

## **Terapeutické účinky infračerveného záření**

Obecně se uznává, že teplo z infračerveného systému má tyto terapeutické účinky:

1. Zvyšuje rozpínavost tkáně - Tento efekt je cenný u šlachových zátěží, u zatížení šlachových pouzder a poraněných či nefunkčních svalů, při atletickém tréninku. Při terapeutickém strečinku u sportovců po vyřešení statických poruch!
2. Ihned se sníží ztuhlost končetin - Ztuhlé klouby a vazivové tkáně se zbavují strnulosti.
3. Snižuje svalové napětí - Svalové napětí se zahřátím redukuje, třebaže jeho příčina je v kloubech a v neurologických fenoménech.
4. Mírní se bolesti - Redukcí svalového napětí dochází k mírnění bolesti. Ve studiích, které se zabývají ošetřením zubů, je tento fenomén dokonce uveden jako anestetikum.
5. Stimuluje krevní oběh - Zahřátím určitých částí těla vyvolává v ostatních částech reflexy, rozšiřuje tkáně a posiluje krevní oběh.
6. Působí při léčbě chorobných zánětlivých procesů kůže a při vyměšování potu.