

Cool-X kylmä-kuumahaude



Tuotekoodi	770801
Koko	23cm x 16cm
Hinta	9,54 €



Cool-X kylmä-kuumahaude on monikäyttöinen ja pitkäikäinen tuote, jota voidaan viilentää pakastimessa ja kuumentaa vesiastiassa, mikrossa sekä liedellä. Pussi on nailonia, joten se pysyy taipuisana myös viilentämisen jälkeen ja kestää hyvin kulutusta. Tuote voidaan hävittää kuten sekajäte.

Käyttöohje kylmähoitoon (Kylmä-koho-kompressio hoidolla nopeutetaan paranemisaikaa ja vähennetään turvotuksen muodostumista):

- kylmähaude on tehokas ensiapu venähdysten, revähdysten ja ruhjevammojen hoidossa
- kylmähoito vähentää turvotuksen ja verenpurkauman muodostumista sekä lievittää kipua

Cool-X kylmähaude kannattaa viilentää pakastimessa (max. -25 °C) n. 2 tuntia. Sitä voi myös säilyttää pakastimessa, jolloin se on tarvittaessa heti käyttövalmis. Aseta kangas viilennetyn kylmäpussin ja ihon väliin. Pussia ei saa asettaa suoraan iholle.

Käyttöohje lämpöhoitoon:

- lämpöhaude soveltuu kiputilojen lievittämiseen, kun niihin ei liity tulehdusta, esim. lihaskrampit ja -jännitykset sekä noidannuolet

Lämmitä pussi vesiastiassa mikrossa tai liedellä (max. +80 °C). Mikrossa lämmitettäessä täytyy oikea lämmitysteho ja -aika kokeilla, sillä mikrot ovat tehoiltaan hyvin erilaisia. Huomioi, että mikrossa oleva epäpuhtaus (esim. rasva) voi polttaa kylmä-kuuma pussiin reiän, mikäli pussi asetetaan suoraan mikron alustalle.

Tasoita pussin sisällä oleva geeli tasaiseksi ja aseta pussi vesikulhossa mikroon. Mikäli pussi on huoneenlämpöinen, lämmitä täydellä teholla 1 min. Etene tarvittaessa 10 sekunnin lämmitysjaksoin, kunnes haluamasi lämpötila on saavutettu. Mikäli pussi on jäässä, lämmitä täydellä teholla 75 sekuntia ja pidä sen jälkeen 75 sekunnin tauko. Etene tarvittaessa 10 sekunnin lämmitysjaksoin, kunnes haluamasi lämpötila on saavutettu.