

3M™ Nexcare™ ColdHot™ tuoteperhe



Kylmä- kuuma- terapia

Luonnollinen, lääkkeetön tapa
lievittää kipua ja laskea turvotusta

3M



Urheiluvammat



Niveltulehdukset



Ensiapu



Särky ja kipu

Mitä kylmä- ja kuumaterapia on?

Kylmä- ja kuumaterapia on luonnollinen, lääkkeetön keino hoitaa pieniä kiputiloja ja vammoja. Tästä tehokkaasta hoitomenetelmästä hyötyvät niin venähtäneistä lihaksista kärsivät juoksijat kuin särystä ja jäykkyydestä kärsivät niveltulehduspotilaat.

Ensiaputilanteissa kylmäpakkauksen käyttö on vakiintunut käytäntö. Esim. nyrjäh-dyksen ensiavussa kylmä sisältyy "Kolmeen Kooohon": Kylmä, Koho ja Kompresio.

Runsaasti vuotavan haavan saa helpoimmin tyrehtymään kylmän avulla. Palovam-moissa ja ruhjeissa kylmäpak-kausta käytetään kivun lievittämiseen ja vamman pahe-nemisen ehkäisemiseen.

Kuinka se toimii?

Kylmä auttaa lievittämään kipua kahdella tavalla:

- Se rauhoittaa vamma-alueen hermopäitä vähentäen kivun tunnetta.
- Se vähentää turvotusta ja tykyttävää tunnetta helpottamalla verentungosta vamma-alueella.

Vähentämällä turvotusta, kylmähoito nopeuttaa myös paranemisprosessia. Mitä nopeammin vamma paranee sitä vähemmän vahinkoa on aiheutunut nivelille ja kudoksille.

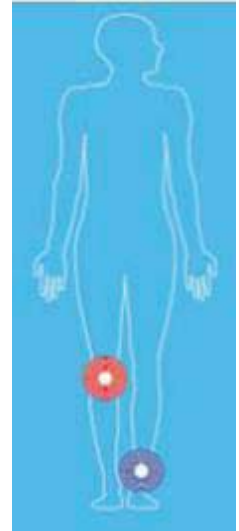
Useimmissa tapauksissa lämpöhoitoa käytetään kylmähoidon jälkeen. Se lievittää särkyä ja kipua vilkastuttamalla verenkiertoa, mikä tekee lihaksista ja nivelistä joustavampia.

Kylmä- ja kuumaterapian käyttö oikein ja riittävän nopeasti, on erinomainen tapa lievittää kipua, rajoittaa vamman syvyyttä ja nopeuttaa paranemista.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että kylmä- ja kuumaterapia on vain vamman ensiapua, joka ei sulje pois ammatil-lista diagnoosia ja hoitoa.



Urheiluvammat



Perustietoja

Urheilu on terveellistä, mutta se aiheuttaa myös paljon kipuja, särkyjä ja vammoja.

Vamma-altteimpia lajeja ovat jääkiekko, jalkapallo ja eri taistelulajit sekä rullaluistelu ja rullalautailu.

Urheiluvammat voidaan useimmiten jakaa kahteen kategoriaan:

Traumaattiset vammat

Syntyvät yhtäkkiä. Kipu on välitön. Tällaisia ovat esimerkiksi yhteentörmäys pelikentällä tai mailan läimäys käsi-varteen.

Rasitusvammat

Kuten tenniskyynärpää tai juoksijan penikkatauti. Tämän tyyppiset vammat kehittyvät pikkuhiljaa eivätkä välttämättä ilmene heti.

Muista ennaltaehkäisy

Monia urheiluvammoja voi ennaltaehkäistä ottamalla muutamat yksinkertaiset asiat huomioon:

Tarkista, että käytät urheluvälineitä oikein ja oikeassa ympäristössä. Esimerkiksi käytätkö oikeantyyppisiä juoksukenkiä lenkkeillessäsi? Onko lattia, jolla jumppaat tarpeeksi kimmoisa? Ovatko käyttäväsi jalkineet sopivan kokoiset jne?

Muista aina lämmitellä ja venytellä tarpeeksi ennen urheilusuoritusta ja sen jälkeen. Tämä on ehdotonta estääksesi rasitusvammojen syntymisen.

Älä rehki yli voimiesi, kuuntele kehoasi.

Varmista valmentajalta tai ammattiohjaajalta, että lajitekniikkasi on kunnossa estääksesi huonojen tottumusten kehittymistä (väärät liikeradat yms.).

Tie toipumiseen

Valmistaudu ennakkoon toimimaan nopeasti jos saat vamman.
Lepää kohtuullinen aika estääksesi lisävammojen syntyminen.

Laita kylmäpakkaus mahdollisemman pian venähdyksille, nyrjähdyksille ja ruhjeille vähentääksesi inflammaatiota ja nopeuttaaksesi paranemisprosessia. Käytä kylmäpakkausta 3-4 kertaa päivässä maksimissaan 15 minuuttia kerrallaan ensimmäisten 24-48 tunnin kuluessa loukkaantumisesta.

Välitön kompressio, jonka voit tehdä tukisidoksin, auttaa vähentämään turvotuksen syntyä. Sidoksen voit tehdä 3M Coban Itseensä kiinnityvällä tukisiteellä.

Nosta vamma-alue sydämen tason yläpuolelle.

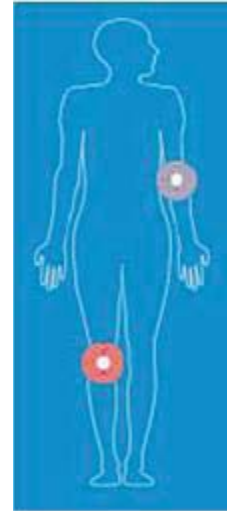
Ensiavun jälkeen on tärkeää hakeutua asiantuntevaan hoitoon.

Lääkärisi tai fysioterapeutti saattaa suositella joitakin seuraavista hoitomuodoista lievittämään lieviä tai keskivaikeita urheiluvammoja:

- Röntgenkuvaus tai muu tutkimus saattaa olla tarpeen selvittäessä minkä tyypisestä vammasta on kyse.
- Erilaisia manuaalisia terapiatekniikoita käytetään edesauttamaan nivelten ja kudosten normaalien liikeratojen ja toimintojen säilymistä.
- Elektroterapia tekniikoita, kuten esim. sähköistä stimulointia, ultraääntä ja laseria voidaan käyttää nopeuttamaan paranemista.
- Lämpöhoitoa käytetään usein eri hoitojen yhteydessä ensimmäisten päivien jälkeen vammautumisesta, parantamaan kudosten elastisuutta, rentouttamaan ja lievittämään kipua.
- Tukisidos tai toiminnallinen tuki (3M Soft Cast) saattaa olla tarpeen suojaamaan ja tukemaan vammautunutta aluetta.
- Yksilöllisesti suunniteltua liikuntaa ja harjoituksia suositellaan usein edesauttamaan paranemista ja varmistamaan turvallisen paluun oman urheilu-/ liikuntalajin pariin.
- Lääkäri saattaa määrätä sinulle tulehdusta vähentäviä lääkkeitä tai kortisonia, jotka paitsi vähentävät tulehdusta myös lievittävät kipua.



Niveltulehdus



Perustietoja

Niveltulehdus (Arthritis) on syynä lähes joka neljanteen yleis-lääkärisäkäyntiin vuosittain. Se on yleisempi kuin uskomme.

Monet meistä ajattelevat, että niveltulehdukset ovat ikääntyvien ihmisten vaiva. Todellisuudessa sitä esiintyy kaikissa ikäluokissa.

Lääketiede ei ole toistaiseksi pystynyt selvittämään miten ennaltaehkäistä tai parantaa arthriittia. Me emme myöskään tiedä tarkkaan sen aiheuttajaa.



NORMAALI NIVEL

On olemassa yli sata erityyppistä niveltulehdusta, joista tässä kolme yleisintä:



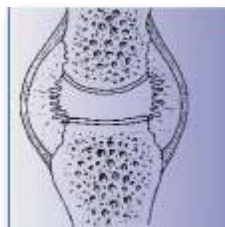
Osteoarthritis - Nivelrikko

Muodostuu, kun luunpään rustopinta ohenee ja muuttuu epätasaiseksi. Muutokset johtuvat kulutuksesta ja repeämisestä. Tämä jäykistää ja kipeyttää niveliä sekä aiheuttaa turvotusta. Polvet, lonkat, isovarpaat ja sormien kärkinivelet ja peukaloiden tyvinivelet ovat yleisimpiä nivelrikkoalueita.



Spondylosis - Selkärangan nivelrikko

Esiintyy selkänikamissa sekä välilevyissä. Aiheuttajina esim. luonnollinen vanheneminen, huono ryhti, liikunnan puute, jotka aiheuttavat välilevyille ja selkärangan nikamille kulumia. Tämä johtaa useimmiten selkä-, niska- ja jalkasärkyihin (iskias).



Rheumatoid arthritis - Nivelreuma

On Immuniteti-järjestelmästä johtuva sairaus. Tauti "iskee" kehon kudoksiin aiheuttaen tulehduksellisen tilan, joka tekee nivelistä kuumottavia, turvonneita ja kipeitä. Ranteet, rystyset, polvet ja nilkan kehräsluut ovat yleisimmät taudin ilmenemisen alueet.

Kylmä-kuumaterapia voi auttaa

Kylmä voi auttaa lievittämään nivelten kipua ja turvotusta, jotka ovat tavallisia vaivoja sairastettaessa nivelrikkoa.

Lempeä lämpö puolestaan auttaa helpottamaan kivuliaita lihasspasmeja.

Muista, että erilaiset nivelvaivat vaativat erilaista hoitoa, siksi onkin tärkeää hakeutua ensin asiantuntevaan hoitoon. Tässä muutamia hoitomuotoja, joita lääkärisi saattaa sinulle suosittaa:

Oikean hoitomuodon valinta

Liikunta:

Fysioterapeutti voi tehdä sinulle räätälöidyn ohjelman, joka auttaa pitämään yllä nivelten liikkuvuutta aiheuttamatta kuitenkaan ylimääräistä rasitusta niveliin ja selkarankaan.

Ruokavalio:

Ylipaino aiheuttaa lisärasitusta nivelille ja saattaa selkäsärkyä.

Manipulaatio:

Fysioterapeutti voi toisinaan käyttää manipulaatiota nivelten liikkuvuuden lisäämiseksi.

Venytyt:

Joskus lempeä ammattitaitoisen terapeutin tekemä selkärangan ja niskan lempeä venyttäminen, saattavat hyödyttää potilasta.

Kävelytuet:

Ne voivat vapauttaa painetta, joka kohdistuu lonkan, polvien ja nilkan niveliin. Tuet ehkäisevät myös kaatumisia.

Kipulääke:

Lääkäri saattaa määrätä käytettäväksi kipua tai tulehdusta vähentäviä lääkkeitä. Kivun lievittämiseen voidaan käyttää myös sähköistä kivunlievitysmenetelmää: Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator (TENS). Tätä hoitoa voi kysyä esim. fysioterapiahaitoloista.

Vesiterapia:

Vesiliikunta rentouttaa lihaksia ja hoitaa kipeitä niveliä.

Vaihtoehtoiset hoitomuodot:

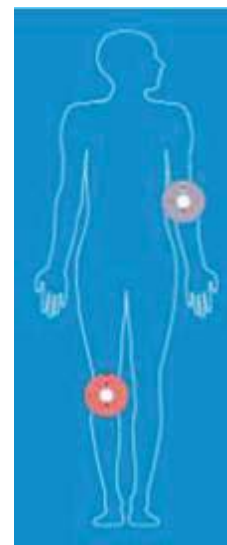
Artriitin hoidossa saatetaan käyttää myös akupunktiota, homeopatiaa, yrttihoitoja, osteopatiaa, kiropraktiikkaa ja refleksihoitoja.

Kirurgia:

Kirurgisia toimenpiteitä käytetään, jos nivelet ovat hyvin kuluneet ja vaurioituneet



Ensiapu



Perustietoja

Suurin osa onnettomuuksista sattuu kotona ja noin puolet onnettomuuksista sattuu lapsille.

Tuhansia onnettomuuksia sattuu myös työpaikoilla - ja lasku näistä on useita miljoonia euroja.

Siksi jokaisen tulee tietää perusasiat ensiavusta ja sen tekniikoista, eikä yhdestäkään kodista saisi puuttua työpaikoilla pakollista ensiapupakkausta.

Toimi nopeasti

Kylmä-kuumaterapia on nopea, helppo ja tehokas tapa hoitaa laaja joukko erilaisia pieniä haavereita.

Pinnalliset, pienet palovammat:

Pienet palovammat, jotka ovat aiheutuneet esimerkiksi silitysraudasta tai höyrystä, tulisi hoitaa seuraavasti:

- Laita palanut alue hiljalleen juoksevan viileän veden alle tai pidä palovamman päällä 3M ColdHot™ kylmäpakkausta, kunnes alue on turta.
- Poista varovasti korut tai tiukat vaatteet, ennen kuin palovamma-alueelle tulee turvotusta. Älä kuitenkaan poista vaatteita, jos ne ovat liimautuneet palaneelle iholle.
- Peitä puhtaalla, nukkaamattomalla sidoksella ja jos tarpeen, kiinnitä sidosrullalla tai hellävaraisella ihoteipillä, kuten 3M Durapore™ tai 3M Micropore™.

ÄLÄ puhko rakkuloita, laita voiteita tai rasvaa tai liimautuvia sidoksia haavalle tai sitä ympäröivälle iholle.

Hakeudu lääkäriin, jos palovamma on syvä tai suurempi kuin postimerkin kokoinen.

Nyrjähdykset ja venähdykset

Venähtänyt lihas on turvonnut ja tuntuu epämiellyttävältä. Nyrjähdyksessä vaurioaluena on itse nivel tai sitä ympäröivät ligamentit. Kipu ja turvotus on merkittävää ja vaurioituneen nivelen liikuttaminen saattaa olla vaikeaa.

Nyrjähdykset ja venähdykset tulisi hoitaa seuraavasti:

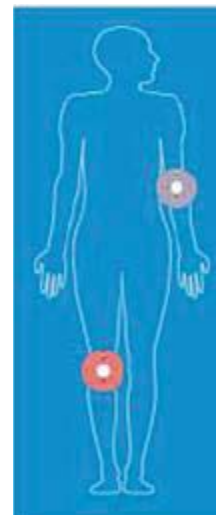
- Kohota vammautunut raaja ja tue se miellyttävään asentoon
- Kaikkein tärkein hoito on sitoa hellävarainen paine/tukisidos vamma-alueelle.
- Laita kylmäpakkaus heti, kun mahdollista vähentämään tulehdusta ja kipua.
- Pidä raaja levossa, kunnes turvotus on laskenut.
- Kolmen päivän päästä siirry käyttämään lämpöhoitoa.

Hakeudu lääkärin hoitoon, jos epäilet saaneesi sisäisen vamman, jos turvotus ei ole poistunut 72 tunnin aikana tai jos raaja on niin kipeä, ettei sillä voi kävellä.

Kylmä-kuumaterapiaa voidaan käyttää myös pienten viiltohaavojen, hyönteisten pistojen, mustelmien, ruhjeiden ja nenäverenvuodon hoitoon. Ennen 3M ColdHot Kylmä-kuumapakkauksen käyttöä lue huolella sen käyttöohjeet.



Kivut ja säryt



Perustietoja

Huono työergonomia, raskaiden kauppakassien kantaminen, vääränlainen tavaroiden tai pienten lasten nostotekniikka jne. Ei ihme,että kärsimme erilaisista kivuista ja säryistä.

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yksi merkittävimpiä kansantautejamme.

Kiihtynyt elämänrytmi ja stressi lisäävät jännityksestä johtuvia kipuja ja särkyjä.

Luonnollinen lähestymistapa

Kylmä-kuumaterapia tarjoaa tehokkaan ja luonnollisen vaihtoehdon kipulääkkeille. Kylmä turruttaa kipeät hermopäät kun lämpö taas auttaa rentoutumaan.

Miellyttävin tapa käyttää kylmä-kuumaterapiaa ovat monikäyttöiset 3M ColdHot kylmä-kuumapakkaukset, joita myydään hyvin varustetuissa apteekeissa.

Päänsärky:

Ohimopäänsärkyä helpottamaan käytä kylmää. Tensiopäänsärlyn tai migreenin hoitoon käytä lämpöpakkausta niskalla ja/tai harteilla.

Hammassärky:

Hammassärkyä lievittääksesi laita kylmäpakkaus poskelle tai leualle. Näin saat turvotuksen laskemaan ja lievität särkyä, kunnes pääset hammas-lääkäriin.

Selkäsärky:

Toistuva lämmin geelityynyn käyttö auttaa rentoutumaan ja vähentää kipua ja jäykkyyttä.

Kuukautiskivut:

Lämmin geelityyny lievittää jomottavaa kuukautiskipua vatsalla ja alaselällä, se on helppokäyttöisempi vaihtoehto perinteiselle lämminvesipullolle.

Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriisi saadaksesi asiantuntevaa apua.

3M ColdHot Classic, 3M ColdHot Maxi,

3M ColdHot Lämmin geelityyny ja

3M ColdHot Kasvomaski ovat kaikki suunniteltu lievittämään kipua ja särkyä luonnollisella tavalla.

Kaikki 3M ColdHot tuotteet ovat allergiatestatattuja ja myrkyttömiä.

Tärkeää

Kaikki eivät voi käyttää kylmä-kuumaterapiaa. Kysy neuvoa lääkäriltäsi, jos sinulla on jokin seuraavista kontraindikaatioista:

Lämpö

Älä käytä lämpöhoitoa, jos sinulla on tulehdus, avohaava tai allerginen ihottuma.

Kylmä

Valvo hoitoa aina, kun hoidettavana on lapsi tai kääntynyt ihminen, jonka iho ei tunne kuumaa tai kylmää. Verenkiertohäiriöistä tai diebeteksestä kärsivät voivat käyttää kylmä-kuumaterapiaa ainoastaan lääkärin valvonnassa.

Älä käytä kylmäterapiaa, jos:

Sinulla on ollut sydänkohtaus viimeisten kuuden kuukauden aikana.

Sinulla on epänormaaleja tuntemuksia aiemmin vahingoittuneella alueella.

Kaikkia 3M Apteekkituotteita myyvät hyvin varustetut apteekit.

Lisätietoja tuotteistamme löydät nettisivuiltamme osoitteessa: www.3M.com/fi

Tämän lehtisen neuvot ovat peräisin riippumattomilta terveydenhoidon ammattilaisilta, ei 3M:n työntekijöiltä.

Tämä lehtinen ei korvaa oman lääkärisi neuvoja.

3M™ Nexcare™ ColdHot Comfort



3M™ Nexcare™ ColdHot Cold Instant



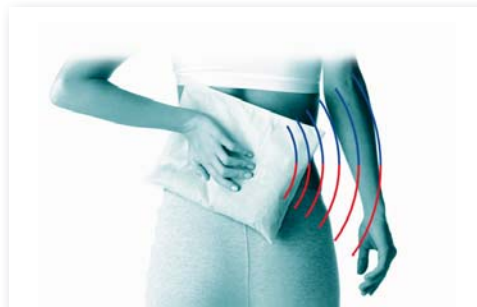
3M™ Nexcare™ ColdHot Classic



3M™ Nexcare™ ColdHot Mini



3M™ Nexcare™ ColdHot Maxi



3M™ Nexcare™ ColdHot Hot Instant



3M™ Nexcare™ ColdHot
Lämningeelityyny, Pullo



3M™ Coban™ Tukiside



3M™ Nexcare™ ColdHot
Lämningeelityyny, Nalle



3M

Suomen 3M Oy

Lars Sonckin kaari 6

02600 Espoo

www.3M.fi

www.Nexcare.fi

©3M