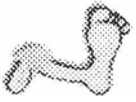


Der kalte Mehlbeutel"

Die meisten orthopädischen Gesundheitsstörungen entstehen schleichend. Erste Beschwerden melden sich erstmalig, wenn ein sogenannter schmerzhafter Reiz-



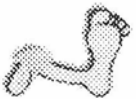
zustand entstanden ist. Dies ist z.B. der Fall bei der aktivierten Arthrose (Gelenkverschleiß) oder einer Schleimbeutelentzündung. Ein wichtiger Bestandteil der Therapie besteht darin, diesen Reiz- und Schwellungszustand durch Kältetherapie

zurückzudrängen. Die in diesem Fall bekannten Eisbeutel sind zu kalt und damit zu aggressiv und außerdem unerfreulich in der Handhabung. Die so genannten "Cold Pads" sind teuer und dürfen nicht rezeptiert werden. Abhilfe schafft hier unser Praxistipp: "Der kalte Mehlbeutel". Nehmen Sie einen Gefrierbeutel und füllen Sie diesen mit einem Pfund trockenem Mehl auf. Jetzt formen Sie diesen Beutel zu einem flachen Kissen, kleben oder schweißen den Rand des Beutels zu und frieren diesen ca. 3 Stunden tief.



Der kalte Mehlbeutel"

Die meisten orthopädischen Gesundheitsstörungen entstehen schleichend. Erste Beschwerden melden sich erstmalig, wenn ein sogenannter schmerzhafter Reiz-



zustand entstanden ist. Dies ist z.B. der Fall bei der aktivierten Arthrose (Gelenkverschleiß) oder einer Schleimbeutelentzündung. Ein wichtiger Bestandteil der Therapie besteht darin, diesen Reiz- und Schwellungszustand durch Kältetherapie

zurückzudrängen. Die in diesem Fall bekannten Eisbeutel sind zu kalt und damit zu aggressiv und außerdem unerfreulich in der Handhabung. Die so genannten "Cold Pads" sind teuer und dürfen nicht rezeptiert werden. Abhilfe schafft hier unser Praxistipp: "Der kalte Mehlbeutel". Nehmen Sie einen Gefrierbeutel und füllen Sie diesen mit einem Pfund trockenem Mehl auf. Jetzt formen Sie diesen Beutel zu einem flachen Kissen, kleben oder schweißen den Rand des Beutels zu und frieren diesen ca. 3 Stunden tief.

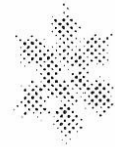


Sie haben nun ein ideales Kühlelement, das sich wunderbar den Gelenkkonturen anpasst und immer wieder verwendbar ist. Zwei Dinge sind noch zu beachten: Kühldauer 10 bis 15 min. Den kalten Mehlbeutel nicht auf die nackte Haut auflegen, dies reizt die Haut sehr. Benutzen Sie ein dünnes Geschirrhandtuch.



Und nun gute Besserung!

Ihr Praxisteam



Sie haben nun ein ideales Kühlelement, das sich wunderbar den Gelenkkonturen anpasst und immer wieder verwendbar ist. Zwei Dinge sind noch zu beachten: Kühldauer 10 bis 15 min. Den kalten Mehlbeutel nicht auf die nackte Haut auflegen, dies reizt die Haut sehr. Benutzen Sie ein dünnes Geschirrhandtuch.



Und nun gute Besserung!

Ihr Praxisteam

