

# Reusable Cold/Hot Pack

multi-purpose compress for pain relief, relaxation & recovery



WE CARE U SPORT.

## Wat biedt de Reusable Cold/Hot Pack jou?

- Een multifunctioneel medisch hulpmiddel voor het toedienen van zowel koude- als warmtetherapie.
- Effectieve koeling en pijnverlichting bij acute (sport) blessures.
- Effectieve verwarming en pijnverlichting bij overbelasting en stijve/gespannen spieren (zoals nek-, schouder- en rugspieren).
- Langdurig behoud van de koude of warme temperatuur.
- Een pack dat vele malen te hergebruiken is.
- Verschillende beschikbare formaten: 13 × 14 cm (voor kleinere lichaamsdelen), 12 × 29 cm (voor middelgrote lichaamsdelen) en 16 × 26 cm (voor grote lichaamsdelen).

Bij acute (sport)blessures door een val klap, botsing of verkeerde beweging is het belangrijk om de zere plek meteen te koelen. Koudetherapie helpt de bloedvaten samentrekken, waardoor de bloedstroom afneemt en daarmee de zwelling vermindert. Ook kan koeling de geblesseerde plek verdoven, om pijn te verminderen. Voor koudetherapie en het verlichten van pijn bij sportblessures zoals verstuikingen, kneuzingen, blauwe plekken en andere pijnklachten, kun je het gel-pack rechtstreeks uit de vriezer halen.

Zo'n 48 uur na het oplopen van een acute blessure, is het goed om de spieren gedurende 20 minuten per sessie te verwarmen door middel van warmtetherapie. Dit draagt bij aan spierontspanning en een beter herstel van de spieren. Voor warmtetherapie en het verlichten van stijfheid, spierpijn en gewrichtspijn, warm je het pakket eenvoudig op in de magnetron of in heet water. De Reusable Cold/Hot Pack is een essentieel medisch hulpmiddel voor elke sporter, sportverzorger, EHBO'er en fysiotherapeut!

## Productinformatie

- Afmetingen: 13 × 14 cm, 12 × 29 cm en 16 × 26 cm.
- Artikelnummers:  
77-600010 (12 × 29 cm)  
77-600011 (16 × 26 cm)  
77-600012 (13 × 14 cm)

## Inhoud verpakking

- Reusable Cold/Hot Pack
- Ook verkrijgbaar per omdoos van 20 stuks (bij formaat 16 × 26 cm), 25 stuks (bij formaat 12 × 29 cm) of 50 stuks (formaat 13 × 14 cm).

## Gebruiksaanwijzing

Zie achterzijde ►



Meer informatie

## Gebruiksaanwijzing

### Koude-toepassing

1. Bewaar de Reusable Cold/Hot Pack minimaal 2 uur in de vriezer voor de koude toepassing.
2. Haal het pack uit de vriezer en gebruik een beschermhoesje of dunne stoffen doek tussen de huid en het pack.
3. Koel het lichaamsdeel minimaal 10 en maximaal 20 minuten.
4. Leg het pack na gebruik terug in de vriezer.
5. Herhaal maximaal 3 keer per dag, met minimaal 3 uur als pauze.

### Warmte-toepassing

#### *In warm water*

1. Breng een pan water aan de kook en haal deze van het vuur.
2. Leg het pack 6 tot 8 minuten in het water.
3. Haal het pack uit het water en maak droog.
4. Gebruik een beschermhoesje of dunne stoffen doek voordat je het pack op de huid aanbrengt.
5. Leg het pack minimaal 15 minuten op het gewenste lichaamsdeel.
6. Herhaal maximaal 3 keer per dag, met minimaal 3 uur als pauze.

### Magnetron

1. Leg het pack plat in de magnetron.
2. Verwarm 1 tot 2 minuten op een laag wattage.
3. Controleer of het pack de gewenste temperatuur heeft.
4. Wanneer je verder wilt verwarmen in stappen van 30 seconden opwarmen.
5. Haal het pack uit de magnetron zodra deze de gewenste temperatuur bereikt heeft.
6. Gebruik een beschermhoesje of dunne stoffen doek voordat je het pack op de huid aanbrengt.
7. Leg het pack minimaal 15 minuten op het gewenste lichaamsdeel.
8. Herhaal maximaal 3 keer per dag, met minimaal 3 uur als pauze.

Vermijd contact met open wonden. Vermijd contact met de inhoud van het kompres. Na contact met de huid, direct afwassen met water en zeep. Na contact met de ogen, direct spoelen met stromend water. Buiten het bereik van kinderen bewaren.

Scan de QR-code voor meer informatie over het juiste gebruik van de Reusable Cold/Hot Pack.



WE CARE U SPORT.