**Leczenie ciepłem i zimnem - cp musisz o nich wiedzieć?**

**Na czym polega Leczenie ciepłem a kiedy stosowane jest leczenie zimnem? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w naszym artykule. Przeczytaj!**

**Na czym polega leczenie ciepłem i kiedy warto je stosować?**

Czym jest termoterapia? To właśnie wspomniane w tytule [leczenie ciepłem](https://znowuwbiegu.pl/termoterapia-leczenie-cieplem-zimnem/). Kiedy warto je stosować podczas wprowadzenie rehabilitacji?

**Nowoczesne leczenie - termoterapia**

Termoterapia czyli inaczej **leczenie ciepłem** lub zimnem, jest to jedna z najpopularniejszych metod fizjoterapeutycznych. Jakie są różnice między leczeniem ciepłem a leczeniem zimnem? Zimnolecznictwo wpływa na zmniejszenie ukrwienia a także spowalnia tempo przemiany materii. Dodatkowo spowalnia uwalnianie mediatorów bólu. Stosuje się je jeżeli chcemy uzyskać działanie przeciwzapalnie oraz pozytywnie wpłynąć na tworzenie się nowych naczyń krwionośnych.

**Leczenie ciepłem - co to?**

Ciepłolecznictwo zaś stosujemy w przypadku chorób zwyrodnieniowych stawów. Dodatkowo pozytywnie wpływa także w przypadku zapalenia stawów kręgosłupa czy też reumatyzmu. Warto również zwrócić uwagę na fakt, iż *leczenie ciepłem* stosuje się także przy leczeniu trądziku, bądź obolałości mięśni ciała. Często zabiegi fizjoterapeutyczne oparte na zmiennych temperaturach ( raz wysokie temperatury raz zime) można stosować jako uzupełnienie procesu rehabilitacyjnego. Pamiętajmy jednak, że przy wyboże tego typu zabiegów, należy skonsultować się najpierw z fizjoterapeutą!