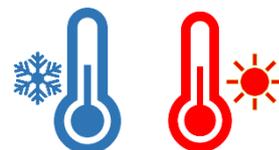


## INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LOS **BAÑOS DE CONTRASTE** EN CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

### ¿Qué son los baños de contraste?

- Es una terapia que emplea el uso del **calor** (termoterapia) y del **frío** (crioterapia) en el tratamiento de las lesiones.



### ¿Para qué se utilizan?

- En Traumatología recomendamos esta terapia en las lesiones que presentan **INFLAMACIÓN**.
- Habitualmente es usado en las manos, muñeca, pie y tobillo.
- Puede hacerlo 3 veces al día.



#### Mano y muñeca

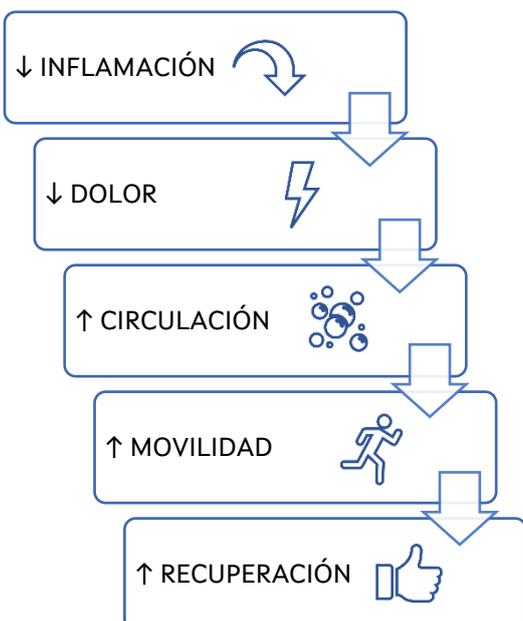
- Túnel carpiano y dedos en resorte
- Fracturas de la muñeca y de los huesos de la mano.
- Artrosis y artritis de la muñeca y de las manos
- Lesiones tendinosas

#### Pie y tobillo

- Esguinces y tendinitis
- Fractura de tobillo y de los huesos del pie
- Artrosis y artritis del tobillo y pie
- Fascitis plantar



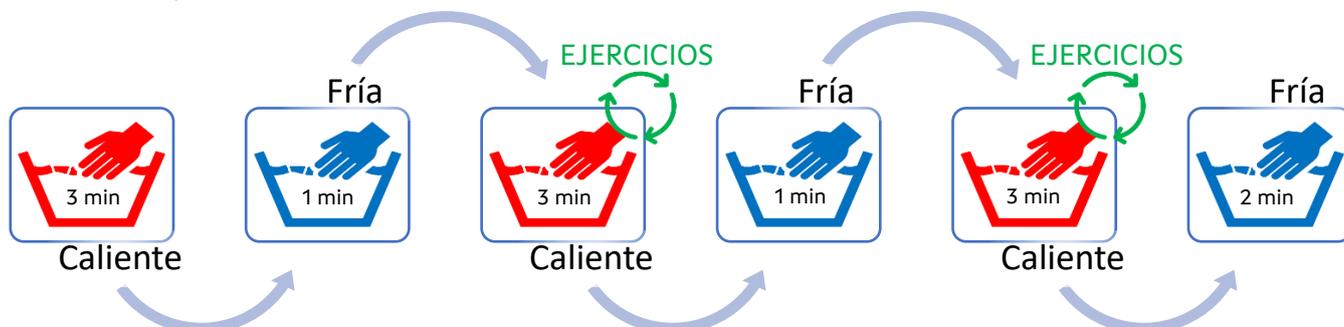
### ¿Cuáles son sus beneficios?



- Reduce el edema y la **inflamación**
- Ayuda a aliviar el **dolor**
- Mejora la **circulación** sanguínea
- Mejora la **movilidad** articular
- Facilita la **recuperación** de las lesiones tendinosas

## ¿Cómo se utilizan?

- Llene un cubo con agua caliente (35°-40°C) y otro con agua fría (5°-10°C).
- En el agua caliente también puede añadir un poco de sal.
- Sumerja la extremidad en los cubos de forma alternativa:



- En el agua caliente aproveche para hacer ejercicios de movilidad articular.
- **Finalice** siempre el tratamiento **en el agua fría**. Le ayudará a reducir la inflamación.

## PRECAUCIONES



**NO DEBE** hacer baños de contraste en el caso de:

- Úlceras o heridas **NO CICATRIZADAS**. La piel debe estar **ÍNTEGRA**.
- En las heridas quirúrgicas **ANTES** de retirar las suturas.

Debe **TENER CUIDADO** en el caso de:

- Alteración de la circulación sanguínea, insuficiencia vascular y flebitis.
- Alteración de la sensibilidad, por ejemplo, en la **DIABETES** o neuropatías.

Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar y ampliar más información en la web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

