



## Mal kalt, mal warm

Wird dem Körper gezielt Wärme zugeführt oder entzogen, um damit eine positive Wirkung auf die Gesundheit zu erzielen, spricht man von Thermotherapie. Die Thermotherapie zählt zu den physikalischen Therapien und wird in der Rheumatherapie ergänzend zu anderen Behandlungsformen eingesetzt.

## Kältetherapie

Die Kältetherapie ist eine weit verbreitete, unterstützende Therapieform insbesondere bei entzündlichen Rheuma-Erkrankungen. Die direkte Einwirkung von Kälte bewirkt auf der Oberfläche der Haut kurzfristig eine Blockade der Schmerzbahnen, in der Tiefe hemmt die Kälte Entzündungen. Ausserdem wirkt sie abschwellend. Die Kältetherapie kann sowohl lokal als auch als Ganzkörper-Behandlung angewandt werden. Die genutzten Temperaturbereiche sind groß. Es wird mit Temperaturen gearbeitet, die leicht unterhalb der Körperwärme liegen, bis hin zu Temperaturen um den Gefrierpunkt bzw. bis zu  $-110^{\circ}$  Celsius.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, dem Körper Kälte zuzuführen. Um einzelne Körperpartien zu kühlen, werden in Praxen und Kliniken beispielsweise **Kühlgel-Packungen**, zerkleinertes **Eis** in Kunststoffbeuteln, ein Eisstück (Eislolly), **Kältespray** oder **Kaltluft** verwendet. Hilfreich ist die lokale Kältezufuhr bei allen örtlichen Entzündungen sowie bei Weichteilrheumatismus.

Intensiver als die lokale Kälteanwendung wirkt die Ganzkörper-Kältetherapie. Hier wird der gesamte Körper extremer Kälte ausgesetzt. In zahlreichen Kliniken gibt es so genannte **Kältekammern**. In diesen herrschen Temperaturen zwischen  $-60$  und  $-120^{\circ}$  Celsius. Bis zu vier Patienten, bekleidet mit Badekleidung, Handschuhen, Strümpfen und Mundschutz, halten sich ein bis drei Minuten in einer Kältekammer auf. Die extreme Kälte blockiert die Schmerzsensoren und wirkt somit schmerzdämpfend. So sind schmerzfreiere Bewegungen möglich. Dieser Effekt ist eine wichtige Voraussetzung für die sich anschließende Bewegungstherapie. Diese wirkt positiv auf das Entzündungsgeschehen, ermöglicht den Abtransport schädlicher Stoffwechselprodukte und verbessert die biochemische Regulation in den Stützgeweben. Die Folgen sind ein verbessertes Muskeltraining,

ein umfangreicheres Gelenkspiel und ein gesteigertes Gefühl für die eigene Lebensqualität.

Die **Ganzkörper-Kältetherapie** ist besonders geeignet zur **Unterdrückung von Entzündungen**. Auch die körpereigenen Regulationskräfte werden verbessert. Insbesondere bei den **Frühformen der rheumatoiden Arthritis**, aber auch in späteren Jahren, kann die Kältetherapie in Verbindung mit der Bewegungstherapie die drohenden Spätschäden an den Gelenken und Weichteilgeweben bremsen und den Medikamentenbedarf eingrenzen. Auch Patienten mit **degenerativ-rheumatischen Erkrankungen (Arthrose)** sowie weichteilrheumatischen Erkrankungen, wie beispielsweise der **Fibromyalgie**, profitieren von der Ganzkörper-Kältetherapie.

### Vorsicht:

*Schwere Erschöpfungszustände, Infekte, Angina pectoris, Bluthochdruck, Asthma bronchiale sowie arterielle Durchblutungsstörungen verbieten den Einsatz der Kältetherapie. Naturgemäß gelten für einen kühlen Wickel weniger strenge Auflagen als für eine Kältekammer.*

### Tipp für zu Hause

*Kältebeutel (aus Kryogel) gibt es in der Apotheke. Je nach Fabrikat werden sie im Kühlschrank oder im Gefrierfach gekühlt. Diese Beutel können mehrmals täglich im Abstand von drei Stunden auf die erkrankten Gelenke aufgelegt werden. Die Auflagezeit richtet sich nach der Größe der Gelenke. So sollten Hand- und Fingergelenke höchstens 5 Minuten, Knie- und Hüftgelenke auf keinen Fall länger als 15 Minuten gekühlt werden.*

*Die Kältetherapie ist sofort zu beenden, wenn statt des Kältegefühls ein Kälteschmerz auftritt. Kältebeutel müssen immer mit einem dünnen Tuch umwickelt werden, um die Kondensationsfeuchtigkeit soweit wie möglich von der Haut abzuhalten.*

## Wärmetherapie

Bei der Wärmetherapie wird dem ganzen Körper oder einzelnen Körperpartien Wärme zugeführt. Die Wärme regt den Stoffwechsel an, beeinflusst die Funktion der

Organe und fördert die Durchblutung. Dadurch wird das Bindegewebe dehnfähiger und es kommt zu einer Wachstums- und Regenerationsförderung sowie zu einer Muskelentspannung. Darüber hinaus können mittels der Wärmetherapie Schmerzen gelindert werden. Bei ganzheitlicher Anwendung der Wärme, wie beispielsweise in der Sauna, sind zusätzlich positive Effekte auf das Immunsystem möglich.

Für die lokale Wärmetherapie sind **heiße Umschläge** oder **Heusäcke** ebenso geeignet wie Packungen aus **Moor, Fango** und **Paraffingemischen**. Physiotherapeuten wenden ausserdem gerne die **»heiße Rolle«** an, bei der Handtücher mit kochend heißem Wasser getränkt und anschließend auf eine schmerzende Stelle gerollt oder geklopft werden. Eine Ganzkörper-Wärmeanwendung erfolgt beispielsweise durch **Sole-, Schwefel- und Moorbäder**.

Bewährt haben sich ausserdem so genannte **»Funktionstextilien«**. Das ist Unterwäsche, die aus einem Mischgewebe aus Baumwolle, Synthetik und Angorawolle besteht. Zwar können diese Textilien die Haut nicht erwärmen. Sie beeinflussen jedoch die Wärmeregulation der Haut positiv und wirken dabei auch auf tiefgelegene Bindegewebspalten. Die Fasern nehmen den Schweiß auf und verhindern so, dass die warme Hautpartie durch die Transpiration abgekühlt wird. Die Unterwäsche sollte während der Nacht und möglichst auch über mehrere Tage hinweg getragen werden. Bei Arthrosen und Weichteilrheumatismus können Schmerzen durch das Tragen dieser Wärmesegmente im Laufe von vier bis sechs Wochen deutlich verringert werden.

Bei **Arthrosen** soll die Wärmetherapie zu einer besseren Durchblutung der betroffenen Gelenkkapseln führen. Dadurch können Nährstoffe besser in das Gelenkinnere gelangen und Stoffwechselschlacken schneller aus dem Gelenk abtransportiert werden. Besonders Moorbäder oder Fangopackungen sind bei Arthrosen empfehlenswert, da sie eine intensive örtliche oder allgemeine Wärmezufuhr erlauben, die über eine Wärmezufuhr etwa in Wasserbädern hinausgeht. Eine weitere Möglichkeit, intensiv und tiefgreifend Wärme zuzuführen sind elektrotherapeutische Methoden.

Wärmeanwendungen sind geeignet bei degenerativen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule, insbesondere bei Arthrosen und **Bandscheibenveränderungen** sowie bei **weichteilrheumatischen Beschwerden**. Patienten, die unter Fibromyalgie leiden, reagieren unterschiedlich auf die Wärmeanwendung.

#### **Vorsicht:**

*Bei akuter Gelenk- oder Kapselentzündung, aktivierter Arthrose, Vaskulitiden, Bandscheibenvorfall, arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen, Ödemen, Blutungen, Blutungsneigungen, Tumoren, schweren Allgemeinerkrankungen oder Herz- und Kreislauferkrankungen sollte die Wärmetherapie nicht eingesetzt werden wegen möglicher Entzündungsverstärkung.*

#### **Tipp für zu Hause**

*Für die Anwendung zu Hause haben sich Fango-Paraffin-Wärmepackungen bewährt. Diese Packungen bestehen aus einer Mischung aus Mineral-schlamm und Paraffin. Paraffin ist eine geruchlose Mischung aus festen Kohlenhydraten. Es besitzt eine geringe Wärmeleitfähigkeit und eine hohe Wärmekapazität. Die Fango-Paraffin-Mischungen sind elastisch und lassen sich gut an den Körper anlegen.*

*Vor der Anwendung muss die Wärmepackung eine halbe Stunde im 100° C heißen Backofen erhitzt werden. Danach kann sie um das zu erwärmende Körperteil gelegt und fixiert werden. Die empfohlene Anwendungszeit beträgt 20 bis 30 Minuten.*

*Im Vergleich zu Gelkompressen, welche in heißem Wasser erhitzt werden, halten Fango-Paraffin-Packungen länger warm und weisen eine bessere Tiefenwirkung auf. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und können mehrmals angewandt werden.*

Nicht zu vergessen sind die altbewährten Methoden der Wärmezufuhr, wie beispielsweise die Wärmflasche. Wenn diese zu schwer oder zu steif ist, kann man ein Kirschkernsäckchen verwenden oder einen **Kartoffelwickel**: Kartoffeln mit Schale abkochen und auf einem Haushaltstuch zerdrücken. Das Tuch mit den Kartoffeln in ein Handtuch wickeln und auf die schmerzende Stelle legen.

**Kirschkernsäckchen:** Das Säckchen entweder in der Mikrowelle (ca. 3 Min. bei 600 W) oder im Backofen (ca. 10 Min. bei 150° C) erhitzen, in ein Handtuch wickeln und auflegen.

Autorin: Susanne Popp-Schnell

Fachliche Beratung:  
Dr. Detlef Becker-Capeller, Christel Kalesse

Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen, wenden Sie sich an:

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 - 7 66 06 0  
Fax 0228 - 7 66 06 20

Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
eMail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Herausgeber:  
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

1. Auflage 2004 - 30.000 Exemplare  
Drucknummer: MB 5.4/BV/07/04

Mit freundlicher Unterstützung der DAK

