

Ice fomentation

The following is meant for patients who have been examined by Dr Abhijit Joshi personally and is for private information only. Dr Abhijit Joshi does not accept any responsibility for incorrect and against medical advice use, icing should not be done unless recommended by him.

- In a small utensil make ice in the deep freezer
- Remove the block of ice and keep it on a towel and crush it after covering it so that it doesn't fall all over the place
- Put the small pieces of crushed ice in a plastic bag, add a little bit of salt (one or two tablespoons) so that it gets colder.
- Tie the mouth of the plastic bag and it is ready for use
- Keep a small thin cloth on the area if your skin is ultra-sensitive
- If there is a wound a plastic sheet should be kept on the dressing and you must ensure that water does not seep on the wound or the dressing.
- An example of ice fomentation of the knee will be taken- Ice fomentation should be done 4 finger breaths above and below, inside and outside of the knee cap.
- Place the ice bag firmly on the skin and hold it in place for about 10 to 12 seconds, when you experience some pain because of the cold wait for 3 to 4 seconds more and then move the ice bag to a different spot.
- You will then experience a sudden warmth in the area which has been iced which would mean that icing has been done correctly.
- Ice fomentation should be done at least for 15 to 20 minutes twice or thrice per day or as advised by Dr. Abhijit Joshi.
- Once the session is done you can simply place the ice bag in the freezer to make ice again.
- Do not-
Tie the ice bag in one place for a long time, this is dangerous and severe thermal skin injury is highly likely.
Do not move the ice bag in a haphazard manner, go systematic in a circle.

Do not hold in a place for less than 5 to 10 seconds, as the effect will be less than optimal. If there is severe pain after icing stop icing.

Commercially available ice bags are less optimal.

आइस फॉर्मेशन

खालील अभ्यासासाठी डॉ. अभिजित जोशी यांनी वैयक्तिकरित्या तपासणी केली आहे आणि केवळ खाजगी माहितीसाठी आहे. डॉ. अभिजित जोशी चुकीची आणि वैद्यकीय सल्लाच्या वापराविरुद्ध कोणतीही जबाबदारी स्वीकारत नाही, तोपर्यंत शिफारस केली जात नाही तोपर्यंत icing करणे आवश्यक नाही.

- एका लहान भांडीमध्ये खोल फ्रीजरमध्ये बर्फ बनवा
- बर्फाचा ब्लॉक काढा आणि तो एका तौल्यावर ठेवा आणि झाकून तो बुडवा जेणेकरून ते सर्व ठिकाणी पडणार नाही
- प्लास्टिकच्या पिशव्यामध्ये ठेचलेल्या बर्फाचे छोटे तुकडे ठेवा, थोडेसे मीठ घाला (एक किंवा दोन चमचे) जेणेकरून ते थंड होईल.
- प्लास्टिकच्या पिशव्याचे तोंड बांधून ठेवा आणि ते वापरण्यासाठी तयार आहे
- आपली त्वचा अति-संवेदनशील असल्यास क्षेत्रामध्ये थोडे पातळ कापड ठेवा
- जर घाव असेल तर ड्रेसिंगवर प्लास्टिकची चादर ठेवली पाहिजे आणि जखमांवर किंवा ड्रेसिंगवर पाणी पडत नाही हे आपण निश्चित केले पाहिजे.
- गुडघ्याच्या बर्फ फॉर्मेशनचे उदाहरण घेतले जाईल - गुडघा टोपीच्या आत आणि बाहेरील बाजूच्या आतील फिंगरेशन 4 बोटांच्या साहाय्याने आणि खाली करावे.
- बर्फ पिशवी ताणून त्वचेवर ठेवा आणि सुमारे 3 ते 4 सेकंदांपर्यंत थंड प्रतीक्षा केल्यामुळे काही वेदना होतात तेव्हा बर्फ पिशव्या वेगळ्या ठिकाणी हलवा.
- त्यानंतर आपण त्या परिसरात अचानक उबदारपणा अनुभवेत जे आइस्क केलेले आहे याचा अर्थ असा की आयकिंग योग्यरित्या केले गेले आहे.

· आईस फॉर्मेशन कमीतकमी 15 ते 20 मिनिटांनी दोनदा किंवा तीनदा करावे किंवा डॉ. अभिजीत जोशी यांनी सल्ला दिला पाहिजे.

एकदा सत्र संपल्यानंतर आपण बर्फ पुन्हा तयार करण्यासाठी फ्रीझरमध्ये बर्फ पिशवी ठेवू शकता.

· करू नका-

बर्याच वेळेस बर्फ पिशवी बांधून ठेवा, ही धोकादायक आणि गंभीर ताप त्वचाची तीव्र शक्यता आहे. बर्फ पिशवी एका अस्पष्ट पद्धतीने हलवू नका, मंडळात व्यवस्थित जा.

5 ते 10 सेकंदांपेक्षा कमी काळापुरती जागा ठेवू नका कारण प्रभाव इष्टतमपेक्षा कमी असेल. स्टॉप icing आइस्केशन झाल्यानंतर गंभीर वेदना होतात.

व्यावसायिकपणे उपलब्ध बर्फ पिशव्या कमी चांगल्या आहेत