

Kälte oder Wärme?

Kälte:

Unter Kälteeinfluss wird nahezu jeder Prozess im Körper verlangsamt: Die Aktivität entzündungsfördernder Botenstoffe wird reduziert, aus den verengten Blutgefäßen tritt weniger Flüssigkeit ins Gewebe über und Schmerzen werden als geringer empfunden, weil das Nervensystem ebenfalls heruntergekühlt ist (Kälteanästhesie). Diese Effekte machen Kälte als Therapie in verschiedenen Situationen sinnvoll.

Wann Kälte hilft:

Bei rheumatischen Gelenkbeschwerden und akuten Schüben entzündlicher Gelenkerkrankungen (z.B. Gicht), aber gerade auch bei akuten Sportverletzungen.

Hier hat sich die PECH-Regel (PECH für Pause - Eis - Compression - Hochlagern) etabliert. In englischsprachigen Ländern spricht man von RICE, dieses steht für rest, ice, compression, elevation.

Pause: Sofort nach der Verletzung soll die sportliche Betätigung eingestellt werden. Der betroffene Körperteil soll möglichst ruhiggestellt und weitere Belastung vermieden werden. Im Anschluss wird eine erste Untersuchung durchgeführt.

Eis: Durch Kühlung des betroffenen Körperteils mit geeigneten Kühlmitteln wird eine Verengung der Blutgefäße erreicht. Blutungen und Schwellungen werden vermindert. Der Stoffwechsel im Gewebe wird durch die Kühlung verlangsamt, ein Gewebeschaden breitet sich demnach auch langsamer aus. Des Weiteren lindert die Kälte den Schmerz in der betroffenen Körperregion.

Kompression: Ein rechtzeitig angelegter Kompressionsverband verhindert die Ausbreitung von Blutungen und Schwellungen.

Hochlagern: Der verletzte Körperteil soll hochgelagert werden, wenn möglich über Herzhöhe. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes verbessert, Schwellungen und die damit verbundenen Schmerzen verringern sich.

Wie lange soll die Behandlung dauern?

Als Kurzzeitanwendung gilt eine Behandlungsdauer bis zu fünf Minuten, als Langzeitanwendung eine Behandlungsdauer über fünf Minuten. Mit Unterbrechungen ist auch eine Behandlung über Stunden möglich.

Kälte oder Wärme?

Methoden:

Die Kälteanwendungen sollte möglichst lokal begrenzt werden. Zur Auswahl stehen diverse Eispackungen und Kältesprays, die über Verdunstungskälte, z.B. durch verdampfendes Chlorethyl, wirken. Vorsicht! Die Sprays können bei unfachmännischer Anwendung zu lokalen Erfrierungen führen. Aus diesem Grund sollte auch zwischen einer Eispackung und verletzter Stelle immer ein Handtuch oder ähnliches gelegt werden.

Wann Kälte nicht hilft:

Bei Überempfindlichkeitsreaktionen auf Kälte, starken Durchblutungsstörungen, chronischen Gelenkbeschwerden (Arthrose) und einer Überempfindlichkeitsreaktion der Extremitäten auf Kälte (Morbus Raynaud).

Kälte oder Wärme?

Wärme:

Ähnlich einem Aufwärmen vor dem Sport bringt Wärme den Organismus auf Trab. Alle wichtigen Transportsysteme beschleunigen sich. So gelangen zum Beispiel Antikörper des Immunsystems zügiger zum Einsatzort und Abfallprodukte des Stoffwechsels werden schneller weggebracht. Außerdem werden schmerzauslösende Signalstoffe schneller abtransportiert und so die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt.

Wann Wärme hilft:

Bei Abnutzungserscheinungen (Arthrose) und chronischen Entzündungen der Gelenke aber auch bei akuten Gelenk- und Muskelschmerzen, wenn man keine Pause entsprechend der PECH-Regel einhalten kann und lieber weitermarschieren möchte oder muss.

Methoden:

Eine therapeutische Erwärmung des Gewebes durch optische Energie, Schallwellen oder elektrischen Strom.

Eine Erwärmung mit Torf-, Moor-, Fango- und Schlamm-Packungen über einen Zeitraum von etwa 15 bis 20 Minuten über den betroffenen Körperstellen.

Für die Verwendung von Hot Packs oder Wärmekompressen benötigt man meistens entweder heißes Wasser oder eine Mikrowelle.

Für akute Gelenk- und Muskelschmerzen auf einem Marsch empfiehlt sich die lokale Wärmetherapie mit durchblutungs-fördernden Salben (z.B. Finalgon).

Wann Wärme nicht hilft:

Bei akuten Schüben entzündlicher Gelenkerkrankungen (z.B. Gicht), rheumatischen Gelenkbeschwerden und akuten Infektionen mit hohem Fieber.