

# WÄRME- / KÄLTETHERAPIE

Ein Teilgebiet der Physiotherapie bildet die physikalische Therapie. Hier kommt unter anderem die Wärme- bzw. Kältetherapie unterstützend zur Anwendung.

Wärme- und Kälteanwendungen kommen lokal oder am ganzen Körper zum Einsatz. Das jeweilige Schmerz-, Krankheits- oder Symptombild bzw. auch das subjektive Empfinden entscheiden darüber, welche Methode angewandt wird.

Wärmetherapie fördert die Durchblutung, wirkt entspannend auf unsere Muskulatur und das Gewebe und kann somit Schmerzen lindern. Eingesetzt werden hier Wärmeträger, Fangopackungen, Heiße Rollen und Heißluft mittels Wärmestrahlern.

Formen der Kältetherapie sind beispielweise Kältepackungen, Kompressen, Kältesprays, Eisbäder oder Eisabreibungen. Die Kältetherapie wirkt je nach Temperatur schmerzlindernd.