

Ijs of warmte om pijn te dempen?

Eerst en vooral dit: elk weefselletsel gaat gepaard met inflammatie.

Die inflammatie wordt gecreëerd door de chemische stoffen die vrijkomen uit bloedvaten, lymfevaten, zenuwuiteinden en weefselcellen.

De inflammatie is nodig om toxische stoffen op te ruimen en de nodige stoffen aan te voeren voor weefselherstel. Inflammatie gaat gepaard met warmte, zwelling en pijn.

1. Ijs.

Wordt toegepast op acute letsels zoals sportblessures. De bedoeling is om de zwelling tegen te gaan en de pijn te dempen.

Het nadeel is dat de inflammatie gedeeltelijk afgeremd wordt en het herstel kan verlengen.

Toch is het aangeraden bij blessures ijs toe te passen in de eerste twee dagen om de grote excessen van de inflammatie een beetje te dempen.

Ijsapplicaties worden liefst niet langer toegepast dan 20 minuten.

2. Warmte toevoeren is goed om de bloedvaten te openen en de bloedsomloop te stimuleren. Warmte wordt best toegepast bij spierpijnen gelinkt aan te hoge spanning, verkorting en spasticiteit.

De toevoer moet op een zachte manier gebeuren, dus met een zachte warmte die langdurig toegepast wordt zodat de warmte langzaam kan doordringen in de weefsels.

Warmte heeft altijd de voorkeur bij rug- en nekpijnen.

- [Bleakley C, McDonough S, MacAuley D](#); The use of ice in the treatment of acute soft-tissue injury: a systematic review of randomized controlled trials. *Am J Sports Med.* 2004 Jan-Feb;32(1):251-61.
- [Petrofsky JS, Laymon M, Lee H](#); Effect of heat and cold on tendon flexibility and force to flex the human knee. *Med Sci Monit.* 2013 Aug 12;19:661-7. doi: 10.12659/MSM.889145.
- [Kerkhoffs GM, van den Bekerom M, Elders LA, et al](#); Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: an evidence-based clinical guideline. *Br J Sports Med.* 2012 Sep;46(12):854-60. doi: 10.1136/bjsports-2011-090490. Epub 2012 Apr 20.
- [French SD, Cameron M, Walker BF, et al](#); A Cochrane review of superficial heat or cold for low back pain. *Spine (Phila Pa 1976).* 2006 Apr 20;31(9):998-1006.
- [Mayer JM, Ralph L, Look M, et al](#); Treating acute low back pain with continuous low-level heat wrap therapy and/or exercise: a randomized controlled trial. *Spine J.* 2005 Jul-Aug;5(4):395-403.
- [McCarberg BH](#); Acute back pain: benefits and risks of current treatments. *Curr Med Res Opin.* 2010 Jan;26(1):179-90. doi: 10.1185/03007990903451348.
- [Brosseau L, Yonge KA, Robinson V, et al](#); Thermotherapy for treatment of osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2003;(4):CD004522.
- [Mirkin G](#); Why ice delays recovery