

冷热敷机运用于康复治疗的重要性

产品名称	冷热敷机运用于康复治疗的重要性
公司名称	河南希彤医疗器械有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河南省郑州市金水区优胜北路
联系电话	19937037270 19937037270

产品详情

冰敷的方式及作用分析

传统冰敷有很多方式，常见的有以下几种：

- 1、一次性袋；
- 2、硅胶冰袋；
- 3、冰水混合液

冰敷的时机：急性损伤：冰敷要在受伤的时间进行，越早冰敷效果越好；在接下来的2到3天内也可以冰敷，直到肿胀消退。如果伤后的前几天没有冰敷，受伤的部位仍然疼痛肿胀，也可以通过冰敷来缓解，只是效果要打折扣。

新一代冷敷设备：冷疗机（冷热敷治疗系统）

尽管越来越多的人已经知道“24小时内术后康复的重要性：

运动医学术后康复时，冰敷治疗是必不可少的。以膝关节为例，冰敷可以减轻弯腿练习的疼痛，减少膝关节周围组织充血，降低骨化性肌炎的发生。

冰敷一般在康复练习后尽快进行，所以要在练习之前备冷疗机（冷热敷治疗系统），对于关节肿胀、疼痛比较明显的患者，弯腿练习的间歇也可以通过冰敷。

冰敷次数并非越多越好，合理冰敷非常重要。这个度因人而异。

至少要做到以下几种情况要冰敷：力量训练后如果关节发热 / 角度训练后 / 走路多了关节发热（滑膜炎） / 晚上关节发热。

冰敷、24小时后热敷”的说法是不对的还是时常能看到由于急性期热敷，脚肿的像馒头一样的患友，后期再就会很慢。

冰敷通常在15-20分钟，时间不要长也不要短，这个时间刚好将温度传导到组织位置，过长时间的冰敷会导致血管反射性扩张，反而失去了一部分冰敷的初衷，而且，冰敷毕竟是循环组织代谢的，时间过长不利于组织对炎症的自我治疗，所以冰敷一定要在合理的框架内实施。

一般来说，使用冷疗机（冷热敷治疗系统）在正常的冰敷状况下，随着皮肤温度的降低，

在刚开始的三分钟左右会有冷的感觉，

二至七分钟左右会有灼热与疼痛感，

五至十二分钟左右会有局部麻木疼痛、刺激反应被阻断等反应，

十二至十五分钟左右则会出现不增加的深层组织血管放松现象，

此时，冰敷即应停止，以避免皮肤温度过低形成的冷伤害出现。当然，这样的冰敷生理反应，会随着冰敷物的冰块大小、水分的多少，以及冰敷的范围与被冰敷者先前的运动状态等而有所不同。通常，以看不到冰块的冰水进行冰敷时，不易出现第三阶段以上的冰敷生理反应；以冰块直接冰敷时，则可能在五分钟内出现第四阶段的冰敷生理反应（例如冰块不断移动的冰时间，通常不会超过10分钟）。也就是说，在冰敷刚开始的3~7分钟，可能会出现局部的某些不适，过5~7分钟后这些不适就会消失的。

题外话：有的患者经常提问：我是否可以热敷或者做具有热效应的治疗以？我的回复是：如果在损伤涉及区域，可触及皮肤温度明显高于正常水平，这种情况下根据局部发热的程度是不建议甚至严禁热敷及一切具有热效应的治疗的，硬要对组织进行加热，只会加重炎症，加重疼痛，反而延缓了治疗的进度，造成不必要的麻烦，所以在这个时候，需要患者对自己实际情况作出准确评估并作出正确行动。