



Κρυοθεραπεία

Η εφαρμογή της κρυοθεραπείας είναι **μια φυσική μέθοδος** για την **ελάττωση του πόνου, της φλεγμονής, του οιδήματος καθώς και του μυϊκού σπασμού.**

Κατά την εφαρμογή του κρύου τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται, περιορίζεται έτσι η κυκλοφορία του αίματος και **μειώνεται η φλεγμονή και το οίδημα.**

Στο δεύτερο στάδιο, όταν η κρύα κομπρέσα αφαιρείται, η κυκλοφορία του αίματος επιταχύνεται αυξάνοντας το επίπεδο του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών βοηθώντας έτσι την **ανάπλαση της πληγείσας περιοχής.**

Η κρυοθεραπεία θα πρέπει να εφαρμόζεται με εναλλαγή: **το πολύ μέχρι 20 λεπτά πάνω** στην περιοχή, να αφαιρείται **για 20 λεπτά μέχρι 2 ώρες και να επαναλαμβάνεται.**

Συνίσταται για:

- ▲ Διαστρέμματα και φλεγμονές αρθρώσεων, εξάρθρωση
- ▲ Πρήξιμο / οίδημα
- ▲ Πονόδοντο
- ▲ Πονοκεφάλου, ημικρανίες, πυρετός
- ▲ Χτυπήματα και μώλωπες
- ▲ Ρινορραγίες
- ▲ Ερεθισμένα και πρησμένα μάτια
- ▲ Τσιμπήματα εντόμων

