

PRESSOTHERM[®]

Kalt / Warm Kompresse



Indikation für Kälte-Therapie

(falls vom Therapeuten nicht anders empfohlen)

- Entzündungen an Muskeln und Gelenken
- Rheuma
- Prellungen, Verstauchungen, Tennisarm
- Oedeme
- Nasenbluten
- Fieber
- Schmerzlinderung
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Müde, schwere Beine
- Kopfschmerz / Migräne

Kälte-Therapie nicht anwenden bei:

Arteriellen Durchblutungsstörungen, Raynaud-Syndrom

Indikation für Wärme-Therapie

- Hexenschuß
- Muskelkater
- Nichtentzündliche Rheumabeschwerden
- Rückenschmerzen

Die **Abkühlung** erfolgt im Eisfach des Kühlschranks oder der Kühltruhe (bis -18°C).

Die **Erwärmung** erfolgt in der Mikrowelle (Auftaustufe, bis 280 Watt) oder im Wasserbad (bis $+80^{\circ}\text{C}$).

Vorsicht: Zu langes Erhitzen kann die Kompresse zerstören.

Vor Anwendung die Kompressen in ein dünnes Haushaltstuch einschlagen.