

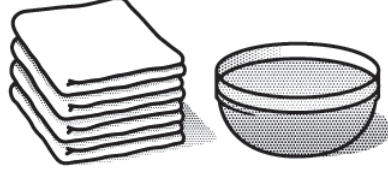
كمادات عضلة الساق

تتمثل مستشفى برلين رجا مع فريدريش شيلر (FHS) كإحدى المستشفيات المتخصصة في الرعاية الصحية. هذه المعلومات مقدمة لكم بأعتباركم كبار المرضى، ولا ينصح باستخدامها في التشخيص الذاتي أو العلاج دون استشارة الطبيب المعالج. هذه النصائح والتوجيهات قد تكون غير مناسبة للأطفال.

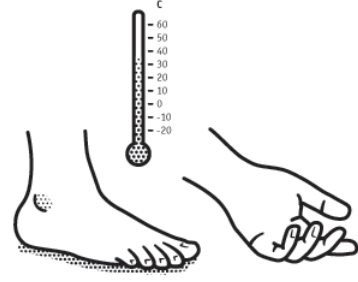
حقوق النشر محفوظة لشركة ليندجرين برلين 2016. شركة ذات مسئولية محدودة.



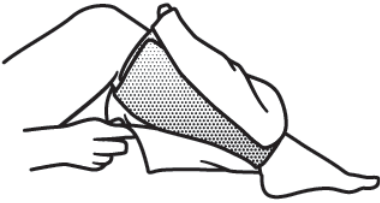
3 لا بد أن تكون درجة حرارة المياه أقل من درجة حرارة المريض بحوالي 10 درجات. ويمكنكم إضافة كوب من خل التفاح إذا كنتم ترغبون في ذلك.



2 نجهز وعاء فيه ماء فاتر وأربع مناشف قماش. ويُفضل استخدام منشفتي أطباق من الصوف ومنشفتي يد من الحجم العادي.



1 عند استخدام كمادات عضلة الساق لا بد أن تكون اليدين والقدمان دافئة. أما إذا كانت في حالة باردة أو كان المريض يشعر بالبرد الشديد، فلا يمكن استخدام هذا العلاج المنزلي.



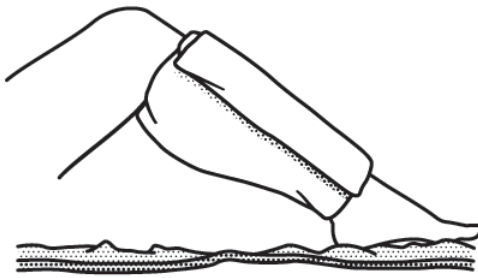
6 ثم نضع منديلاً خارجياً جافاً حول المنديل الداخلي المبلل.



5 نلف كلتا الساقين بالمنشفة على أن تكون رطبة ومشدودة نسبياً وخالية من التجاعيد. وينبغي أن تغطي المناشف الساق من الكاحل إلى الركبة.



4 نغسل لكل ساق منشفة في الماء ثم نعصرها جيداً.



7 وحتى لا يتبلل السرير أو الأريكة يمكنكم استخدام منديل سميك كقاعدة. وقوموا بتغيير الطبقة الداخلية للكمادة عندما تصبح دافئة كدرجة حرارة الجسم.

فاعلية كمادات عضلة الساق

المناشف الدافئة و تبخر السائل يسحبان الحرارة من الجسم على غرار التعرق. وعند تكرار استخدام كمادات عضلات الساق يمكن خفض الحرارة في كل مرة بمقدار درجة واحدة في غضون 60 إلى 90 دقيقة. وصحيح أن هناك إمكانية لخفض الحرارة أقوى وأسرع لكننا لا ننصح بها كونها تؤثر على الدورة الدموية تأثيراً شديداً.

الحمى رد فعل طبيعي جداً للجسد، وهي تساعد جهاز المناعة على مقاومة مسببات المرض. ولذلك لا يجب عليكم خفض الحرارة باستعمال الأدوية في حال الحمى الخفيفة أو العادية. وفي حال الحمى المرتفعة يوجد علاج منزلي يثبت كفاءته منذ فترة، وهو كمادات عضلات الساق.