

# **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  $-18^{\circ}\text{C}$ ). Die **Erwärmung** erfolgt in der Mikrowelle (Auftaustufe, bis 280 Watt) oder im Wasserbad (bis  $+80^{\circ}\text{C}$ ).

Vorsicht: Zu langes Erhitzen kann die Kompressen zerstören.

**Vor Anwendung die Kompressen in ein dünnes Haushaltstuch einschlagen.**