

Το **ColdHot™** είναι ένα ακόμα καινοτόμο προϊόν **Nexcare™** της 3M ειδικά σχεδιασμένο για την άμεση ανακούφιση από τον πόνο. Είναι μια **παγοκύστη /θερμοφόρα** που δρα χρησιμοποιώντας τη φυσική αντίδραση του οργανισμού στο ζεστό (**θερμοθεραπεία**) και στο κρύο (**κρυοθεραπεία**). Αποτελεί μια εξαιρετική λύση για όσους προτιμούν **φυσική θεραπεία, χωρίς φάρμακα. Με 99% βιοδιασπώμενο gel, φιλικό στο περιβάλλον. Μη τοξικό, ασφαλές για όλη την οικογένεια.**

99% των δραστικών  
συστατικών,  
σύμφωνα με 84/449/EEC

**99%** BIODEGRADABLE  
GEL™

**Nexcare™ ColdHot™**

**Comfort**

Ειδικά σχεδιασμένο για την ανακούφιση του πόνου των αρθρώσεων και των μυών. Με ειδική θήκη που προσαρμόζεται και δένεται ανάλογα με το σημείο του σώματος για να το τοποθετείτε εύκολα όπου το χρειάζεστε.



**Nexcare™ ColdHot™  
Mini**

Ιδανικό για μικροτραυματισμούς, τσιμπήματα, πρηξίμο, μελανιές, πονόδοντο και πυρετό. Με ειδικό προστατευτικό κάλυμμα.





## Nexcare™ ColdHot™ Back & Abdomen Belt S/M & L/XL- Ζώνη για τη μέση και την κοιλιά

Ζώνη πολλαπλών χρήσεων για την περιοχή της κοιλιάς, της μέσης και της πλάτης. Ιδανική για φυσική αντιμετώπιση του πόνου της μέσης ή της περιόδου με ειδικό ύφασμα Thinsulate για μεγαλύτερη συγκράτηση της θερμοκρασίας.

## Nexcare™ ColdHot™ Maxi

Μεγάλου μεγέθους επαναχρησιμοποιούμενο επίθεμα, ιδανικό για πόνους της πλάτης, της μέσης ή της κοιλιάς. Με προστατευτικό κάλυμμα.



# Κρυοθεραπεία

Η εφαρμογή της κρυοθεραπείας είναι **μια φυσική μέθοδος** για την **ελάττωση του πόνου, της φλεγμονής, του οιδήματος καθώς και του μυϊκού σπασμού.**

Κατά την εφαρμογή του κρύου τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται, περιορίζεται έτσι η κυκλοφορία του αίματος και **μειώνεται η φλεγμονή και το οίδημα.**

Στο δεύτερο στάδιο, όταν η κρύα κομπρέσα αφαιρείται, η κυκλοφορία του αίματος επιταχύνεται αυξάνοντας το επίπεδο του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών βοηθώντας έτσι την **ανάπλαση της πληγείσας περιοχής.**

Η κρυοθεραπεία θα πρέπει να εφαρμόζεται με εναλλαγή: **το πολύ μέχρι 20 λεπτά πάνω** στην περιοχή, να αφαιρείται **για 20 λεπτά μέχρι 2 ώρες και να επαναλαμβάνεται.**

## Συνίσταται για:

- ✦ Διαστρέμματα και φλεγμονές αρθρώσεων, εξάρθρωση
- ✦ Πρήξιμο / οίδημα
- ✦ Πονόδοντο
- ✦ Πονοκεφάλου, ημικρανίες, πυρετός
- ✦ Χτυπήματα και μώλωπες
- ✦ Ρινορραγίες
- ✦ Ερεθισμένα και πρησμένα μάτια
- ✦ Τσιμπήματα εντόμων



## Θερμοθεραπεία

Η θερμοθεραπεία εφαρμόζεται **μετά από το οξύ στάδιο**, και συχνά χρησιμοποιείται **για θεραπεία χρόνιων μυοσκελετικών πόνων όπου δεν υπάρχει ένδειξη φλεγμονής.**

Η θερμότητα κάνει τα αιμοφόρα αγγεία να διαστέλλονται, **αυξάνοντας τη ροή του αίματος** πράγμα που επιτρέπει την πιο **αποτελεσματική θρέψη της πληγείσας περιοχής** και διευκολύνει την απομάκρυνση των τοξινών.

**Η ζέστη** χαλαρώνει την ένταση των μυών και έτσι **καταπραΰνει την αίσθηση του πόνου.**

Η θερμοθεραπεία θα πρέπει να εφαρμόζεται με εναλλαγή: **το πολύ μέχρι 20 λεπτά πάνω** στην περιοχή, να αφαιρείται για **20 λεπτά μέχρι 2 ώρες** και να επαναλαμβάνεται.

### Συνίσταται για:

- ✦ Ρευματισμούς και αρθρίτιδα
- ✦ Μυϊκούς πόνους στον αυχένα και στους ώμους, στην πλάτη
- ✦ Πόνο στη μέση / λουμπάγκο
- ✦ Πόνους στις αρθρώσεις
- ✦ Πόνους εμμηνόρροιας / πόνους στην κοιλιά
- Στην περίοδο του θηλασμού διευκολύνει τη ροή του γάλακτος

