



## Θερμοθεραπεία

Η θερμοθεραπεία εφαρμόζεται **μετά από το οξύ στάδιο**, και συχνά χρησιμοποιείται **για θεραπεία χρόνιων μυοσκελετικών πόνων όπου δεν υπάρχει ένδειξη φλεγμονής.**

Η θερμότητα κάνει τα αιμοφόρα αγγεία να διαστέλλονται, **αυξάνοντας τη ροή του αίματος** πράγμα που επιτρέπει την πιο **αποτελεσματική θρέψη της πληγείσας περιοχής** και διευκολύνει την απομάκρυνση των τοξινών.

**Η ζέστη** χαλαρώνει την ένταση των μυών και έτσι **καταπραΐνει την αίσθηση του πόνου.**

Η θερμοθεραπεία 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:

- ♣ Ρευματισμούς και αρθρίτιδα
- ♣ Μυϊκούς πόνους στον αυχένα και στους ώμους, στην πλάτη
- ♣ Πόνο στη μέση / λουμπάγκο
- ♣ Πόνους στις αρθρώσεις
- ♣ Πόνους εμμηνόρροιας / πόνους στην κοιλιά
- ♣ Στην περίοδο του θηλασμού διευκολύνει τη ροή του γάλακτος

