

## **Die Anwendung von Kälte- und Wärmetherapie**

### **Verletzungen**

Im Falle einer Verletzung wird Ihre Genesung wesentlich schneller verlaufen, wenn unverzüglich entsprechende Massnahmen ergriffen werden. Die PECH-Regel ist eine Erste-Hilfe-Methode, die sofort nach einer Verletzung angewendet werden sollte. Sie besteht aus vier Schritten: Pause, Eis, Compression (Druckverband), und Hochlagern. Die PECH-Regel muss sofort nach einer Verletzung angewendet werden!

1. Pause: Vermeiden Sie jede Bewegung.
2. Eis: Kühlen Sie die verletzte Stelle.
3. Compression: Komprimieren Sie den verletzten Bereich angemessen.
4. Hochlagern: Halten Sie den verletzten Bereich über Herzhöhe.

### **Verstauchungen**

Bei einer Verstauchung wird das Gelenk ruhiggestellt und direkt vor dem Aufsuchen eines Arztes gekühlt.

### **Zerrungen**

Die empfohlene Behandlung: Ruhe, keine Massage, Anwendung einer kalten Kompresse und, wenn möglich, Physiotherapie. Die Heilung dauert zwischen 4 und 7 Tagen.

### **Überbelastung**

Ein Ausfall ist ein Alarmsignal, das beachtet werden muss, wenn man nicht einen Muskelfaserriss riskieren will. In den ersten drei Tagen (72 Stunden) nach der Verletzung richtet sich die Behandlung von Dehnungen und Verstauchungen nach dem PECH-Kälte-Kompressions-Hochlagern-Prinzip (siehe Einleitung).

### **Muskelfaserriss**

Es ist ratsam, die Technik der Kryotherapie (Kälteanwendung) anzuwenden und vor allem jede Manipulation zu vermeiden, bis eine Untersuchung durch einen Sportarzt erfolgt, der über das weitere Vorgehen entscheiden wird. Jede Wärmeanwendung, jede Dehnung und jede Massage ist strengstens untersagt.

### **Tennisarm und Sehenscheidenentzündung**

Zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen können eine Tennis- Ellenbogenbandage, ein Kompressionsverband sowie die Anwendung von Kälte eingesetzt werden.

Zur Behandlung ist neben Schmerzmitteln und entzündungshemmenden Medikamenten, eine Physiotherapie wirksam.

### **Beulen und Quetschungen**

Wenden Sie sich bei Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit oder Kopfschmerzen sofort an einen Arzt. In den meisten Fällen sollten Sie die Schwellung und das Ausmass des Blutergusses begrenzen, indem Sie so schnell wie möglich eine kalte Kompresse auf die betroffene Stelle legen.

### **Muskelkontraktur und Muskelkater**

Obwohl es nicht möglich ist, Kontrakturen und Schmerzen völlig zu vermeiden, können ihre Intensität und Dauer durch ein paar einfache Massnahmen reduziert werden: - Aufwärmen vor einer Anstrengung. - Trinken Sie vor, während und vor allem nach dem Training Wasser (für 24 Stunden). - Wärme fördert die körperliche Erholung (z.B. heisses Bad, Wärmeanwendung)

### **Hexenschuss und schmerzende Schulter**

In allen Fällen richtet sich die ärztliche oder physiotherapeutische Behandlung nach der Ursache der Schmerzen. Die lokale Anwendung von Wärme kann jedoch die mit der Muskelkontraktur verbundenen Schmerzen lindern.

### **Muskelverspannung und Nackensteifigkeit**

Zur Behandlung werden Ruhe und lokale Wärme empfohlen. Manipulieren Sie den Hals nicht zu sehr. Schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente, eventuell kombiniert mit Entspannungsmitteln, sollten vom Arzt verordnet werden. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Steifheit oder Verspannungen im Nacken von anderen Symptomen wie Fieber, Übelkeit oder Kopfschmerzen begleitet werden.

Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Kompressen von 3M bieten eine natürliche Schmerzlinderung ohne Medikamente für die ganze Familie

Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Kompressen sind mit Gel gefüllte Kompressen, welche zu 99% biologisch\* abbaubar sind und sowohl zur KÄLTE- als auch zur WÄRMETHERAPIE eingesetzt werden, um Schmerzen lokal zu lindern. Die Kompressen sind langlebig und können bis zu 100\*\* Mal wiederverwendet werden, was es zu einem umweltfreundlichen Produkt macht. Das Gel ist ungiftig und sicher für die gesamte Familie.

- Kälte trägt zur Linderung von Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen bei.
- Für die Kältetherapie sollte eine Gel-Kompresse ständig im Gefrierfach aufbewahrt werden, damit sie immer einsatzbereit ist.
- Wärme hilft, Muskelkrämpfe zu lösen, lindert Schmerzen, beruhigt und entspannt.
- Für eine Warmanwendung dauert es 1 bis 3 Minuten, die Gel-Kompresse zu erwärmen

\*gemäß 84/449/EEC

\*\* gilt nicht für ColdHot Therapy Pack Comfort Heisswasser Erwärmung, ColdHot Therapy Mask & ColdHot Cold Spray



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible Thinsulate, 11cm x 23.5cm**



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort Thermoindicator 11cm x 26cm**



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Mini, 2 Stück, 11cm x 12cm**



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Happy Kids Mini, 2 Stück, 11cm x 12cm**



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Maxi, 19.5cm x 30cm**



**Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Augenmaske, 40cm x 13cm**



**Nexcare™ ColdHot Cold Spray, 150ml**