

# Sådan lindrer du smerter med varme eller kulde

Behandling med varme eller kulde kan lindre dine smerter.

Varme øger blodcirkulationen, så der kommer bedre iltning i vævet, og musklerne bliver afslappede. Kulde får blodkarrene til at trække sig sammen, så hævelse aftager. Kulde har også en bedøvende virkning, som er smertelindrende.

Du kan bruge varme- eller kuldebehandling flere gange dagligt.

## BEHANDLING MED VARME

Du kan lindre dine smerter med flere former for varmekilder, fx:

- varmt brusebad eller karbad
- varmedunk, opvarmet kornpude og varmepude
- sauna.

### Sådan anvender du varmekilde

Du skal varme det smertefulde område op i 15-20 minutter. Dine smerter lindres, mens du varmer området op. Du kan gentage behandlingen flere gange i løbet af døgnet.

Du må ikke falde i søvn med et tændt varmetæppe. For at undgå dette kan du købe et tæppe med automatisk tænd- og slukfunktion eller bruge et vækkeur.

Hvis du bruger en varmedunk eller en anden form for varmepakning, anbefaler vi, at du svøber den ind i et håndklæde, inden du bruger den.

Du må **ikke** anvende varmekilde på områder med:

- infektion eller sår
- nedsat følesans på grund af risiko for forbrænding
- hævelse
- akutte skader.

## BEHANDLING MED KULDE

Du kan lindre dine smerter med forskellige kuldepakninger, som du lægger på det smertefulde område. Du kan købe kuldepakninger i sports- og sygeplejeforretninger samt i nogle større varehuse.

Du kan også selv lave en kuldepakning. Frys en pose med brun sæbe eller brug en pose frosne grøntsager, fx ærter.

Du bør altid anvende is- eller kuldepakning ved akutte skader.

### Sådan anvender du kuldepakning

Du skal køle det smertefulde område i 15-20 minutter. Undgå, at der er luft mellem huden og kuldepakningen, da det isolerer kulden, så effekten bliver mindre. Når du fjerner kuldepakningen, kommer der oftest en behagelig varmerekation. Du kan gentage behandlingen flere gange i døgnet.

Du bør ikke anvende kuldepakning på områder med:

- infektion eller sår
- nedsat følesans på grund af risiko for forfrysning
- nedsat blodcirkulation.

### Før du anvender hjemmelavet kuldepakning

Før du bruger kuldepakning af brun sæbe, skal du:

- svøbe den ind i et håndklæde
- lade den ligge ved stuetemperatur, indtil du kan forme pakningen til det sted på kroppen, hvor du skal placere den. Du kan eventuelt fremskynde processen ved at lægge den kortvarigt på radiatoren.

## BEHANDLING MED KORNUDE

Du kan også behandle det smertefulde område med en pude med korn i. Du kan bruge kornpuden til både

varme- og kuldebehandling. Du kan eventuelt købe en kornpude på Tværfagligt Smertecenter.

#### **Varmebehandling med kornpude**

Du kan varme kornpuden op på 2 måder:

- I mikrobølgeovn 1-3 minutter afhængig af ovns effekt.
- I almindelig ovn. Pak puden ind i stanniol og varm den op i 20 minutter ved 150 grader.

#### **Kuldebehandling med kornpude**

Du kan køle kornpuden i fryseren.

#### **Vask og opbevaring**

Hvis du ønsker at vaske puden, kan du tage det yderste stykke stof af og vaske det ved 40 grader.

Puden skal altid opbevares tørt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### **Kontakt**

##### **Tværfagligt Smertecenter**

Tlf. 97 66 20 30

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 08.00-14.30

Fredag kl. 08.00-14.00