

## KUUMA- JA LÄMPÖHOIDOT



Lämpöhoidot jaetaan vaikuttavan lämpötilan ja kohdennuspaikan mukaan pinta-, syvälämpö ja kylmähoitoihin. Yleisesti ulkoisesti kehoon kohdistetulla lämpötilan muutoksella on kehon aineenvaihduntaa ja verenkiertoa kiihdyttävää ja samalla sitä tervehdyttävää vaikutusta. Jo "vanha kansa" tunsi paljon ennen tunnettuja nykyisiä fysikaalisia hoitomenetelmiä niin sanotun "kylmä-kuuma"-käsittelyn toimivuuden erilaisissa kehon tulehdustilanteissa.

Lämpöhoidoilla voidaan vaikuttaa nivelten ja jänteiden elastisuuteen jolloin lihakset samalla rentoutuvat. Esimerkiksi talvisin maassamme harjoitettava avantouinti itsessään on eräänlaista kehon kylmähoitoa, jolla voidaan todistetusti saada kehon kipuihin helpotusta elimistön omia tulehdusvälittäjäaineita (endorfiineja) lisäämällä. Lämpöhoitoja voidaankin käyttää tulehduksillisista nivelsairauksista kärsiville ihmisille (nivelrikko, nivelreuma, selkä- ja niskakivut ja nivelkontraktuurat) ja kipuhoidoina.

Jalkahoitokeskuksessa lämpöhoidoissa vartalolle asetellaan elementtejä jotka lämmitetään mahdollisimman kuumaksi noin 60 asteeseen. Asiakas rentoutuu lämmön vaikutuksessa vähintään 30 minuutista 60 minuuttiin. Samalla hänelle voidaan tehdä jalkojenterveydenhoito. Lämpöhoidon jälkeen on mahdollista tehdä myös hieronta. Lämpöhoidon voi toteuttaa myös kuumilla kivillä.