

TERMOTERAPIA

Termoterapia je metóda fyzikálnej terapie pri ktorej pôsobia na organizmus termické podnety

TERMOTERAPIE VYUŽÍVA TIETO ÚČINKY

- voda
- vzduch
- plyn
- parafín
- peloidy

POĎEA POUŽITEJ TERMOTERAPIE ROZLIŠUJEME NA

- pozitívnu - ak sa do organizmu teplo privádza
- negatívnu - ak sa teplo z tela odvádza

DELENIE TERMOTERAPIE

- celková
 - lokálna
- liečba chladom sa nazýva kryoterapia, ktorá môže byť celková alebo lokálna.

TERMOREGULÁCIA

Termoregulácia môže mať chladové, alebo tepelné podnety pôsobiace na ľudský organizmus prostredníctvom termoreceptorov.

TERMOREGULÁCIA SA NA CHÁDZA V KOŽI A NA SLIZNICÁCH

- tepelné – Ruffiniho telieska 30.000
- chladové – Krauseho teliesko 250.000

FYZIOLOGICKÁ PODSTATA TERMOTERAPIE

Tepló: je fyzikálna forma mechanickej energie, ktorá sa môže meniť na iné energie. t.j. prebratie znamená prísun energie. Základnou jednotkou tepla je (J)

Chlad: fyziologický pojem a nedá sa vymedziť ako fyzikálna veličina.

Indiferentná (izotermická) teplota: teplota látky, ktorú organizmus nevníma ani ako teplú ani ako studenú. Ako indiferentnú teplotu považujeme priemer 34 – 36 °C
vonkajšie okolie 24 – 29 °C

BOD TOLERANCIE TEPLA

maximálna teplota prostredia, ktorú človek ako časť tela znesie pre určitý čas bez poškodenia

TVORBA TEPLA V ORGANIZME

1. ustálená primeraná energia v bunkách
2. pohyb tela
3. chladová triaška
4. zvýšenie metabolizmu v bunkách

TVORBA TEPLA ZÁVISÍ

1. od veku a pohlavia
2. povrch tela telesnej hmotnosti
3. od aktivity žliaz z vnútorným vylučovaným
4. od príjmu potravy
5. od svalovej aktivity
6. od typu prostredia

VÝMENA TEPLA SA USKOTOČŇUJE PROCESMI

1. kondukcía (vedením)
2. konvekcia (prúdením)
3. radiácia (žiarením)
4. evaporácia (vyparovaním)

Telesné jadro tvoria vnútorné orgány brušnej dutiny hrudníkovej a ľavky. Telesný obal: tvorí koža, podkožné tkanivo a koncové akralne časti končatín.

AKO SA TEPLÓ S TEPLA STRÁCA?

Z telesného jadra prechádza tepelná energia do povrchových vrstiev tela najprv kondukcíou a konvekciou – 15% radiáciou tela z povrchu tela predstavuje približne 60% evaporáciou – kožou a asi 25% celkovej straty tepla.

TERMOREGULÁCIA

proces ktorý udržiava stálu telesnú teplotu v organizme a centrum termoregulácie je v hypotalame

FYZIKÁLNE TELESNÉ TEPLoty

1. v ušiach – 35 – 37,5 °C
2. v rectus – 0,3 – 0,5 °C
3. v axillárnej časti – je o 0,5 °C nižšia ako v ušiach