Factsheet Lokale Kryotherapie

© Medizinische Universität Graz, Institut für Pflegewissenschaft 2021
Autorinnen: Eva Pock, BscN; Angelika Pacher, BscN
Supervision: Dr.in Daniela Schoberer BSc, MSc, Kontakt: daniela.schoberer@medunigraz.at

Was ist lokale Kryotherapie?

- Anwendung von niedrigen Temperaturen (gefrorenes oder kaltes Wasser) rund um eine Verletzung

- **Möglichkeiten der lokalen Kälteanwendungen:**
  - Eis-Packs
  - Eisanwendungen wie Crushed Eis
  - Kältesprays, Kältegel

Wie wirkt Kälte?

Kälte reduziert die Temperatur im Weichteilgewebe. Dadurch kommt es zu einer Verlangsamung der Nervensignale und zur Reduktion von Enzymen. Kälte kann so Schwellungen und Schmerzen reduzieren. Zusätzlich wirkt Kälte gefäßverengend, und somit blutstillend.

Welche Anwendungsgebiete gibt es?

- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Verletzungen
- rheumatische Erkrankungen
- allgemeine Behandlung von Entzündungen und Schmerzen

Woher stammen unsere Ergebnisse?

Es wurde eine systematische Literaturrecherche, Bewertung von Studien und Synthese von Forschungsergebnissen zum Thema Wirksamkeit von lokalen Kälteanwendungen durchgeführt.

Ergebnisse

Auswirkung von lokaler Kältetherapie bei postoperativen Schmerzen

- Lokale Kälte bei postoperativen Schmerzen wurde in 8 Studien untersucht. Durch lokale Kälte kommt es zu einer signifikanten Reduktion von postoperativen Schmerzen.

Auswirkung von lokaler Kältetherapie bei traumatischen Schmerzen

- Lokale Kälte bei traumatischen Schmerzen wurde in 7 Studien untersucht. Durch lokale Kälte kommt es zu einer signifikanten Reduktion von traumatischen Schmerzen.
- Die lokale Anwendung von Crushed Eis, Kältegel oder Eis-Packs zeigte einen positiven Effekt auf die Schmerzlinderung bei traumatischem Schmerz
- Durch Kältepads kam es in einer Studie zu keiner signifikanten Schmerzreduktion

Auswirkung von lokaler Kältetherapie bei akuten Schmerzen bei chronischen Erkrankungen

- Es wurden keine Studien gefunden, die dieses Thema behandeln.

Unterschiede in der Wirksamkeit von kalten Auflagen und Kältesprays

- Es wurden keine Studien gefunden, die dieses Thema behandeln

Welche Nebenwirkungen können durch lokale Kälteanwendung auftreten?

- Hautirritationen
- Unwohlsein
- Kältegefühl bzw. Kältezittern