



KYLMÄHOITO

Kylmähoitoa voidaan käyttää lievittämään kipua, tulehdusta ja turvotusta. Kylmähoidossa voidaan käyttää apteekista ostettua kylmägeelipakkausta. Jääkaapissa (+7°C) otettu kylmäpakkaus

asetetaan suoraan kipupaikalle. Pakastinkylmää kylmäpakkausta, pakastevihannespussia, jääpalapussia tai pussissa olevaa lunta, ei laiteta paljaalle iholle, vaan sen ja ihon väliin laitetaan esim. märkä kangas. Kylmäpakkausta pidetään kerrallaan 10-15min ja hoito voidaan toistaa muutaman tunnin välein.

Huom!

Liian pitkäkestoinen kylmähoito voi aiheuttaa ihon paleltumisen. Kylmäpakkaus ei sovi ihon kylmäyliherkkyyden omaavalle eli jos se aiheuttaa voimakkaasti punoittavan ihottuman.

Kylmähoito liikuntavammoissa

Akuutin liikuntavamman kylmähoidosta ei ole vakuuttavaa tutkimusnäyttöä ja pitkittynyt kylmähoito voi myös häiritä paranemisprosessia (Dubois ym. 2020). Liikuntavammoissa suositellaan noudattamaan tuoreinta ohjeistusta [PEACE & LOVE](#).