

## TERMOTERAPIA

Teplé a chladné podnety pôsobia na termoreceptory, ktoré sa nachádzajú v koži a vyvolávajú miestnu i lokálnu odozvu organizmu na aplikované stimuly. Termoterapia (teploliečba) je liečebná metóda, ktorá používa rôzne formy aplikácie tepla a chladu. Pri termoterapii teplo do organizmu buď privádzame, tzv. pozitívna termoterapia alebo ho z organizmu odvádzame, tzv. negatívna termoterapia. Pri využívaní tepla a chladu riadime sa metódami fyzikálnej terapie.

### Druhy termoterapie:

Pri termoterapii z liečebných dôvodov využívame rôzne druhy teploty:

- 1) **hypotermická** : používa teplo nižšie, ako teplota ľudského tela t.j. od 15 – 34 °C;
- 2) **izotermická/indiferentná** : používajú sa teploty rovnaké ako teplota tela  
t.j. 34,5 – 36,9°C;
- 3) **hypertermická** : teplota je vyššia, ako teplota tela t.j. od 37 – 46 °C.

**Faktory ovplyvňujúce toleranciu organizmu na termoterapiu sú:** časti tela, veľkosť exponovanej časti tela, individuálna tolerancia, dĺžka expozície, neurosenzorické poškodenie, narušená cirkulácia, otvorené rany a narušený duševný stav.

### Pri výkone sestra dodržiava zásady a algoritmus uvedeného postupu.\*

1. Posúdenie pacienta.
2. Príprava sestry.
3. Príprava pacienta.
4. *Aplikácia tepla:*
  - metódy fototerapie,
  - teplé suché procedúry,
  - teplé vlhké procedúry.
5. Postup.
6. *Kryoterapia:*
  - aplikácia suchého chladu,
  - obklady a zábaly,
  - zábaly.
7. Postup.

---

\* **OSACKÁ, P. a kol.** *Techniky a postupy v ošetrovatel'stve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.