

## **Wärmetherapie / Thermotherapie**

Schon seit Jahrhunderten kommen bei bestimmten Erkrankungen Wärme- wie auch Kältebehandlungen zum Einsatz.

Die heiße Rolle gehört zu den Maßnahmen in der Wärmetherapie. Mit sehr heißem Wasser getränkte aufgerollte Frotteetücher werden als Ergänzung der Physiotherapie zur Vorbereitung der Atemtherapie oder zur Entspannung der Rumpfmuskulatur angewendet.

Die Wärmeintensität bleibt durch Abrollen der Tücher erhalten.

Durch die Wärmeentfaltung kann eine Schmerzdämpfung wie auch eine Steigerung der Durchblutung im Gewebe erzielt werden.

Dadurch kommt es zu höheren Stoffwechselleistungen. Muskulatur entspannt sich und die Elastizität von bindegewebigen Strukturen wird verbessert.

Die medizinische Wärmetherapie ( Fango, Rotlicht, heiße Rolle ) findet ihre Anwendung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates ( Muskeln und Gelenke ). Insbesondere hilfreich wirkt sie bei rheumatischen Beschwerden Schmerzen und Verspannungen zu lindern. Sie regt die Durchblutung an, nimmt Einfluss auf den Flüssigkeitszustand der Gelenkflüssigkeit und verhilft dem kollagenen Bindegewebe zur besseren Dehnbarkeit.