

Cool-X Helmi kylmä-kuumahaude



Tuotekoodi	770804
Koko	15cm x 21cm
Paino	300g
Hinta	12,93 €

Geelipallojen ansiosta pussi on erittäin notkea ja säilyttää kylmyytensä pitkään. Voidaan viilentää pakastimessa ja kuumentaa vesiastiassa, mikrossa sekä liedellä.

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

Pussi 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 olevat geelipallot 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.