

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΠΙΘΕΜΑΤΩΝ

Κατάλληλα για κρυοθεραπεία ή θερμοθεραπεία

Οδηγίες χρήσης κρυοθεραπείας

- Τοποθετείτε το επίθεμα στην κατάψυξη για τουλάχιστον 10-20 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος του επιθέματος) πριν τη χρήση.

Οδηγίες χρήσης θερμοθεραπείας

- Βυθίζετε το επίθεμα σε ζεστό νερό, μέγιστης θερμοκρασίας 80°C, για 10-20 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος του επιθέματος).
- Εναλλακτικά, τοποθετείτε το επίθεμα σε φούρνο μικροκυμάτων, στα 800W, για 25-60 δευτερόλεπτα (ανάλογα με το μέγεθος του επιθέματος και τον φούρνο μικροκυμάτων), εξασφαλίζοντας ότι το gel είναι κατανεμημένο ομοιόμορφα μέσα στο επίθεμα.
- Εφαρμόστε το επίθεμα μετά από τουλάχιστον 1 λεπτό.

Προφυλάξεις

- Μην χρησιμοποιείτε επιθέματα χωρίς εντολή ιατρού, ειδικότερα σε περίπτωση μετεγχειρητικού τραύματος.
- Το πρωτόκολλο θερμοθεραπείας-κρυοθεραπείας επιλέγεται από τον θεράποντα ιατρό.
- Ο χρόνος εφαρμογής και επανάληψης της θεραπείας καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό.
- Απαγορεύεται η χρήση τους χωρίς ιατρική συμβουλή σε διαβητικούς ασθενείς, ασθενείς που πάσχουν από αγγειολογικά και κυκλοφορικά προβλήματα, λεμφοίδημα, παρουσιάζουν κνησμό, μούδιασμα ή έχουν εγκαύματα.
- Προορίζονται μόνο για εξωτερική χρήση.
- Μέγιστος χρόνος θεραπείας 20 λεπτά.
- Καθαρίζετε καλά την περιοχή εφαρμογής πριν τη χρήση του επιθέματος.
- Χρησιμοποιείτε πάντα ένα κομμάτι λεπτού υφάσματος ανάμεσα στο δέρμα και το επίθεμα.
- Εάν το επίθεμα διαθέτει ιμάντες, φροντίστε η επίδεση να είναι χαλαρή ώστε να μην εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος.
- Η χρήση από παιδιά πρέπει απαραίτητα να επιβλέπεται από ενήλικα.
- Εάν τα επιθέματα τρυπήσουν ή το περιεχόμενό τους γίνει συμπαγές και άκαμπτο, αχρηστεύονται και πρέπει να πεταχτούν.
- Το περιεχόμενο των επιθεμάτων δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια, σε αυτή την περίπτωση ξεπλένετε με άφθονο νερό. Εάν ο ερεθισμός παραμένει συμβουλευτείτε άμεσα ιατρό.