

## PATIENT INFORMATION

# Init vs Yelo

Isang maaaring gamitin nang maramihang beses na gel pack: kapag pinalamig sa freezer, binabawasan nito ang pamamaga at pagkabaok sa unang isang o dalawang linggo; kapag pinainit sa mainit na tubig, binubuksan nito ang mga matigas na kasu-kasuan at tendon sa huli ng paggaling.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Pagkatapos ng sugat o operasyon, ang “gagamit ba ako ng init o yelo?” ay isa sa pinakakaraniwang tanong na inaabot sa amin. Ang maikling sagot ay *yelo para sa pamamaga, init para sa katigasan*, ngunit mas mahalaga ang oras kaysa sa pagpili.

## Yelo – para sa unang ilang araw

Ang yelo ay pinakamagagamit sa loob ng 48 hanggang 72 oras pagkatapos ng sariwang sugat o pagkatapos ng operasyon. Ito ay gumagana sa pamamagitan ng pagpapaliit ng mga ugat ng dugo sa ilalim ng balat, na nagpapabagal sa pagsagot ng katawan sa pamamagitan ng pamamaga at nagpapababa ng pamamaga at sakit.

Paano ito gamitin nang maayos:

- 15 hanggang 20 minuto bawat paggamit, hindi hihigit pa rito
- Palaging balutin ang ice pack sa isang tela; huwag ilagay ang yelo nang direkta sa balat
- Sa unang linggo pagkatapos ng operasyon, ang paggamit ng yelo bawat oras o higit pa ay okay kung nakakatulong; pagkatapos ng unang ilang araw, tatlo o apat na beses sa isang araw ay karaniwang sapat na
- Itigil kung ang balat ay mawalan ng pakiramdam, magiging puti, o maging matingkad na pula

Isang bag ng yelong peas na balot sa isang tela ay gumagana nang magkasingkahulugan sa anumang biniling ice pack. Murang bilihin at maaaring gamitin muli.

## Init – kapag natapos na ang pamamaga

Tumutulong ang init sa mga maselang at masakit na kalamnan at kasu-kasuan, ngunit nagpapalala nito ang *acute* na pamamaga. Lumipat mula sa yelo patungo sa init kapag natapos na ang maagang pamamaga: para sa

maraming operasyon, nangyayari ito sa loob ng unang isang o dalawang linggo, at gabay ng iyong terapeuta ang pagbabago. Habang nananatiling pamaga ang limb, manatili sa yelo. Ang eksepsiyon ay ang operasyon na ginawa upang paluwagin ang isang maselang kasu-kasuan (capsular release, arthrolysis): doon, inirerekomenda ang paggamit ng init bago ang pag-igting mula pa sa simula.

Paano ito gagamitin nang maayos:

- Ang wheat bag na pinainit sa microwave, hot water bottle, o mainit na paliligo ay lahat ay epektibo
- 20 minuto bawat paggamit
- Huwag matulog habang may hot pack; nangyayari ang sunog kapag ang balat ay nakadikit sa pinagmumulan ng init sa loob ng mga oras

Lalo itong nakakatulong bago ang mga ehersisyo o sesyon ng pisyoterapiya: binabago nito ang maselang tissue upang mas malalim ang pag-igting na may mas kaunting hindi komportableng pakiramdam.

## Kapag walang isa sa mga ito ang tumutulong

Kung lumalala ang iyong sakit imbes na umuunlad, o kung ang limbong ay nanginginig, mainit, lalong namamaga, o nagsisimula nang magkaiba sa itsura kumpara sa kabilang bahagi, hindi ito tanong kung init o yelo: tawagan ang iyong treating clinician.

## Mabilis na paalala

| Yugto           | Pakiramdam                                    | Gamit                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Unang 2-3 araw  | May pulso, masikip, pamamaga                  | Yelo                                                     |
| Linggo 1-2      | Nakaayos ngunit matigas                       | Kahit alin, sundin ang payo ng iyong terapistang pisikal |
| Linggo 2 pataas | Matigas ngunit walang pamamaga                | Init bago ang ehersisyo, yelo pagkatapos kung may sakit  |
| Kahit kailan    | Matulis na sakit na bago pa lang nararamdaman | Tawagan ang doktor, huwag gumamit ng ice/heat packs      |