

बर्फ की गरम शेक – कधी कोणता

सर्वात जास्त विचारला जाणारा प्रश्न, आणि सर्वात सामान्य चूक



सोपा नियम

नव्या दुखापतीवर, किंवा जी जागा गरम आणि सुजलेली आहे तिच्यावर बर्फ.
जुन्या आखडलेल्या आणि ठणकणाऱ्या स्नायू-सांध्यांवर गरम शेक.

ताज्या दुखापतीवर किंवा गरम सुजलेल्या सांध्यावर गरम शेक दिल्यास आतील रक्तस्राव आणि सूज वाढते आणि परिस्थिती बिघडते. घरी केली जाणारी हीच सर्वात सामान्य चूक आहे.

बर्फाचा शेक

कधी करावा: मुरगळणे, ताण, पडणे किंवा शस्त्रक्रियेनंतरचे पहिले 48 ते 72 तास - गरम, लाल आणि सुजलेला कोणताही सांधा - गाउटचा झटका - व्यायाम किंवा फिजिओथेरेपीनंतर त्रास वाढल्यास.

- एका वेळी 15 ते 20 मिनिटे, दर 2-3 तासांनी, जागे असताना.
- बर्फ नेहमी पातळ कापडात गुंडाळा. बर्फ किंवा जेल पॅक थेट त्वचेवर कधीही नाही - त्याने त्वचा भाजते.
- गोठवलेल्या वाटाण्याची पिशवी कापडात गुंडाळल्यास सांध्याच्या आकारात छान बसते.
- दर 5 मिनिटांनी त्वचा पाहा. पांढरी किंवा पूर्ण बधिर झाल्यास थांबवा.

गरम शेक

कधी करावा: जुनी आखडण - स्नायूंचा ताठरपणा आणि गोळा - जुनी पाठ व मानदुखी - झिजलेल्या सांध्यांची आखडण, विशेषतः सकाळची - व्यायाम किंवा फिजिओथेरेपीच्या आधी मोकळे करण्यासाठी.

- 15 ते 20 मिनिटे, दिवसातून दोन-तीन वेळा - गरम पाण्याची पिशवी, हीटिंग पॅड किंवा गरम ओल्या टॉवेलने.
- ते सुखद कोमट वाटावे, कधीही खूप गरम नाही. त्वचा आणि गरम वस्तूंमध्ये नेहमी कापड ठेवा.
- गरम पाण्याची पिशवी किंवा हीटिंग पॅड लावून कधीही झोपू नका.

गरम शेक अजिबात करू नका, जर

जागा सुजलेली, गरम किंवा लाल असेल - दुखापत ताजी असेल (48 तासांपेक्षा कमी) - तिथे उघडी जखम किंवा संसर्ग असेल - मधुमेह किंवा नसेच्या त्रासामुळे बधिरपणा असेल - भाजल्याचे त्वचा खराब होईपर्यंत कळणारच नाही - रक्ताभिसरण कमी असेल

मधुमेही रुग्णांनी विशेष काळजी घ्यावी. बधिर पायांवर गरम पाण्याच्या पिशवीने गंभीर भाजणे सर्रास घडते आणि ते फार अवघडपणे भरते. तापमान कोपराचे तपासा किंवा दुसऱ्याकडून तपासून घ्या, बधिर पायाचे कधीही नाही.

