

Sæt et plaster på din akutte sportsskade

Plaster på blødende sår, plaster for munden og nu også plaster på sportsskader. Det lyder måske som en historie fra det ydre rum, men du kan rent faktisk sætte gang i en hurtigere restitution og regenerering af irriteret væv med infrarød varme.

Af Marianne Palm

Der findes vel ikke noget værre end at blive stoppet i sin sportsentusiasme af en skade. De alvorlige skal selvfølgelig tages - ja alvorligt - men at blive stoppet i to, tre - ja, seks uger på grund af et irriteret ledband eller en forstuvning er ærlig talt irriterende.

Slag, forstuvninger og forstrækninger

Det har produktudviklerne bag Fit smertepaster for længst fundet ud af, og derfor er plastrerne ikke kun reserveret til mennesker med slidigt og kroniske smerter i musklerne.

Plastrerne kan også nemt bruges på den akutte skade. De sættes på det smertende område, og kroppens egen produktion af infrarød varme bliver kastet ud på plastret og tilbage igen i kroppen. Denne komprimering eller fortætning af det lange infrarøde lys skaber en hurtigere mulighed for kroppen til at få sat gang i de mekanismer, der skal til for at minimere

den tid, det tager for vævet at komme sig oven på slaget, forstuvningen, forstrækningen - eller hvad man nu end har fået skabt af akutte problemer.

Også når det kræver en skadestue

Du skal selvfølgelig opsøge skadestue, du skal selvfølgelig lytte til kroppens signaler, du skal strække ud og gøre alt det sunde, du kan gøre for din krop. Men du kan med sindsro supplere med plastrerne, også selvom uheldet kræver lægelig behandling.

Så snart du er ude af forbindelse eller gips, vil du kunne forkorte restitutionstiden. Det viser erfaringerne, og forskningen er også ved at komme med lovende resultater. Den infrarøde varme har bl.a. hjulpet brandmænd og andet personale, der bliver udsat for store mængder af skadeligt materiale i deres arbejde.



Det sker i den enkelte celle

Energien (FIR) øger kropstemperaturen, og små depoter af vandmolekyler nedbrydes. Dermed kan affaldsstofferne frigøres, og måske sætter det også gang i det øvrige stofskifte, så næringsstoffer har lettere ved at trænge ind i cellerne. Den infrarøde energi trænger ind i kroppens væv til en dybde på ca. syv centimeter.

Undersøgelser viser, at materialet i plastrerne øger blodgennemstrømningen og iltoptagelsen i huden og muskelvævet. Iltoptagelsen forbedres med 7-10 %, og mere ilt betyder mere energi til sportsskaden.

Materialet reflekterer energien tilbage i kroppen, forbedrer blodcirkulationen i de enkelte celler og væv og frigiver affaldsstoffer. En forbedret blodcirkulation bringer de immunstoffer, der er brug for, hen til inflammationen og regulerer hele processen med hurtigere ophealing til følge.