



*Hold dig
varm i kulden*

- brug varme bade til at dæmpe smerter

Uld tæt på kroppen, varme fødder og træning i varmt vand kan være med til at dæmpe smerter.

• Af fysioterapeut, idrætslærer
Vibeke Pilmark, faglig redaktør i
Danske Fysioterapeuter

Der er en god grund til at man i antikken brugte varme bade til at helbrede en lang række lidelser i led og muskler. Varme er med til at afslappe kroppen, nedsætte spændinger i muskler, løsne stive led og dæmpe smerter. Således har varmeterapi igennem tiderne været et vigtigt supplement til behandling af en lang række lidelser. I 1800-tallet dukkede der en lang række kurbadeanstalter op i Europa, der udviklede avancerede systemer til behandling af så godt som alle lidelser. Gydninger, det vil sige overhældning af vand, blev brugt til at behandle alt fra barnløshed og depressi-

oner til muskel- og ledsmerter. Nedsækning i varmt og koldt vand var ofte en del af behandlingen.

Sundhedsvæsenet i dag er med god grund gået bort fra disse metoder, der ved nøjere granskning har vist sig ikke at have den effekt, man forventede dengang. Men inden for velvære-industrien er kurbade igen blevet moderne, og der er flere hoteller og svømmehaller, der tilbyder kurbade og bade i varmvandsbassiner. For selvom forskningen ikke har fundet effekt af gydninger mod barnløshed, har det vist sig, at

kulde- og varmebehandling kan være et effektivt supplement til behandling af smerter, akutte ledskader og spændt muskulatur.

Hvad gør varme og kulde for kroppen?

Kolde led er stive og sårbare for pludselige belastninger og bevægelser. Det er en af grundene til at idrætsudøvere varmer op inden en konkurrence. For mennesker med smertefulde og sårbare led og knogler vil varmen ofte kunne være med til at nedsætte smerterne, øge bevægeligheden i leddene og gøre musklerne mere afspændte og smidige. Derud-

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder 2 af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.



over er det lettere at styre et led og dermed skåne det, hvis leddet er varmt.

Kulde/is i form af kolde omslag eller en kold pakning bruges til akutte ledskader som for eksempel forstuvninger eller hold i ryggen. Her vil man i begyndelsen lægge is på led/muskler for at dæmpe hævelse og stoppe den lokale blødning i vævet. Behandlingen vil ofte føre til færre smerter i den første akutte fase.

Hold dig varm på kroppen

For de fleste med kroniske smerter i led og muskler vil varme have en positiv effekt. Jeg vil alligevel understrege, at der er undtagelser, da nogle mennesker har det bedre med at afkøle et smertefuldt område af kroppen – også selv om der ikke er en akut skade.

En høj kropstemperatur øger den lokale temperatur i muskler og led. Storetåen siges at være kroppens termostat, og derfor er det vigtigt at holde fødderne varme, men også ryggen, underarmen og underbenet skal holdes varme, da varmeafgivelsen er høj i disse områder. Nogle mennesker lider af kroniske kolde hænder, de vil have glæde af at opvarme håndleddene og evt. håndflade. Balletdansere og tennisspillere har håndledsvarmere, man kan bruge. Hvis du har brug for at have handsker på indendørs, kan du bruge tynde uldhandsker (inderski-handsker eller arbejds-handsker), hvor du klipper fingerspidserne af. Lag-på-lag-tøj og gerne uld allerinderst, sådan som man klæder sig i Sverige og Norge, når det er koldt, er med til at sikre en høj kropstemperatur. Fryser du om natten eller om dagen, kan et par uldne sokker, benvarmere/lange underbukser og en tætsiddende uldundertrøje være en god ide. Skiudstyr i form af undertøj, handsker og strømper har ofte de rigtige egenskaber, da de ud over at være varme, også er svedtransporterende.

Ældre over 60 år har sværere ved at temperaturregulere end yngre og har derfor svært ved at holde varmen og risikerer også let at blive overophedet. Her spiller påklædningen en vigtig rolle. For ældre vil regelmæssige måltider og en god væskebalance udover påklædningen være af stor betydning for at kunne holde varmen.

Varme bade, varmepuder mm

Et varmt karbad kan være med til at lindre smerter. Den maksimale effekt får du efter 15-20 minutter. Men lig ikke bare stille i vandet, udnyt varmen til at få bevægelse i kroppen, strakt leddene og få masseret de evt. stive muskler. Tag en lille bold med i badekarret og rul den over musklerne med et fast tryk. Det samme kan du gøre, hvis du kun har mulighed for at tage varmt brusebad. Stræk dig under bruseren og skyd ryg og svaj i ryggen. Når du er kommet ud af badet, kan du udnytte den opvarmede krop til at svinge armene hele vejen rundt, gå på stedet med høje knæløft (husk at holde i håndtag eller lign.!) og få bevægelse i ryggen.

Sportsforretninger og stormagasiner forhandler varmepakninger og varmedunke, du kan bruge til ømme led eller et ømt område i kroppen. Lig højst 20 minutter med en pakning ad gangen.

Varmtvandsbassiner

Mange mennesker med ømme led har glæde af at træne i varmtvandsbassiner. Hvis du har mulighed for det, kan du prøve at finde ud af, om det er noget for dig. Træning i vand er ikke mere effektiv end på land, men mange føler, de kan langt mere i vandet, hvor der ikke er så stort et tryk på leddene, og hvor varmen gør det mindre smertefuldt at træne. Har du store problemer med kredsløbet eller hjerteproblemer, vil jeg tilråde, at du kontakter lægen, før du giver dig i kast med at træne i vand eller tage meget varme bade på kurbadeanstalter.

Du kan lave dine egne varmepakninger

Hæld to kopper ris i en sok og bind en knude for enden. Sokken lægges i mikroovnen i et par minutter (hold øje med ovnen) eller på radiatoren i en times tid, og så har du en pakning, der kan holde varmen 5-10 minutter.

