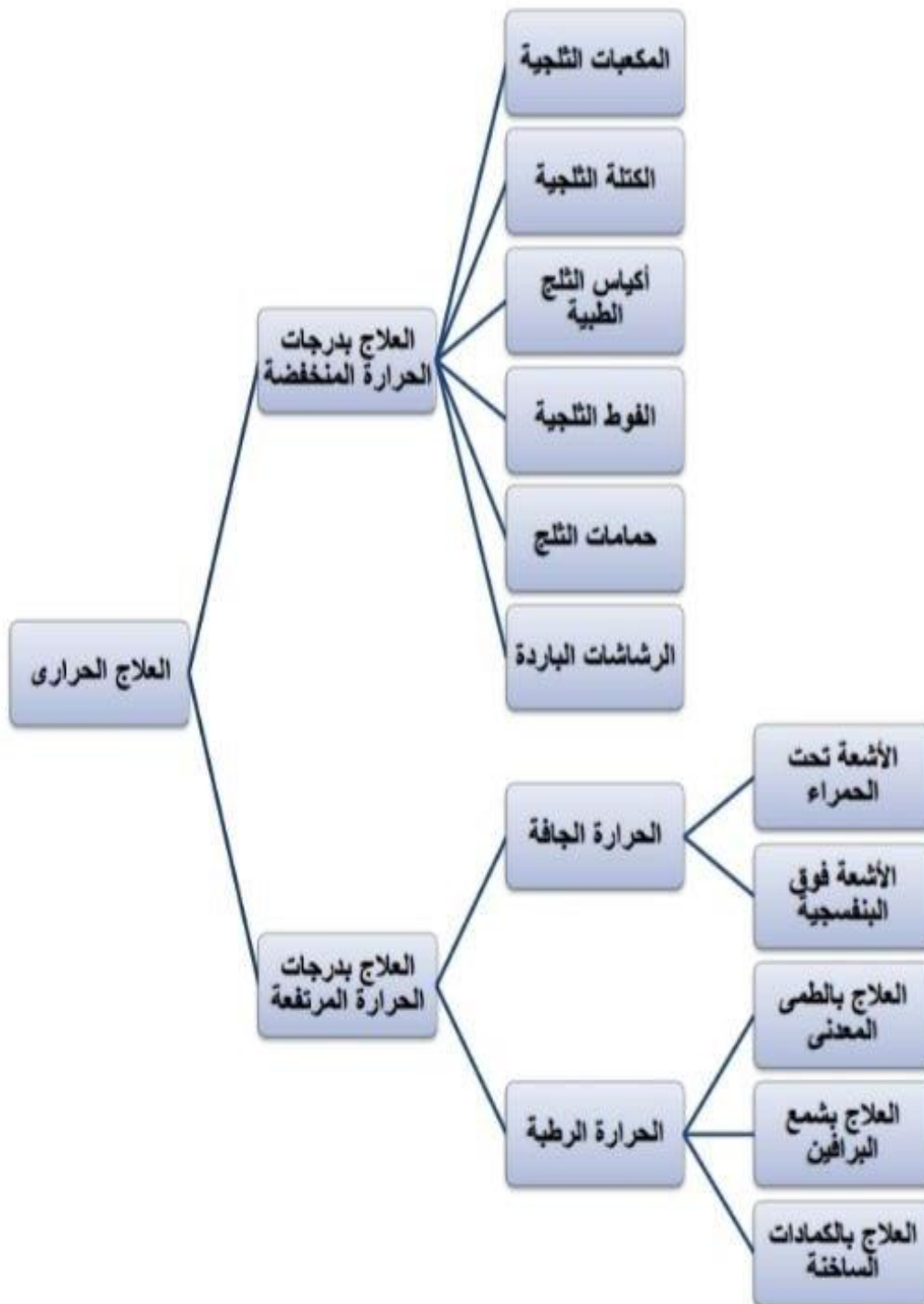


الماضرة الثالثة

ثانيا : العلاج الحراري



٢- الأشعة فوق البنفسجية :

- يمكنها تكوين فيتامين "د" تحت الجلد وتحويله من صورته الغير نشطة إلى صورته النهائية الحيوية والفعالة.
- تزيد من كفاءة الجهاز المناعي بالجسم بزيادة كفاءة الدورة الدموية بالجلد.



ب- الحرارة الرطبة :

١- العلاج بالطين المعدني :

- يحتوي على نسبة عالية من المواد العضوية أو الغير عضوية (المعدنية) ويتوفر في أماكن معينة (مثل الحمامات الكبريتية في مدينة حلوان - القاهرة - مصر).
- يستخدم في علاج الأمراض الروماتيزمية المفصلية المزمنة وليس في علاج الحالات الحادة.
- يستخدم في علاج الأمراض المزمنة في أمراض النساء (مثل الالتهابات المزمنة في قنوات فالوب).
- يستخدم في علاج الرياضيين في آخر مراحل التأهيل بعد الإصابة.



٢- العلاج الحراري بشمع البرافين :

- الشمع موصل رديء للحرارة، فيقوم بتوصيل الحرارة للجسم ببطء.
- يتميز استخدام شمع البرافين في العلاج الطبيعي بالسهولة في التطبيق.
- يستخدم في علاج العديد من الاصابات الرياضية (مثل الكدمات، والارتشاح المفصلي البسيط).



٣- الكمادات الساخنة :

- تستخدم منزلياً لرفع درجة حرارة الجزء المصاب وتتميز بسهولة استخدامها.
- تعتبر هي الطريقة الشائعة في الاستخدام لعلاج إصابات الرياضيين.



ثانياً: العلاج والتأهيل بدرجات الحرارة المنخفضة (البرودة)

■ ويستخدم بكثرة في مجال علاج إصابات الملاعب.

التأثير الفسيولوجي للعلاج بالبرودة :

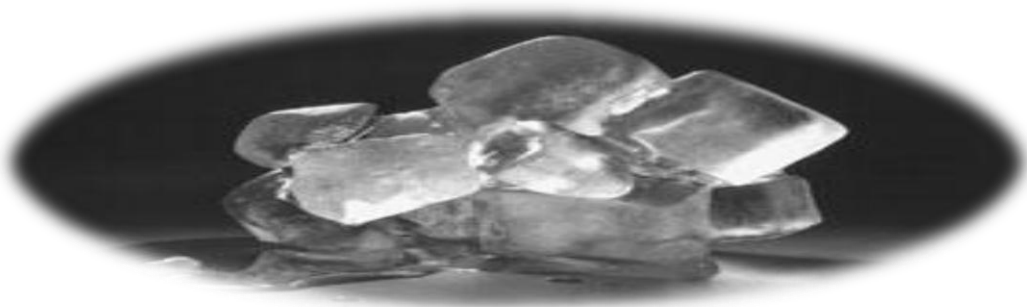
١- يحدث ضيق مباشر في الأوعية الدموية فور ملامسة البرودة لها.

٢- تحدث البرودة تقليل ملحوظ في الإحساس بالألم.

الطرق المستخدمة في العلاج بالبرودة:

١- المكعبات الثلجية :

■ تستخدم لعلاج إصابات اليدين والأصابع والكوع والقدم والمفاصل الصغيرة، وتستخدم أيضا في علاج الكدمات.



٢- الكتلة الثلجية :

■ تستخدم في علاج المفاصل الكبيرة مثل الكتف والركبة، وتستخدم في علاج الكدمات والشد والتمزقات العضلية.



٣- أكياس الثلج الطبية :

■ وهي اكياس تحتوي على بودة تتحول بالرج إلى سائل بداخل الكيس، درجة حرارته منخفضة جدا، ويستخدم في علاج المفاصل والأجزاء كبيرة الحجم نسبيا.



٤- الفوط الثلجية :

■ وتستخدم بوضع الفوط في ماء مثلج وملح (الذي يمنع تيبس الفوطة) ثم لفها بعد تجفيفها نسبيا على الجزء المصاب، وتستخدم في علاج مفاصل الطرف العلوي والسفلي.



٥- حمامات الثلج :

■ وتستخدم لعلاج ضربات الشمس.



٦- الرشاشات الباردة :

■ وتستخدم بصورة شائعة في الوسط الرياضي وعلى كافة الاصابات بالجسم عدا الوجه والجروح المفتوحة إذا ما وجدت.

