



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 820 4081

🌐 www.ruisantiago.com

Calor e Frio

Formas de aplicar calor ou frio sem precisar de ir à farmácia e comprar produtos para esse efeito.

O *calor* funciona como um antiespasmódico (suprime a contração muscular) e analgésico (alivia a dor), causa dilatação das artérias e veias e trás sangue para a região onde é aplicado.

O *frio* faz o contrário, faz constrição das artérias e veias, impedindo que chegue muito sangue a essa região. Reduz a congestão dos tecidos, baixando a inflamação.

Para usar frio:

- A forma mais simples é deixar correr água fria sobre uma toalha por uns 3 minutos até a toalha ficar bastante fria. Depois torcer a toalha (para não pingar) e aplicar onde necessário.
- Um método muito parecido é deixar a toalha em água gelada por 5 minutos e usar da mesma forma.
- Outra forma é colocar a toalha à volta de um saco de ervilhas congeladas (ou saco com cubos de gelo).

Para usar calor:

- De forma análoga ao frio, a forma mais simples é deixar correr água quente sobre uma toalha por pelo menos 1 minuto (usar luvas de borracha para evitar queimaduras). Depois torcer a toalha (para não pingar), usar outra à volta (para não queimar) e aplicar onde necessário.
- Usar botija quente (mantem calor durante muito tempo), não esquecer toalha à volta da botija, inicialmente.
- Outra forma ainda é um saco quente (com sementes de vários tipos), colocar no microondas por uns 3 minutos a 1000w. Também funciona no frio (mas não tão bem).

Para mais conselhos de quando e como usar e as repetições (depende de cada caso específico), consulte o seu Osteopata.