



HOTZ –BERO BAINUAN BAÑOS DE CONTRASTE

Gorputz atal lesionatua Txandaka sartu urez Beteta dauden bi ontzietan:

- Lehenik 35°ko ur beroan 5 minutuan
- Ondoren 10°ko ur hotzean 2 minutuan.

Txandakatu bainuak 20 munituro, egunean bitan.

Hasierako eta bukaerako ur beroan izango dira

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.

Revisión: 07/09/2017

HI-TRAUMATOLOGÍA-07

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