



冷热疗法

----物理因子治疗

主讲人：赵一瑾

单位：南方医科大学康复医学院

南方医科大学珠江医院康复医学科

目录

CONTENTS



01

石蜡疗法

02

冷疗法



石蜡疗法

- 定义 ★
- 治疗机制 ▲
- 治疗作用
- 治疗方法
- 临床应用 ★

冷疗法

- 定义 ★
- 治疗作用
- 治疗方法
- 临床应用 ★
- 注意事项

教学目标



知识目标

1. 能够分别概括石蜡疗法和冷疗法的定义、治疗作用及分类。
2. 能够回忆其生物物理学特性和治疗方法。
3. 能够准确判断其适应证、禁忌证。

记忆

技能目标

1. 能够为具体案例制定物理因子治疗的方案。

运用

情意目标

1. 能够培养医患沟通技巧；
2. 能够培养以患者为核心临床思维能力。
3. 能够培养仁爱的人文关怀精神。

提升



石蜡疗法

01

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



石蜡疗法 (paraffin therapy)

利用加热溶解的的石蜡作为导热体将热能传至机体达到治疗作用的方法。





医用石蜡的理化特性



<http://www.berktree.com/paraffin-wax-six-1-lb-bags-of-paraffin-beads-lavender-beads-model-554186.html>

- ☑ 白色半透明无水的固体；
- ☑ 无臭、无味，比重0.9，熔点50~60℃，沸点110~120℃；
- ☑ 热容量大，导热系数小；
- ☑ 加热的石蜡冷却放置时放出大量的热能，产生**热效应**；
- ☑ 石蜡冷却后体积可缩小10%~20%，紧贴于皮肤，产生机械压迫作用，提高皮肤的紧张度；
- ☑ 具有良好的**延展性、可塑性和粘滞性**。

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



✓ 温热作用

消炎

镇痛

缓解痉挛

✓ 机械作用：消除肿胀

✓ 润滑作用：软化瘢痕



<https://www.kupelediamant.sk/en/project-details/paraffin-hand-bath-therapy/>



- 蜡饼法：适于躯干、四肢、面部。
- 浸蜡法：适于手、足部位。
- 刷蜡法：适于四肢。
- 浸蜡法加运动
- 蜡袋法
- 石蜡绷带疗法
- 栓塞法

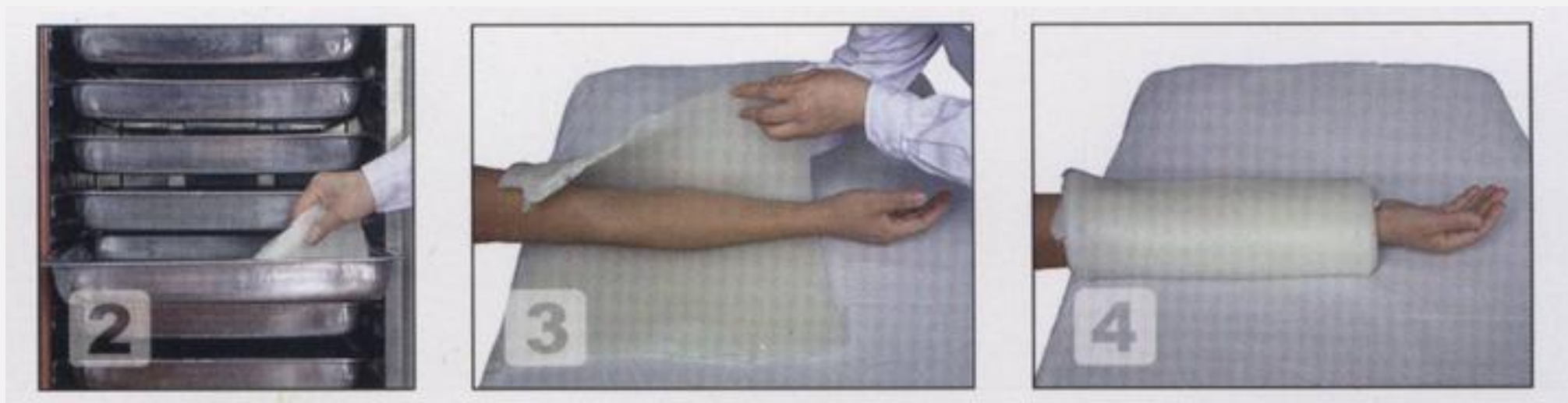


石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



蜡饼法

- 将石蜡溶解成液体后，置于浅盘中，待其冷凝成厚约2cm的块状时取出直接放置患者病变部位，包裹保温进行治疗，时间30分钟左右。



图片资料来源于网络

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



浸蜡法

- 将石蜡溶解后降至50~60℃将手足浸入蜡液中后迅速提出，使表面冷却成一层薄的蜡膜，稍冷后再浸入蜡液中，反复多次，使蜡膜厚至1cm左右。治疗时间30~40分钟。



<https://www.kupelediamant.sk/en/project-details/paraffin-hand-bath-therapy/>

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



刷蜡法



- 将溶解的石蜡液用排笔涂刷在病变部位;
- 使蜡液在皮肤表面冷却成一层薄膜, 反复涂刷;
- 直至蜡膜增厚至1~2cm, 再置一块蜡饼于蜡膜上, 即行保温治疗;
- 治疗时间30~40分钟, 10~20次为一疗程。

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



适应症

- 类风湿性关节炎、骨性关节炎、肩周炎、关节挛缩、骨折后肿胀与功能障碍、腰肌劳损、扭伤、瘢痕增生、术后黏连、各种神经痛和周围神经麻痹等。



<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321925>

骨性关节炎



<http://www.scarfade.com/blog/what-is-a-hypertrophic-scar/>

瘢痕增生

石蜡疗法 // 概述 / 治疗机制 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用



禁忌症



图片资料来源于网络



- 感染性皮肤病
- 急性传染病
- 高热
- 出血倾向
- 活动性肺结核
- 恶性肿瘤
- 严重心肺肾功能不全
- 病情不稳定者



冷疗法

02

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



冷疗法 cold therapy

在临床上应用广泛，尤其对**急性创伤**的病人是不可缺少的有效方法。



<https://www.walmart.ca/en/ip/Sonew-Blue-Reusable-Ice-Bag-Hot-Pack-for-Knee-Pain-Relief-Sport-Injury-Fever-Reduce-Ice-Bag-Hot-Pack-Ice-Bag/2CS6TNKZE9N7>



图片资料来源于网络



图片资料来源于网络



冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



❖ **低温疗法**：利用低温治疗疾病的方法。

☑ 分为两类：

- ◆ **冷疗法**：利用低于体温与周围空气温度、但在0°C以上的低温治疗疾病的方法称为冷疗法。
- ◆ cold therapy **致冷源**：冰、水。
- **冷冻法**：0°C以下的低温治疗方法称为冷冻疗法，其中-100°C以下的治疗为深度冷冻疗法。
- cryotherapy **致冷源**：冷水、冰、氯乙烷。

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



降低代谢酶的功能，从而降低代谢活动；



产生缩血管效应，**减少血流量**，冷疗后5分钟即可产生缩血管效应，25分钟后，软组织和骨的血流量分别减少30%和20%；



减少炎症反应，具有止痛作用；



减低神经传导速度；



控制水肿；



减低肌张力。



<http://www.wisegeek.net/what-is-a-twisted-ankle.htm>

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



□ 局部冷疗法

冰袋

冰涡流浴

冰按摩

冰冷气（物理）治疗仪

□ 全身冷疗法

全身冷水浸浴

冷水淋浴

酒精擦浴

冰水灌肠



图片资料来源于网络

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



适应症

创伤：休息、**冷疗法**、**加压及抬高患肢**是治疗许多**肌肉骨骼损伤**的首选方案。



创伤早期，病人大多表现为局部软组织肿胀、疼痛、活动受限。



冷疗法：可以通过减少血流和组织代谢，降低炎症反应从而减轻肿胀，减轻疼痛。



图片资料来源于网络

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



适应症

◆ 急性软组织损伤



图片资料来源于网络

☑ 扭伤后的**6-24**小时

每2小时可采用冰敷20~30分钟

☑ 扭伤**48**小时后

可采用冷疗与主动活动的练习方法加速损伤的恢复。

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



适应症 ★

◆ 慢性腰痛

- 有研究发现冰敷或冷疗可以减轻病人的下腰痛。



<https://reusable-large-ice-pack.org/roscoe-medical-large-cold-therapy-pad-reusable-gel-ice.html>

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



◆ 痉挛

- 10-20分钟的冰疗可以**减轻痉挛肌的张力**，促进随意运动。可配合综合康复训练调节痉挛肌与其他肌（如瘫痪肌、正常肌等）的平衡。

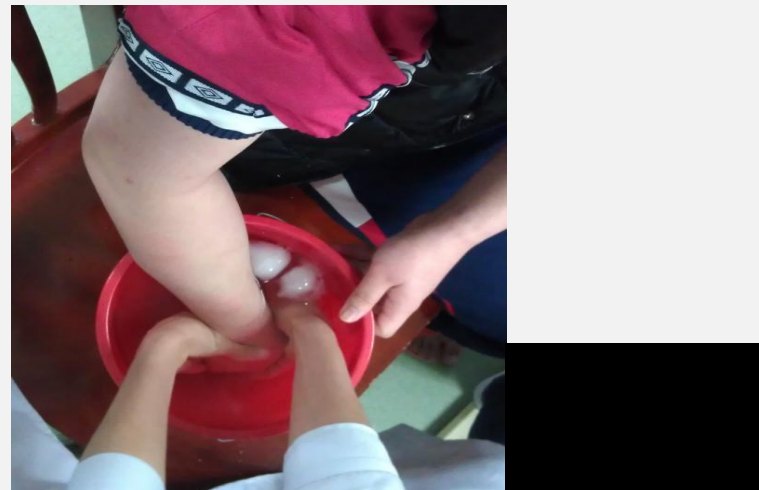


冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



◆ 痉挛

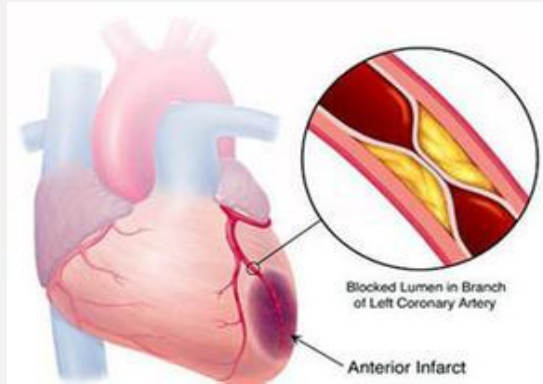
- **短暂**的冷刺激：可使肌的兴奋性和**收缩**功能增强；
- **长时间**的冷刺激：有利于痉挛肌的**松弛**。





冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项

禁忌症 ★



图片资料来源于网络



缺血性疾病



高血压



冠心病



冷过敏



雷诺病



冷感受器严重损害



感觉完全丧失

冷疗法 // 概述 / 治疗作用 / 治疗方法 / 临床应用 / 注意事项



注意**保护**治疗区和非治疗区的**正常皮肤**，**防**
止受冻；



严格掌握冷疗的**温度和时间**；尤其应注意可疑感觉功能减退的患者；



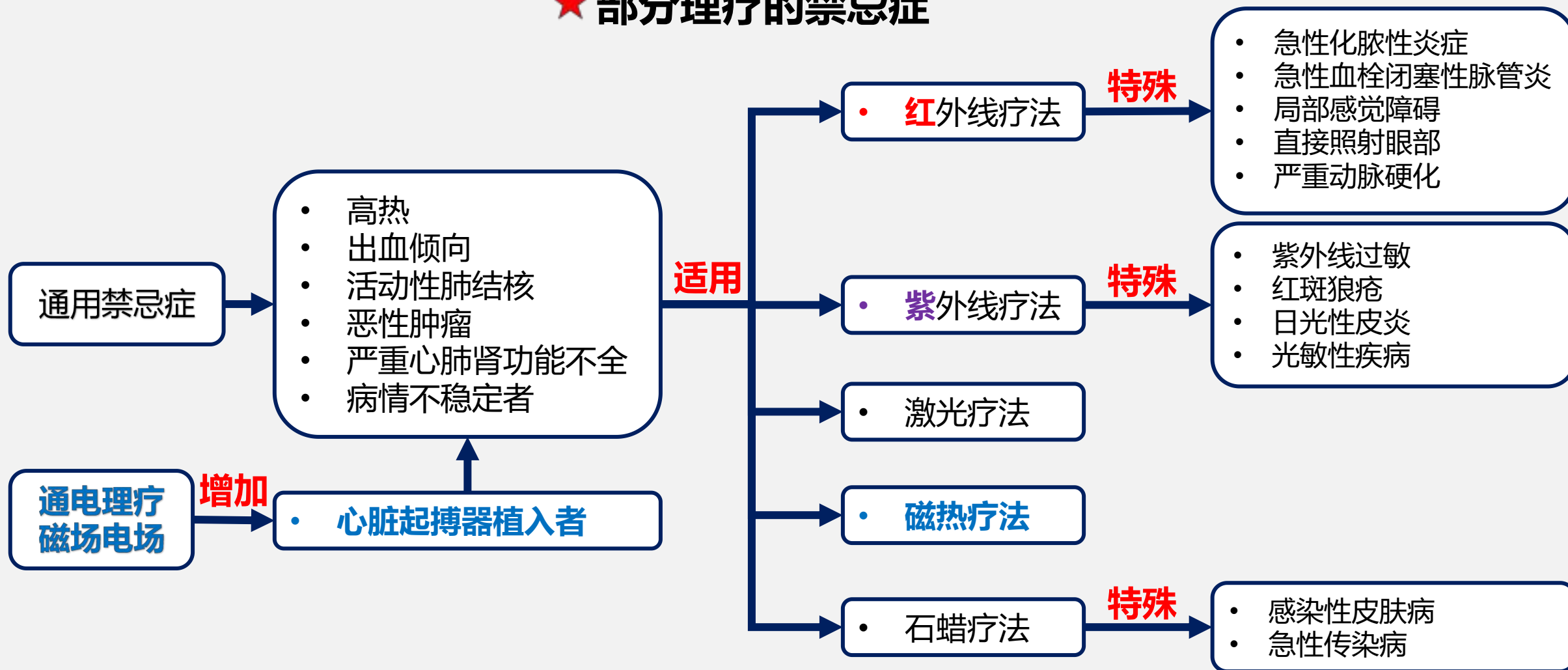
若皮肤出现瘙痒、潮红、水肿等对**冷过敏**现象时，应立即**中止**治疗。



图片资料来源于网络

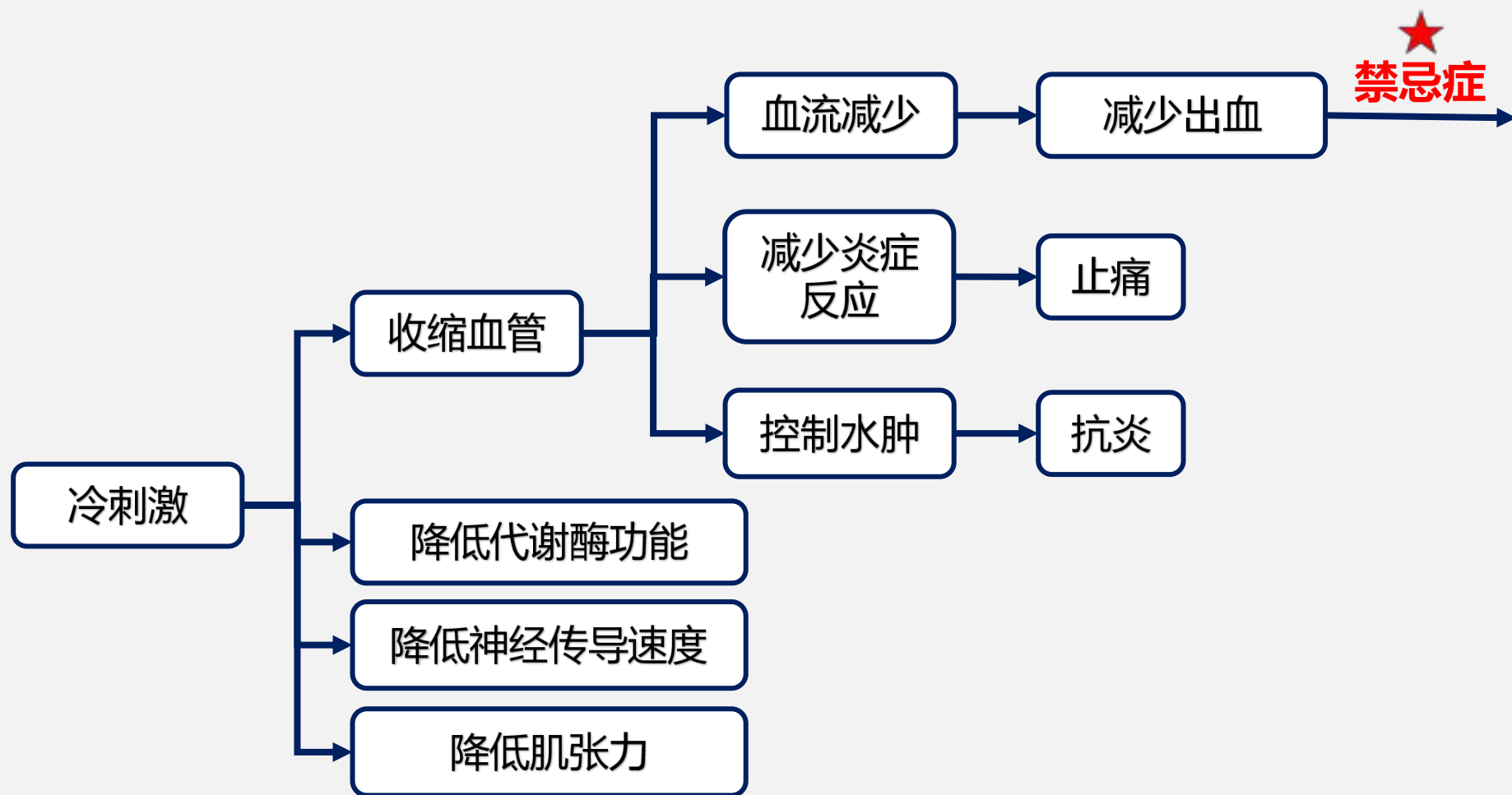


★ 部分理疗的禁忌症





冷疗法治疗作用



- 缺血性疾病
- 高血压
- 冠心病
- 冷过敏
- 雷诺病
- 冷感受器严重损害
- 感觉完全丧失



谢谢聆听

THANKS FOR YOUR ATTENTION

- 主讲人：赵一瑾
- 单位：南方医科大学康复医学院
南方医科大学珠江医院康复医学科