

बर्फ या गरम सिकाई – कब कौन सी

सबसे ज्यादा पूछा जाने वाला सवाल, और सबसे आम गलती



आसान नियम

**नई चोट पर, या जो जगह गरम और सूजी हो, उस पर बर्फ।
पुरानी जकड़न और अकड़े हुए दर्द पर गरम सिकाई।**

ताजी चोट या गरम सूजे जोड़ पर गरम सिकाई करने से अंदर खून और सूजन बढ़ जाती है और हालत बिगड़ती है। घर पर की जाने वाली यही सबसे आम गलती है।

बर्फ की सिकाई

कब करें: मोच, खिंचाव, गिरने या ऑपरेशन के पहले 48 से 72 घंटे · कोई भी जोड़ जो गरम, लाल और सूजा हो · गठिया (गाउट) का दौरा · व्यायाम या फिजियोथेरेपी के बाद तकलीफ बढ़ने पर।

- एक बार में 15 से 20 मिनट, हर 2-3 घंटे में, जागते समय।
- बर्फ को हमेशा पतले कपड़े में लपेटें। बर्फ या जेल पैक सीधे चमड़ी पर कभी नहीं — इससे चमड़ी जल जाती है।
- जमी हुई मटर की थैली कपड़े में लपेटकर जोड़ के आकार में अच्छी तरह बैठ जाती है।
- हर 5 मिनट में चमड़ी देखें। सफेद या पूरी सुन्न हो जाए तो रोक दें।

गरम सिकाई

कब करें: पुरानी जकड़न · मांसपेशियों की अकड़न और खिंचाव · पुराना कमर और गर्दन दर्द · घिसे जोड़ों की जकड़न, खासकर सुबह की · व्यायाम या फिजियोथेरेपी से पहले ढीला करने के लिए।

- 15 से 20 मिनट, दिन में दो-तीन बार — गरम पानी की थैली, हीटिंग पैड या गरम गीले तौलिये से।
- यह सुखद गुनगुना लगना चाहिए, कभी बहुत गरम नहीं। चमड़ी और गरम चीज के बीच हमेशा कपड़ा रखें।
- गरम पानी की थैली या हीटिंग पैड लगाकर कभी न सोएँ।

गरम सिकाई बिल्कुल न करें अगर

जगह सूजी, गरम या लाल हो · चोट ताजी हो (48 घंटे से कम) · वहाँ खुला घाव या संक्रमण हो · मधुमेह या नस की तकलीफ से सुन्नपन हो — जलने का पता तब तक नहीं चलेगा जब तक चमड़ी खराब न हो जाए · खून का दौरा कम हो

मधुमेह के मरीज खास सावधानी रखें। सुन्न पैरों पर गरम पानी की थैली से गंभीर जलन आम है और वह बहुत मुश्किल से भरती है। तापमान कोहनी से जाँचें या किसी और से जँचवाएँ, सुन्न पैर से कभी नहीं।

