



KONTRASTE BAINUAK BAÑOS DE CONTRASTE

Jarri zauritutako gorputz-adarra, txandaka, honako hauek dituen ontzi batean:

- Ur beroa 35°-tan 5 minutu.
- Ur hotza 10°-tan 2 minutuz.

Txandakatu bainuak 20 minutuz, egunean 2 aldiz.

Hasi eta bukatu ur beroarekin.

Poner la extremidad lesionada alternativamente en un recipiente con:

- Agua caliente a 35° durante 5 minutos.
- Agua fría a 10° durante 2 minutos.

Alterne los baños durante 20 minutos, 2 veces al día.

Comience y termine con agua caliente.

Berrikusita/Revisión: 2023ko martxoa/marzo 2023

IO-HI-TRAUMATOLOGIA-07

Informazio gehiago nahi izanez gero, galdetu, zalantzarik gabe, arreta ematen dizuten profesionali

Si desea más información no dude en preguntar a los profesionales que le atienden