

Kulde- og varmebehandling

Kuldebehandling

Kuldens virkninger

Ved sportsskader opstår meget tit en eller anden grad af irritationstilstand som reaktion på den vævsskade der er sket, en inflammationstilstand. Inflammationen er grundlæggende hensigtsmæssig, da det bl.a. er den der igangsætter ophelingsprocesserne. Den hævelse og de smerter som følger med inflammationen er samtidig med til at begrænse udøverens lyst til at fortsætte med den aktivitet som vil belaste, og dermed skade, vævet yderligere. Desværre bevirker hævelsen og smerterne, at blodgennemstrømningen i området begrænses. Både på grund af den trykafklemning af blodkarrene, som hævelsen (ødemet) medfører, og fordi udøveren undgår at bevæge skadesområdet, da det medfører smerter. Disse negative følgevirkninger (af den ellers hensigtsmæssige inflammation) gælder det om at kontrollere, så den skadede person så hurtigt som muligt kan bevæge, og dermed stimulere, det skadede væv for at geare ophelingen op og forkorte skadesperioden.

Ved den akutte skadesbehandling benyttes RCIEM princippet (ro, compression, is, elevation og mobilisering) som det primære tiltag for at begrænse udsivning af blod fra bristede blodkar, hævelse samt smerter. Kuldebehandling indgår her som en del af de akutte skadestiltag.

Kuldebehandlingens virkninger ved en sportsskade:

Inflammationskontrol
Kontrol af hævelse
Smertedæmpning



Kuldepåvirkningen nedsætter generelt cellestofskiftet i området. Alle de inflammationsaktive processer bliver dermed begrænset, hvilket bl.a. begrænser væskeudsvivningen fra blodkarrene og frigivelsen af smerteaktive stoffer, forhold der begge virker smertedæmpende. Kulde får blodkarrene til at trække sig sammen, hvilket også minimerer hævelse. Samtidig vil kulden nedsætte aktiviteten i de smerteførende nerver. Kuldebehandling virker på den måde oplagt i forbindelse med akutte skader, hvor hævelse og inflammation skal begrænses. Desværre virker kulden ikke med det samme. Er skaden overfladisk, skal man regne med at der går minimum ca. 10 min. før kuldeeffekten sætter ind. Ligger skaden dybere nede i vævet, kan der let gå ca. 20 min. før kulden når ned til skadesområdet. Ved den akutte skade bør man derfor kombinere kuldebehandling med kompression af området, læs mere under akut skadesbehandling. Kombiner kuldebehandling og kompression ved at lægge en elastikforbinding fast (uden at stoppe for blodgennemstrømningen) omkring skadestedet og binde isposen fast med elastikforbindingen. Elastikbindet virker både som kompression og som isolerende lag mod forfrysninger samtidig med, at isposen kan sidde fast over skadestedet.

Kuldebehandling kan gives bedst som:

- Kuldepakninger
- Kulde/kompressionsmanchet
- Kulde omslag

Kulde i den akutte fase

I den akutte skadesfase er virkningen af kulde størst, da det er her der sker en væske- eller blodudsvivning og her at inflammationsprocesserne er mest aktive. Derfor skal kulde benyttes med korte intervaller i de første 1-2 døgn efter at skaden er sket. Som udgangspunkt behandles med kulde i ca. 15-20 min. Lad være med at have isen på konstant, en sørg for pauser på 1 – 1 ½ time mellem hver seance. Ved længerevarende intensiv kulde, kan man risikere at få overfladeforfrysninger – og dermed skade sig selv yderligere.



Advarselssignaler ved kuldebehandling:

Der må ikke være smerter eller brændende fornemmelse ved kuldebehandling

Bliver området følelsesløst skal man jævnligt checke mod for kraftig nedkøling

Kulde i den subakutte og kroniske fase

Når den akutte fase er overstået er regelmæssig nedkøling ikke så vigtig længere. Benyt dog gerne kulde efter træning / aktiviteter, hvor der er risiko for, at man har irriteret vævet. Det kan med fordel gøres umiddelbart efter aktiviteten, da det er dér risikoen for genopblussen af irritationen er tilstede. Hav eventuelt en genbrugs-ispose med i træningstasken, gerne isoleret med et frostlegeme fra fryseren, som kan benyttes i omklædningsrummet eller på træningsarealet.

Kuldebehandling – praktisk:

Benytte primært de første 1-3 døgn

Behandlingstid 20 min. max hver 1 – 1 ½ time

Isolerende stoflag mellem hud og is.

Kombiner kulde med kompressionsbehandling

Beskyt mod forfrysninger

De forskellige kuldelegemer virker med forskellig kuldeintensitet. Isklodser, fryselegemer eller eksempelvis frossen brun sæbe fra dybfryseren giver meget intensiv kulde, hvorfor man her skal være særlig påpasselig med ikke at få forfrysninger. Genbrugsispakninger og engangsisposer køler mere moderat. For at beskytte mod forfrysninger bør man lægge et stykke stof (viskestykke eller håndklæde) mellem hud og is som et isolerende mellemlag. Vær derudover opmærksom på, at området gerne må føles markant koldt, så der kommer en effekt. Men det må *aldrig* gøre ondt eller føles brændende. Det er tegn på skadelig nedkøling. Kuldebehandling maksimalt 20 min. ad gangen.



Varmebehandling:

Varmens virkninger er, ikke overraskende, meget modsat dem ved kuldebehandlingen. Der sker en øgning i celleaktiviteten, blodkarrene åbner sig, blodgennemstrømningen øges og nerveledningshastigheden øges. Derudover sker der også en dæmpning af de smerteførende fibre, strækbarheden i senevævet øges og muskelspændingen nedsættes.

Disse virkningsmekanismer gør varmebehandling velegnet, hvis man vil nedsætte muskelspænding, øge smidigheden i vævet eller sætte gang i en inflammationsproces.

Varmebehandling er velegnet ved:

- Smerter i bevægeapparatet
- Muskelspændinger (såvel generelle som lokale)
- Forkortet muskel- eller senevæv (kontrakt væv)
- Inflammationer i kroniske faser
- Før fysisk aktivitet

For at opnå en mærkbar varmeeffekt i musklerne bør behandlingstiden være ca. 20-30 min, men heller ikke længere tid. Efter ca. 30 min. opnås der ikke yderligere opvarmning af vævet, da varmen bliver transporteret væk af det blod, der strømmer igennem området – kroppens beskyttelsesmekanisme mod lokal overophedning.

Ligesom for kuldebehandling gælder det, at der ikke må være smerter, brændende eller ubehagelig fornemmelse forbundet med behandlingen. Er der mistanke om nedsat føle- og temperatursansning bør man hverken give kulde eller varmebehandling.



Varmebehandling kan gives som:

- Div. varme pakninger
- Paraffinbade (primært for hænder)
- Infrarød lampe
- Varme bade
- Termobandager

Termobind

Diverse bandager er meget benyttet ved sportsskader. Dette er også udmærket, når blot det kun benyttes der, hvor varme i øvrigt er tilrådeligt. Ved en skade i læggen kan man benytte et par lange tykke strømper eller en tynd termobandage. For knæleddet findes mange forskellige bandager. Prøv de forskellige bandager før du køber en – bandagen må absolut ikke genere, hverken sidde for stramt eller for løst (der findes forskellige størrelser) og bandagen må heller ikke være så varm, at den ikke er til at holde ud efter nogle minutter. En bomulds elastikbandage kan være et alternativ til termobandagen, men et par gamle træningstights som man klipper over og evt lægger dobbelt over knæet, kan være et utraditionelt alternativ.

Kombinationsbehandling

I visse stadier af et skadesforløb kan man med fordel kombinere kulde- og varmebehandlingen. I den sene subakutte fase, hvor inflammation og hævelse er aftaget, kan det være hensigtsmæssigt at holde skadesområdet varmt. Muskler og led holdes smidige og blodgennemstrømningen til området er stor, hvilket giver god mulighed for at øge ophelingsprocesserne som følger efter den akutte inflammationsfase. Benyt varmen før og under træning. Umiddelbart efter træning benyttes kuldebehandling for bl.a. at forebygge en eventuel opblussen af inflammationstilstanden efter den vævsstimulerende – og muligvis vævsirriterende – belastning af det skadede væv. Har man belastet vævet for meget anbefales det at holde sig til kuldebehandlingen i ca. et døgn for at sikre kontrol af inflammation og smertedæmpning. Herefter kan man fortsætte med kombinationsbehandlingen.

