

PATIENT INFORMATION

Init vs Yelo

Isang maaaring gamitin nang maramihang beses na gel pack: kapag pinalamig sa freezer, binabawasan nito ang pamamaga at pagkablak sa unang isang o dalawang linggo; kapag pinainit sa mainit na tubig, binubuksan nito ang mga matigas na kasu-kasuan at tendon sa huli ng paggaling.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Pagkatapos ng pinsala o operasyon, ang “gagamitin ko ba ang init o yelo?” ay isa sa mga pinakakaraniwang tanong na inilalagay sa amin. Ang maikling sagot ay *yelo para sa pamamaga, init para sa katigasan*, ngunit mas mahalaga ang oras kaysa sa pagpili.

Yelo – para sa unang ilang araw

Ang yelo ay pinakamagamit sa loob ng 48 hanggang 72 oras pagkatapos ng bagong pinsala o pagkatapos ng operasyon. Ito ay gumagana sa pamamagitan ng pagpapaliit ng mga ugat ng dugo sa ilalim ng balat, na nagpapabagal ng reaksiyon ng pamamaga at nagpapababa ng pamamaga at sakit.

Paano ito gamitin nang maayos:

- 15 hanggang 20 minuto sa bawat paggamit, huwag higit pa
- Laging balutin ang ice pack sa isang tela; huwag ilagay ang yelo nang direkta sa balat
- Tatlo o apat na beses sa isang araw ay sapat; mas madalas ay bihirang makabuluhan
- Itigil kung ang balat ay mawalan ng pakiramdam, magiging puti, o maging matingkad na pula

Isang bag ng yelong pekang na balot sa tela ay kasing-ganda ng anumang biniling ice pack. Murang bilihin at maaaring gamitin muli.

Init – pagkatapos matanggal ang pamamaga

Tumutulong ang init sa mga maselang at masakit na kalamnan at kasu-kasuan, ngunit nagpapalala ito ng *akutong* pamamaga. Maghintay hanggang mawala ang maagang pamamaga (karaniwang isang o dalawang linggo pagkatapos ng operasyon, mas matagal para sa ilang sugat) bago lumipat mula sa yelo patungo sa init.

Paano ito gamitin nang maayos:

- Ang mainit na bag na trigo na pinainit sa microwave, hot water bottle, o mainit na paliligo ay lahat ay epektibo
- 20 minuto bawat paggamit
- Huwag matulog habang may nakapatong na mainit na pack; nangyayari ang sunog kapag ang balat ay nakadikit sa pinagmumulan ng init sa loob ng mga oras

Lalo itong nakakatulong bago ang mga ehersisyo o sesyon ng pisyoterapiya: binubuksan nito ang mahigpit na tisyu upang mas maluwag at mas malalim ang paghigpit nang may kaunting hindi komportable.

Kapag walang isa sa mga ito ang tumutulong

Kung lumalala ang iyong sakit imbes na umuunlad, o kung ang limbong ay nanginginig, mainit, lalong namamaga, o nagsisimula nang magkaiba ang itsura kumpara sa kabilang bahagi, hindi ito tanong kung init o yelo: tawagan ang iyong nagpapakonsulta.

Mabilis na paalala

Yugto	Pakiramdam	Gamit
Unang 2-3 araw	May pulso, masikip, pamamaga	Yelo
Linggo 1-2	Nakaayos ngunit matigas	Maaaring alinman, sundin ang payo ng iyong terapeuta
Linggo 2 pataas	Matigas ngunit walang pamamaga	Init bago ang ehersisyo, yelo pagkatapos kung may sakit
Kahit kailan	Matulis na sakit na bago pa lamang dumating	Tawagan, huwag maglagay ng pack