

வெப்பம் மற்றும் பனி

மறுபயன்பாட்டு ஜெல் பேக்: குளிர்சாதன பெட்டியில் குளிர்நீர் ஊற்றி, முதல் இரண்டு வாரங்களில் வீக்கம் மற்றும் புண் ஏற்படுவதை குறைக்கிறது; சூடான நீரில் சூடாக்கினால், பின்னர் குணமடையும் போது இறுக்கமான மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளை தளர்த்துகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

ஒரு காயம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, “நான் வெப்பம் அல்லது பனியைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா? குறுகிய பதில் ice for வீக்கம், விறைப்புக்கான வெப்பம், ஆனால் நேரத்தை விட முக்கியமானது தெரிவு.

முதல் சில நாட்களுக்கு பனி

காயத்திற்குப் பிறகு முதல் 48 முதல் 72 மணிநேரங்களில் பனி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு. சருமம், இது அழற்சி பதிலை மெதுவாக்குகிறது மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது வலி.

அதை எவ்வாறு சரியாகப் பயன்படுத்துவது:

- ஒரு நேரத்தில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள், அதற்கு மேல் இல்லை
- எப்போதும் ஒரு தேநீர் துண்டு ஒரு பனி தொகுப்பு மூட; நேரடியாக பனி வைத்து ஒருபோதும் சருமத்தில்
- ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை நன்றாக இருக்கிறது; அடிக்கடி செய்வது அரிதாகவே பயனுள்ளதாக இருக்கும்
- சருமம் மயங்கி, வெண்மையாகவோ அல்லது பிரகாசமான சிவப்பாகவோ இருந்தால் நிறுத்துங்கள்

ஒரு துண்டு துணியில் மூடப்பட்டிருக்கும் உறைந்த பீன்ஸ் ஒரு பை வேலை செய்கிறது அதே போல் எந்த மலிவான மற்றும் மறுபயன்பாட்டு.

வீக்கம் குறையும் போது வெப்பம்

வெப்பம் கடினமான, வலி தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் உதவுகிறது, ஆனால் அது செய்கிறது கடுமையான ஆரம்பகால வீக்கம் போகும் வரை காத்திருக்கவும் (வழக்கமாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்கள், சில காயங்களுக்கு நீண்ட நேரம்) குளிரில் இருந்து வெப்பத்திற்கு மாறுதல்.

அதை எவ்வாறு சரியாகப் பயன்படுத்துவது:

- மைக்ரோவேவில் சூடான ஒரு கோதுமை பை, ஒரு சூடான நீர் பாட்டில், அல்லது ஒரு சூடான குளியல் அனைத்தும் நன்றாக வேலை செய்கிறது
- ஒரு நேரத்தில் 20 நிமிடங்கள்
- ஒரு சூடான பேக் கொண்டு தூங்க வேண்டாம்; சருமம் இருக்கும் போது எரியும் ஏற்படும் வெப்பமூலத்தின் மீது பல மணி நேரம் அழுத்தப்படுகிறது

உடற்பயிற்சி அல்லது பிசியோதெரபிக்கு முன்னர் வெப்பம் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும் அமர்வுகள்: இது கடினமான திசுக்களை தளர்த்துகிறது, இதனால் நீங்கள் குறைவான அசௌகரியம்.

எந்த உதவுகிறது போது

உங்கள் வலி குணமடையாமல் மோசமடைந்து கொண்டே போனால், அல்லது சிவப்பு, சூடான, பெருகிய முறையில் வீக்கம், அல்லது மறுபுறம், இது வெப்பம் அல்லது பனி கேள்வி அல்ல: உங்கள் சிகிச்சை மருத்துவரை அழைக்கவும்.

சுருக்கமான விதி

கட்டம்	அது எப்படி உணர்கிறது	பயன்பாடு
முதல் 2-3 நாட்கள்	துடிப்பு, இறுக்கம், வீக்கம்	பனி
வாரங்கள் 1-2	அமைதியாக ஆனால் இறுக்கமாக	அல்லது, உங்கள் சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுங்கள்
2வது வாரம் தொடக்கம்	இறுக்கமான ஆனால் வீக்கமில்லாத	உடற்பயிற்சிக்கு முன் வெப்பம், உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு பனி
எப்போது வேண்டுமானாலும்	முன்பு இல்லாத கூர்மையான வலி	தொலைபேசி, பொதிகள் அல்ல