

# Schnelle Hilfe mit der Thermotherapie

**Steifer Nacken, Verspannungen in der Rückenmuskulatur, ein leicht verstauchter Fuß oder ein heftiger Muskelkater? Das sind mit großer Wahrscheinlichkeit keine schwerwiegenden, aber eben lästige und oftmals auch sehr beeinträchtigende Probleme. Der Orthopäde Dr. Felix Söller erklärt die Vorzüge der Thermotherapie und wie man Wärme- oder Kälte richtig anwendet.**

Eine Prellung oder Verstauchung, steife Gelenke, verkrampfte oder verspannte Muskeln sind zwar in der Regel nicht gefährlich, aber sie sind oft sehr schmerzhaft. Helfen kann eine lokale Thermotherapie, also der Einsatz von Kälte oder Wärme direkt auf die betroffene Stelle. „Tatsächlich sind Kälte- oder Wärmeanwendungen eine altbewährte, unkomplizierte und sehr effektive Möglichkeit, Schmerzen zu lindern, Schwellungen und Blutergüsse zu minimieren oder eine verspannte Muskula-

tur zu entspannen. Außerdem eignen sie sich sehr gut zur Selbsthilfe“, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Felix Söller vom Orthopädischen-Versorgungszentrum im Helios.

Allerdings sollte man wissen, bei welchem Beschwerdebild welche Thermotherapieform sinnvoll ist. „Stimmt die Indikation nicht, kann der Einsatz von Kälte oder Wärme im Extremfall sogar zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führen“, warnt Dr. Söller. Ist man mit den jeweiligen therapeutischen Effekten jedoch

vertraut, dürfte es leicht sein, die richtige Entscheidung zu treffen.

Während Wärme vor allem durchblutungsfördernd und muskelentspannend wirkt, reduziert Kälte die Durchblutung, verengt die Blutgefäße vor Ort, dämpft Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. „Deshalb ist der Einsatz von Kälte, z.B. als Kühlpack, Eisbeutel oder Eisspray, auch eine wichtige Sofortmaßnahme bei einer akuten Sportverletzung, um so Schwellungen und Blutergüssen entgegenzuwirken“,

sagt Dr. Söller. Als Faustregel könnte man deshalb sagen: „Bei akuten Verletzungen des Bewegungsapparats oder bei akuten Entzündungsvorgängen sollte gekühlt werden, zur Linderung von chronischen bzw. wiederkehrenden Beschwerden wie Gelenkschmerzen bei Arthrose, Krämpfen oder Verspannungen der Muskulatur sind Wärmeanwendungen die Methode der Wahl.“

Allerdings gibt es zwei wichtige Regeln: „Ein Kühlpack oder Eisbeutel sollte niemals direkt auf die Haut gelegt, sondern immer in ein dünnes Handtuch gewickelt werden und dann auch nur für zehn Minuten zur Anwendung kommen“, rät Dr. Söller. Ebenso gilt es, bei Wärmeanwendungen einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten: „Sind Wärmflasche, Heizdecke, Kirschkernkissen oder auch die warme Handtuchrolle für muskuläre Verspannungen zu heiß, kann man sich Verbrennungen zuziehen“. DOP/MAURITIUS; HELIOS



**Dr. Felix Söller**

Facharzt Orthopädie & Unfallchirurgie  
Orthopädisches Versorgungszentrum  
im Helios