόφηση οιδημάτων και αιματωμάτων και αποδρομή φλεγμονής
- › ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

# ΥΠΕΡΥΘΡΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία:  
Αποτελείται από κύματα  
ηλεκτρομαγνητικού πεδίου που  
διαδίδεται στο χώρο  
μεταφέροντας  
ηλεκτρομαγνητική ενέργεια.

Μήκος κύματος: Η απόσταση  
μεταξύ διαδοχικών κοιλάδων ή  
όρεων (εγκάρσια κύματα) ή  
πυκνωμάτων ή αραιωμάτων σε  
διαμήκη κύματα. Είναι  
αντιστρόφως ανάλογο της  
συχνότητας.

Η υπέρυθη ακτινοβολία  
αντιστοιχεί σε μήκη κύματος από  
780nm έως 1000μm



## Κατηγορίες υπερύθρου

Κατηγορία	Άπό Μήκος Κύματος (μm)	Έως Μήκος Κύματος (μm)
Εγγύς	0.78	3.0
Μέσο	3.0	50
Μακρό	50.0	1000

- › Φυσικές πηγές: Ήλιος, Φωτιά
- › Τεχνητές πηγές: Λάμπες υπερύθρου, Θερμαντικές συσκευές

# Χρήσεις και αποτελέσματα

## ΧΡΗΣΕΙΣ

- › Στην θεραπεία πληγών στο δέρμα
- › Ανακούφιση από των πόνο
- › Στην κούραση
- › Στην ρευματοειδή αρθρίτιδα
- › Χαλάρωση
- › Αδυνάτισμα – Αντιμετώπιση λεμφοιδήματος

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- › 1. διέγερση της περιφερειακής κυκλοφορίας που οδηγεί σε βελτιωμένη οξυγόνωση των ιστών και ως εκ τούτου σε επανενεργοποίηση του μεταβολισμού,
- › 2. αντιγηραντική και αποτοξινωτική δράση με την αφαίρεση ελεύθερων ριζών και μεταβολικών αποβλήτων, τόσο από το εξωκυτταρικό περιβάλλον αλλά και από το ενδοκυτταρικό περιβάλλον.
- › 3. δράση απορρόφησης με τη μείωση του λεμφοιδήματος
- › 4. τονωτική δράση με αύξηση ελαστικότητας του δέρματος και μείωση της λιπικής μάζας
- › 5. αναλγητική δράση στα άκρα των νεύρων και στον μυϊκό ιστό που οδηγεί σε μείωση του πόνου και βελτίωση της θεραπείας των μυών και της ποιότητας του ύπνου

# Αντιγήρανση

## ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΡΑΚΤΕΟΥ

Χρήση μάσκας υπέρυθρου

Καθημερινή 20λεπτη  
θεραπεία

Έξι μήνες

Μακρό υπέρυθρο

