

Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αυτό το είδος της θεραπείας ανήκει στην επιφανειακή θερμοθεραπεία, επειδή αυξάνει την θερμοκρασία του δέρματος σε βάθος μερικών χιλιοστών. Για να εφαρμόσουμε αυτό το είδος της θεραπείας πρέπει να έχουμε μια ειδική συσκευή γεμάτη με παραφίνη. Η συσκευή είναι ένα δοχείο ανοξειδωτο, που έχει τη δυνατότητα να αυξάνει την θερμοκρασία και να τη ρυθμίζει στους 45° - 52° C. Το σημείο τήξης της παραφίνης είναι 45° C, άρα λοιπόν η συσκευή διατηρεί την παραφίνη σε υγρή κατάσταση και σε θερμοκρασία που είναι ανεκτή για το ανθρώπινο σώμα. Συγκριτικά με το νερό η παραφίνη είναι πιο ανεκτή στις σχετικά υψηλές θερμοκρασίες, από το ανθρώπινο σώμα.

Επίσης η αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος στη θεραπευόμενη περιοχή είναι μεγαλύτερη με το παραφινόλουτρο παρά με το δινόλουτρο.

3.Α.1 Μέθοδοι εφαρμογής παραφινόλουτρου.

Η μέθοδος που θα επιλέξουμε εξαρτάται από την ανεκτικότητα του δέρματος του ασθενή στην αύξηση της θερμοκρασίας και από τους στόχους της θεραπείας. Οι κυριότερες μέθοδοι εφαρμογής παραφινόλουτρου είναι:

- α. Μέθοδος βύθισης και παραμονής του μέλους μέσα στην παραφίνη για 20 περίπου λεπτά. Με τη μέθοδο αυτή αυξάνεται η θερμοκρασία του δέρματος πιο πολύ απ' όλες τις άλλες μεθόδους. Δεν εφαρμόζεται συχνά γιατί η παραμονή στους 52° C μέσα στην παραφίνη δεν είναι εύκολα ανεκτή και υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος. (ΕΙΚ. 3.1)
- β. Μέθοδος βύθισης και παραμονής του μέλους μέσα στην παραφίνη για 20 περίπου λεπτά, αφού προηγουμένως το μέλος καλυφθεί με ένα λεπτό "γάντι" παραφίνης 2 - 3 επιστρώσεων. Η μέθοδος αυτή γίνεται πιο εύκολα ανεκτή από την προηγούμενη, αλλά η τοπική αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος είναι μικρότερη (Προσοχή: να μην σπάσει το γάντι). (ΕΙΚ. 3.2)
- γ. Μέθοδος επαναλαμβανόμενης βύθισης και ανάδυσης του μέλους με σκοπό τη δημιουργία ενός στερεού γαντιού παραφίνης 12 - 15 επιστρώσεων. (ΕΙΚ. 3.3) Η μέθοδος αυτή είναι η πιο συχνά εφαρμοζόμενη, γιατί γίνεται εύκολα

ανεκτή, αλλά προκαλεί τη μικρότερη αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος σε σχέση με τις άλλες δύο μεθόδους.

Για να διατηρήσουμε τη θερμοκρασία του δέρματος σχετικά υψηλή πρέπει να τυλίξουμε το “γάντι” με πλαστική σακούλα και τέλος με πετσέτα. Το μέλος θα παραμείνει για 20-30 λεπτά ακίνητο μέσα στο περιτύλιγμα παραφίνης - σακούλας - πετσέτας. Μόλις τελειώσει ο χρόνος αφαιρούμε από τον ασθενή την παραφίνη και την ξαναποθετούμε στον ειδικό κάδο για να λιώσει.

- Τα θεραπευτικά αποτελέσματα του παραφινόλουτρου γίνονται αμέσως αντιληπτά. Μειώνεται ο πόνος, αυξάνεται η ελαστικότητα του δέρματος και των μαλακών μοριών της περιοχής, μειώνεται ο μυϊκός σπασμός, αυξάνεται η αιμάτωση και τελικά ο ασθενής μπορεί να κάνει κινήσεις με μεγαλύτερη ευκολία και σε μεγαλύτερη τροχιά.



ΕΙΚΟΝΑ 3.1. Μέθοδος βύθισης



ΕΙΚΟΝΑ 3.2. Μέθοδος βύθισης-γαντιού



ΕΙΚΟΝΑ 3.3. Μέθοδος γαντιού



α' στάδιο. Δημιουργία γαντιού και περιτύλιξη με σακούλα

β' στάδιο. Περιτύλιξη με πετσέτες

γ' στάδιο. Αφαίρεση σακούλας και γαντιού



3.A.2. Ενδείξεις εφαρμογής παραφινόλουτρου.

Το παραφινόλουτρο ενδείκνυται κυρίως στις χρόνιες παθήσεις, γιατί η τοπική αύξηση της θερμοκρασίας έχει μεγάλη ένταση και διάρκεια. Έτσι λοιπόν, παραφινόλουτρο χρησιμοποιούμε στις ακόλουθες περιπτώσεις:

1. Σε χρόνιες εκφυλιστικές αρθροπάθειες.
2. Σε μετατραυματικές αρθροπάθειες.

3. Σε χρόνιες φλεγμονές.
4. Σε χρόνιες τενοντίτιδες - τενοντοελυτρίτιδες.
5. Σε δύσκαμπτες αρθρώσεις μετά την ακινητοποίηση.

3.A.3. Αντενδείξεις εφαρμογής παραφινόλουτρου.

Το παραφινόλουτρο αντενδείκνυται σε ορισμένες περιπτώσεις όπως:

1. Σε οξείες τραυματικές και φλεγμονώδεις καταστάσεις.
2. Σε ανοικτά τραύματα.
3. Σε μολυσμένες περιοχές του δέρματος.
4. Σε παθήσεις των αγγείων, κυρίως των άκρων.
5. Σε ασθενείς με υπαισθησία ή υπερευαισθησία στη θερμότητα.

3.A.4. Ανακεφαλαίωση

Το παραφινόλουτρο ανήκει στα μέσα της επιφανειακής θερμοθεραπείας. Η εφαρμογή του παραφινόλουτρου απαιτεί τη χρήση ενός ειδικού κάδο, στον οποίο θα θερμάνουμε την παραφίνη για να λιώσει. Η υγρή παραφίνη διατηρείται σε θερμοκρασία 45° - 52° C μέσα στον ειδικό κάδο. Με διάφορες μεθόδους και τρόπους, που θα αναλύσουμε στο εργαστήριο, εφαρμόζουμε το παραφινόλουτρο σε κάποιο μέλος του σώματος.

Το παραφινόλουτρο προκαλεί πιο έντονη και για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια τοπική αύξηση της θερμοκρασίας, σε σύγκριση με το δινόλουτρο και τα θερμά επιθέματα. Για το λόγο αυτό το παραφινόλουτρο ενδείκνυται κυρίως σε χρόνιες παθήσεις. Σημαντική είναι η προσφορά του παραφινόλουτρου στην μείωση του πόνου και στην μείωση της σκληρότητας των αρθρώσεων στην περιοχή που εφαρμόζεται. Παραφινόλουτρο εφαρμόζουμε κυρίως στην άκρη χείρα και στον άκρο πόδα αφού πρώτα αξιολογήσουμε την αισθητικότητα της περιοχής. Το παραφινόλουτρο αντενδείκνυται σε ανοικτά τραύματα, σε μολύνσεις του δέρματος, σε αγγειοπάθειες και σε οξείες φλεγμονές. Κατά τη διάρκεια του παραφινόλουτρου πρέπει ο ασθενής να αισθάνεται ευχάριστα και να είμαστε σε συνεχή επαφή μαζί του. Ο πόνος και η υπαισθησία στη θερμότητα είναι υποκειμενικά συμπτώματα και διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Δίνουμε λοιπόν έμφαση στην ερώτηση: “πώς αισθάνεσαι;” κατά τη διάρκεια της θεραπείας με παραφινόλουτρο.



ΕΙΚΟΝΑ 3.5. Εφαρμογή παραφινόλουτρου.

3.A.5 Ερωτήσεις

1. Με ποια φυσική μορφή χρησιμοποιούμε το παραφινόλουτρο στη φυσικοθεραπεία, πώς μεταδίδεται και ποιο είναι το βάθος διείσδυσής του στους ιστούς του ανθρώπινου σώματος;
2. Ποιες μεθόδους εφαρμογής του παραφινόλουτρου γνωρίζετε;
3. Ποια τα θεραπευτικά αποτελέσματα του παραφινόλουτρου ;
4. Ποιο είναι το σημείο τήξης της παραφίνης και σε ποια θερμοκρασία ρυθμίζουμε τη συσκευή ;
5. Γιατί τυλίγουμε το γάντι της παραφίνης με σακούλα και μετά με πετσέτα;

Απαντήσεις



Θέμα συζήτησης:

“ Ποιοι οι βασικοί κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούνται πριν και μετά την εφαρμογή του παραφινόλουτρου;”

Β. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

3.Β.1. Τεχνικές εφαρμογές του παραφινόλουτρου.

- Αρχικά πρέπει να θερμάνουμε τον ειδικό κάδο με την παραφίνη. Επειδή η συσκευή έχει θερμοστάτη ρυθμισμένο στους βαθμούς τήξης της παραφίνης (45° - 52° C) γι' αυτό λοιπόν πρέπει να τη θέσουμε σε λειτουργία περίπου 6 ώρες πριν τη θεραπεία.
- Αξιολογούμε την αισθητικότητα του ασθενή κάθε φορά πριν εφαρμόσουμε το παραφινόλουτρο και καθαρίζουμε καλά την περιοχή που θα θεραπεύσουμε. Φροντίζουμε ο ασθενής να αισθάνεται ασφάλεια και άνεση. Η σωστή ενημέρωση του ασθενή για το είδος της θεραπείας που θα εφαρμόσουμε μας βοηθάει να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη του.

Οι τεχνικές εφαρμογές του παραφινόλουτρου έχουν άμεση σχέση με το είδος του προβλήματος που αντιμετωπίζουμε και με την αντοχή του δέρματος του ασθενή στην αύξηση της θερμοκρασίας.

Οι κυριότερες τεχνικές εφαρμογής του παραφινόλουτρου είναι οι εξής:

α. Τεχνική συνεχούς παραμονής του μέλους μέσα στην παραφίνη.

Ανάλυση τεχνικής:

- ✓ Αρχικά φροντίζουμε το μέλος να καθαριστεί και να ελεγχθεί από πληγές ή άλλες δερματολογικές ανωμαλίες.
- ✓ Ελέγχουμε την αισθητικότητα του ασθενή στο θερμό.
- ✓ Ενημερώνουμε τον ασθενή για τη θερμοκρασία του παραφινόλουτρου.
- ✓ Φροντίζουμε ο ασθενής να έχει μια αναπαυτική θέση κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
- ✓ Επιβλέπουμε την είσοδο του μέλους μέσα στο παραφινόλουτρο και δίνουμε σημασία στις αντιδράσεις του ασθενή. Αν του είναι ανυπόφορη η παραμονή μέσα στην παραφίνη πρέπει να αλλάζουμε μέθοδο εφαρμογής.
- ✓ Φροντίζουμε ο ασθενής κατά την διάρκεια της θεραπείας να μην ακουμπά τον πυθμένα της συσκευής.
- ✓ Επιβλέπουμε συνεχώς τις αντιδράσεις του ασθενή και τον ρωτάμε αν αισθάνεται ευχάριστα την αύξηση της θερμοκρασίας από το παραφινόλουτρο.
- ✓ Η διάρκεια παραμονής στο παραφινόλουτρο εξαρτάται από το πόσο χρόνιο είναι το πρόβλημα και από το πόσο έντονα είναι τα συμπτώματα. Σε χρονιότερα περιστατικά με επίμονο πόνο, η θεραπεία με παραφινόλουτρο με την πιο πάνω τεχνική διαρκεί περίπου 20 λεπτά.

- ✓ Στο τέλος της θεραπείας ο ασθενής βγάζει το μέλος από το παραφινόλουτρο, περιμένει να στερεοποιηθεί η παραφίνη, την αφαιρεί, και την τοποθετεί στον κάδο για να λιώσει.
- ✓ Μετά το παραφινόλουτρο ελέγχουμε το δέρμα της περιοχής, τη θερμοκρασία του μέλους και την κινητικότητά του. Ρωτάμε τον ασθενή αν νιώθει πόνο ή αν έχει ανακουφισθεί, έστω και λίγο. Είναι σημαντικό να εντοπίσουμε αν υπάρχει αύξηση του εύρους τροχιάς της κίνησης μετά το παραφινόλουτρο και να αξιολογήσουμε το μέγεθος αυτής της αύξησης.

Β. Τεχνική παραμονής του μέλους μέσα στην παραφίνη, αφού προηγουμένως το μέλος καλυφθεί με ένα "γάντι" παραφίνης 2 - 3 επιστρώσεων.

Η διαδικασία εφαρμογής της τεχνικής αυτής είναι η παρακάτω:

- ✓ Ελέγχουμε την αισθητικότητα του ασθενή στην αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος στη θεραπευόμενη περιοχή.
- ✓ Ελέγχουμε την κινητικότητα του θεραπευομένου μέλους, μετράμε την τροχιά της κίνησης και αξιολογούμε τη μυϊκή δύναμη και τη νευρομυϊκή συναρμογή.
- ✓ Τοποθετούμε σε αναπαυτική θέση τον ασθενή.
- ✓ Αρχικά ο ασθενής βυθίζει το μέλος μέσα στην υγρή παραφίνη και αμέσως το βγάζει και περιμένει να στερεοποιηθεί, χωρίς να σπάσει το λεπτό γάντι που έχει δημιουργηθεί. Επαναλαμβάνει την πιο πάνω διαδικασία βύθισης - ανάδυσης για 2 - 3 φορές.
- ✓ Τελικά ο ασθενής βυθίζει το καλυμμένο μέλος μέσα στο παραφινόλουτρο χωρίς να ακουμπάει στον πάτο της συσκευής και το κρατάει ακίνητο σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας.
- ✓ Η διάρκεια παραμονής του μέλους μέσα στο παραφινόλουτρο εξαρτάται από την αξιολόγηση που έχουμε κάνει και από τους στόχους της θεραπείας. Σε γενικές γραμμές η διάρκεια παραμονής του μέλους μέσα στο παραφινόλουτρο με την τεχνική αυτή είναι περίπου 20 - 30 λεπτά.
- ✓ Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ελέγχουμε συνεχώς τις αντιδράσεις του ασθενή ο οποίος πρέπει να νιώθει άνετα και ευχάριστα με την αύξηση της θερμοκρασίας.
- ✓ Στο τέλος ο ασθενής βγάζει το μέλος από την παραφίνη και περιμένει να στερεοποιηθεί. Κατόπιν αφαιρεί την παραφίνη και την τοποθετεί στον κάδο για να ξαναλιώσει.



Εικόνα 3.6. Συσκευή παραφινόλουτρου.

γ. Τεχνική επαναλαμβανόμενης βύθισης-ανάδυσης ή τεχνική δημιουργίας “γαντιού”.

Είναι η πιο συχνά εφαρμοζόμενη τεχνική γιατί είναι η πιο ανεκτή από τον ασθενή και η διαδικασία που ακολουθούμε είναι η παρακάτω:

- ✓ Ελέγχουμε την αισθητικότητα της θεραπευόμενης περιοχής.
- ✓ Καθαρίζουμε καλά το δέρμα της θεραπευόμενης περιοχής.
- ✓ Τοποθετούμε τον ασθενή σε αναπαυτική θέση.
- ✓ Αρχικά ο ασθενής βυθίζει το μέλος μέσα στο παραφινόλουτρο και αμέσως το βγάζει έξω και περιμένει να στερεοποιηθεί η παραφίνη. Επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία για 12 - 15 φορές.
- ✓ Στο τέλος της διαδικασίας βύθισης - ανάδυσης έχει δημιουργηθεί ένα “γάντι” παραφίνης γύρω από τη θεραπευόμενη περιοχή.
- ✓ Καλύπτουμε καλά το “γάντι” της παραφίνης με πλαστική μεμβράνη.
- ✓ Τελικά τυλίγουμε με μια μεγάλη πετσέτα την περιοχή για να διατηρήσουμε τη θερμοκρασία του “γαντιού” σταθερή.
- ✓ Τονίζουμε στον ασθενή να έχει το μέλος ακίνητο για να μην σπάσει το γάντι της παραφίνης και έχουμε απώλεια της θερμότητας.
- ✓ Ρωτάμε συνεχώς τον ασθενή αν αισθάνεται ευχάριστα με την αύξηση της θερμοκρασίας στη θεραπευόμενη περιοχή.
- ✓ Η θεραπεία με τη μέθοδο αυτή διαρκεί περίπου 20 - 30 λεπτά.
- ✓ Στο τέλος ξετυλίγουμε την πετσέτα, μετά την πλαστική μεμβράνη και κατόπιν αφαιρούμε το στερεό γάντι της παραφίνης και το ρίχνουμε στον ειδικό κάδο για να ξαναλιώσει.
- ✓ Μετά την θεραπεία με παραφινόλουτρο αξιολογούμε την κινητικότητα του θεραπευόμενου μέλους και καταγράφουμε την οποιαδήποτε βελτίωση παρατηρούμε.
- ✓ Επειδή τα μαλακά μόρια της περιοχής που θεραπεύουμε, μετά την θεραπεία, έχουν αυξήσει την ελαστικότητά τους, για τον λόγο αυτό συνήθως εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα ήπιας κινησιοθεραπείας μετά από το παραφινόλουτρο.



Εικόνα 3.7. Το γάντι της παραφίνης έχει αφαιρεθεί από την άκρη χείρα του ασθενή.

3.Β.2. Παραδείγματα εφαρμογής του παραφινόλουτρου.

1^ο Παράδειγμα:

Ο φυσικοθεραπευτής ζητάει από το βοηθό του να εφαρμόσει παραφινόλουτρο στην άκρα χείρα ενός ασθενή. Αρχικά ο βοηθός τοποθετεί τον ασθενή σε αναπαυτική θέση. Στη συνέχεια καθαρίζει την άκρα χείρα και αφαιρεί αλυσίδες και δακτυλίδια. Κατόπιν, σύμφωνα με τις οδηγίες του φυσικοθεραπευτή, εφαρμόζει μία από τις γνωστές μεθόδους του παραφινόλουτρου. Μετά το τέλος της θεραπείας τοποθετεί την στερεοποιημένη παραφίνη πάλι μέσα στη συσκευή για να ξαναλιώσει. Τέλος καθαρίζει την περιοχή γύρω από το παραφινόλουτρο και τοποθετεί τα διάφορα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν (πετσέτες, σακούλες, ιμάντες κ.τ.λ.) στην αρχική τους θέση.



ΕΙΚΟΝΑ 3.8. Βύθιση του χεριού στην παραφίνη.

2^ο Παράδειγμα:

Σε μια ασθενή ο θεράπων ιατρός συνέστησε την εφαρμογή παραφινόλουτρου στα δάκτυλα του χεριού της. Ο φυσικοθεραπευτής ζητάει από το βοηθό του να εφαρμόσει τη μέθοδο του “γαντιού”. Αρχικά ο βοηθός καθαρίζει και απομακρύνει από την περιοχή του καρπού και των δακτύλων δακτυλίδια και αλυσίδες. Κατόπιν λέει στην ασθενή να βυθίσει το χέρι της ακίνητο μέσα στην υγρή παραφίνη και αμέσως μετά να το βγάλει έξω και να περιμένει να στερεοποιηθεί η παραφίνη. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται 12 φορές. Στη συνέχεια ο βοηθός τυλίγει το σχηματισμένο γάντι με πλαστική σακούλα και τέλος με πετσέτα. Μετά το τέλος της θεραπείας αφαιρεί το γάντι και το τοποθετεί στη συσκευή για να ξαναλιώσει.



ΕΙΚΟΝΑ 3.9. Μέθοδος βύθισης-γαντιού

3.Β.3. Εργαστηριακές ασκήσεις παραφινόλουτρου.

1η άσκηση: Εφαρμόστε παραφινόλουτρο στην άκρα χείρα ενός συμμαθητή σας με όποια μέθοδο θέλετε.

2η άσκηση: Εφαρμόστε παραφινόλουτρο στα μετατόρια ενός συμμαθητή σας με όποια μέθοδο θέλετε.