



Subakut behandling af Brian Kjær, Dansk A-gruppe motocrosskører med ribbes fraktur og skuldertraume.

# Smertelindring med langbølge-infrarød varme giver øget livskvalitet

Af **Jesper Henning Pedersen**

**Langbølge-infrarød varme kan forbedre dagligdagen for både folk med alvorlige sygdomme og med mindre muskelsmerter.**

”Langbølge-infrarød varme minimerer smerter og bivirkninger efter anden behandling, hvis man får kemoterapi, har leddegigt, KOL eller skader som følge af piskesmæld. Og for sportsudøvere kan det bruges både præstationsfremmede og skadesforebyggende. Det giver hurtigere restitution, da det øger blodgennemstrømningen, udrenser affaldsstoffer og derved mindsker muskulær ømhed,” siger Kenn Leonhard Poulsen fra Nørrebro Fysioterapi.

Langbølge-infrarød varme er elektromagnetisk stråling, der giver en dybdepåvirkning på mellem fire og syv centimeter ind i kroppen og lindrer smerter ved at udvide blodkarrene og øge blodcirkulationen.

## Mobil smertelindring

Langbølge-infrarød varme kan komme fra lamper, sauna eller andre opvarmede rum og som det nyeste nu også fra plastre og taping. Det gør behandlingen yderst mobil og smertelindring let tilgængelig.

”Man kan jo ikke gå rundt med en langbølge-infrarød sauna på ryggen,” som Kenn Leonhard Poulsen påpeger og forklarer:

”I den nye løsning er egenskaber fra smerteplastre lagt ind i kinesiotaping. Det er en kombination af to forskellige gode effekter i forhold til helt almindelige muskellidelser hos for eksempel ældre mennesker, folk med slidgigt og for sportsfolk. Teknologien er benyttet ved at bygge et dybt reflektorskjold, der kan reflektere det mikron, der har vist sig virksom på smerter, muskler, sener og led. Det er taping med mekaniske egenskaber, hvor man bølger nerveledningen og muskelfunktionen, og den sensoriske påvirkning, det giver i kroppen, assisterer i at genoprette muskel-

balancen. Det giver en systemisk effekt, dvs. den effekt som det her biomineral reflekterer kroppens langbølge-infrarødt med, giver en systemisk underbyggende effekt, så der kommer dybdevarme ned det pågældende sted. Derved sker der en øget udrensning af toksiner i lokalområdet, der ofte er forbundet med inflammationer i muskel-sene-overgange og led,” siger Kenn Leonhard Poulsen.

## Let smertelindring

Behandling med langbølge-infrarød varme kan i høj grad være med til at mindske smerter og gøre dagligdagen med almindelige gøremål eller sportsudøvelse lettere for alle med enten voldsomme eller lettere problemer med muskler og led.

”Og særligt plasterløsningen gør det simpelt, håndgribeligt og mærkbart og lige til at have med i tasken også til akut opståede skader,” siger Kenn Leonhard Poulsen, Nørrebro Fysioterapi. ■

## Behandling og smertelindring med langbølge-infrarød varme

**Infrarød stråling er elektromagnetisk stråling med længere bølgelængde end synligt lys. Infrarød betyder 'under rød', og rød er den synlige lysfarve med den længste bølgelængde.**

Langbølge-infrarød varmebehandling kan komme fra varmelamper, opvarmede rum (f.eks. 'hot yoga'), sauna samt plastre og taping.

Langbølge-infrarød varme lindrer

smerter ved at udvide blodkarrene og øge blodcirkulationen. Bedre cirkulation tillader mere ilt til de tilskadede områder af bevægeapparatet og hjælper med at mindske smerter og fremskynde immunsystemets selvhelingsproces. Langbølge-infrarød varme terapi løsner musklerne, og får kroppen til at slappe af.

Langbølge-infrarød varme giver en dybdepåvirkning på mellem 4 og 7 centimeter ind i kroppen.

Teknologien har sit udspring i studier af detox af kroppen i slutningen af 1980-erne, og tog yderligere fart efter publicering af resultater fra udrensning af redningsarbejdere fra 11. september. De blev detoxet i langbølge-infrarød sauna, og deres sved blev undersøgt for blandt andet tungmetaller. Ved brug af langbølge-infrarød varme var man i stand til at trække bemærkelsesværdigt høje koncentrationer af skadelige stoffer ud af kroppen. ■