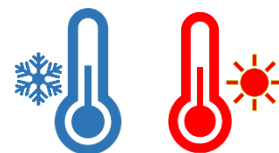


INSTRUCCIÓN PARA O USO DOS **BAÑOS DE CONTRASTE** EN CIRURXÍA ORTOPÉDICA E TRAUMATOLOXÍA

Que son os baños de contraste?

- É unha terapia que emprega o uso da **calor** (termoterapia) e do **frío** (crioterapia) no tratamento das lesións.



Para que se utilizan?

- En Traumatoloxía recomendamos esta terapia nas lesións que presentan **INFLAMACIÓN**.
- Habitualmente é usado nas mans, pulso, pé e nocello.
- Pode facelo 3 veces ó día.



Man e pulso

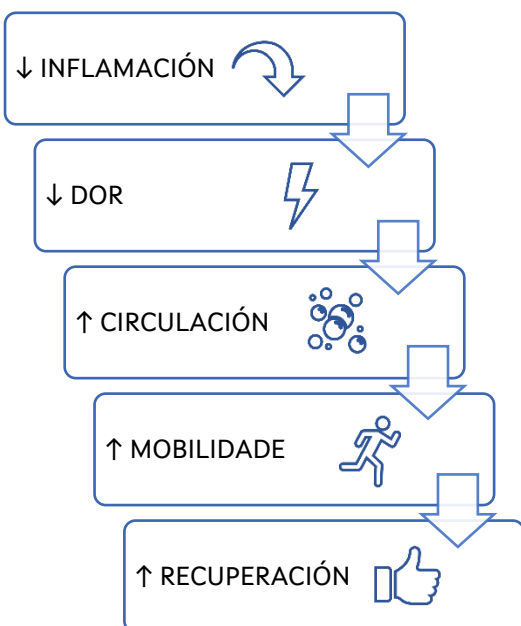
- Túnel carpiano e dedos en resorte
- Fracturas do pulso e dos ósos da man
- Artrose e artrites do pulso e das mans
- Lesións tendinosas

Pé e nocello

- Escordaduras e tendinites
- Fractura do nocello e dos ósos do pé
- Artrose e artrites do pé e nocello
- Fascite plantar



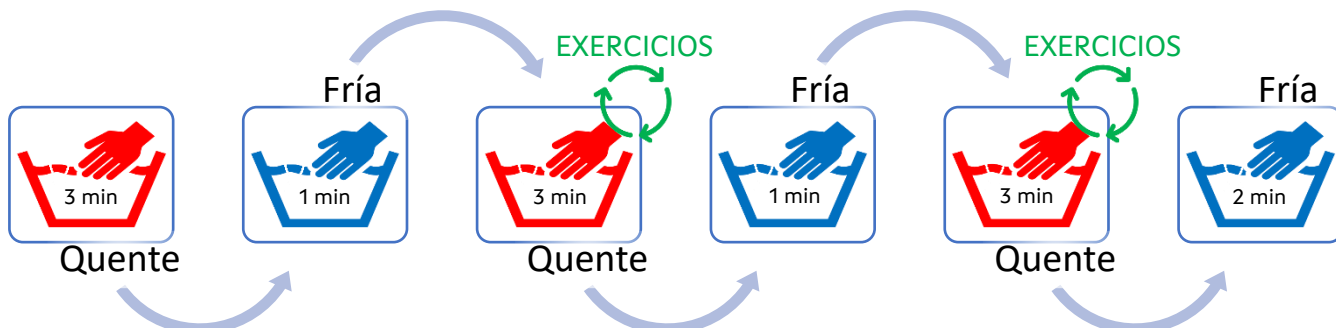
Cales son os seus beneficios?



- Reduce o edema e a **inflamación**
- Axuda a aliviar a **dor**
- Mellora a **circulación** sanguínea
- Mellora a **movilidade** articular
- Facilita a **recuperación** das lesións tendinosas

Como se empregan?

- Encha un balde con auga quente (35°-40°C) e outro con auga fría (5°-10°C).
- Na auga quente tamén pode engadir un pouco de sal.
- Somerxa a extremidade nos baldes de forma alternativa:



- Na auga quente aproveite para facer exercicios de mobilidade articular.
- **Remate** sempre o tratamento **na auga fría**. Iso axudará a reducir a inflamación.

PRECAUCIÓNS



NON DEBE facer baños de contraste no caso de:

- Úlceras ou feridas NON CICATRIZADAS. A pel debe estar ÍNTEGRA.
- Nas feridas cirúrxicas ANTES de retirar as suturas.

Debe TER CUIDADO no caso de:

- Alteración da circulación sanguínea, insuficiencia vascular e flebite.
- Alteración da sensibilidade, por exemplo, na DIABETE ou neuropatías.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web www.ferrol.sergas.gal



Servizo de Cirurxía Ortopédica e Traumatoloxía
Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol