

Puremalihasten lämpökäsittely – omahoito-ohjeet

Puremalihasten lämpökäsittely voidaan suorittaa käyttäen kosteaa (esim. vesi, kostutettu pyyhe), kuivaa (esim. kaura- tai geelipussi) tai elektronista (esim. sähkötyyny, infrapunalamppu) lämmönlähdettä [kuva 1].

Kuva 1.



Lämpökäsittelyn kerta-annokseen vaikuttaa käytetty aika ja lämmön voimakkuus (intensiteetti). Yleensä käytetty aika vaihtelee 5–30 minuutin välillä. Pidemmän käsittelyn voi jakaa myös intervaleiksi: esimerkiksi 10 minuuttia lämpöä – 5 minuutin tauko – 10 minuuttia lämpöä – 5 minuutin tauko jne.

Koska kasvojen ja leukojen alue on herkempää lämmölle kuin muut kehon lihakset, on hyvä huomioida, ettei käytä liian kuumaa lämmön lähdettä. Ihon suojaksi voi laittaa esim. ohuen pyyhkeen kaura- tai geelipussin päälle ja varmistaa, ettei infrapunalamppu ole liian lähellä.

Lämpökäsittelyä voidaan tehdä tarpeen mukaan 1–3 kertaa päivässä. Akuuteissa lihasten kivuissa ja kiristyksissä sitä suositellaan kuuriluontoisena 1–2 viikon ajan. Pitkään kestäneissä jännittyneisyys-, kipu- ja kiristystilanteissa siitä on hyötyä myös ennen lihaskäsittelyjä ja leuan liikeharjoituksia.
