

Paraffinbad

Paraffinbad eller paraffinvax-behandling är en ytlig värmebehandling som används för smärtlindring vid reumatiska sjukdomar, handartros och andra smärttillstånd i händer. Paraffinbad kan förutom smärtlindring även mjuka upp hård hud. Paraffinet ökar hudens elasticitet, särskilt på händerna vilket ger ökad rörlighet. När smält paraffin kommer i kontakt med huden stelnar det genast och bildar ett isolerande skikt, det hjälper till att stimulera blodcirkulationen och förhöjer näringsabsorptionen. Paraffinbad ger en cirkulär omläggning av hela handen, vilket ger en högre värme i fingerleder jämfört med exempelvis hot packs. Paraffinbad kombinerat med stretchning och/eller träning kan användas för att öka rörlighet antingen i enstaka fingrar eller för ökad rörlighet av hela handen.

Behandling

Händerna ska vara fria från nagellack och lösnaglar. Ta bort alla smycken. Rengör huden noggrant med tvål och vatten och därefter med handsprit. Doppa ner handen i paraffinbadet. Upprepa åtgärden 5 gånger, tills ett tjockt vaxskikt har bildats. Sätt en plastpåse eller papper runt handen och därefter en tygvante över för att behålla värmen. Koppla av och låt vaxet sitta på 10 - 15 minuter, dra av som en handske. Behandlingen kan avslutas med massage.

Använd inte paraffinbad om du har:

- Öppna sår eller någon hudinfektion
- Nedsatt känsel
- Nedsatt cirkulation
- Blödarsjuka
- Långvarig kortisonbehandling
- Malignitet

Förväntat resultat

Forskning visar att paraffinbad har en smärtlindrande effekt och kan i kombination med träning under en behandlingsperiod ge ökad rörlighet och förbättra handfunktionen för flera patientgrupper.

