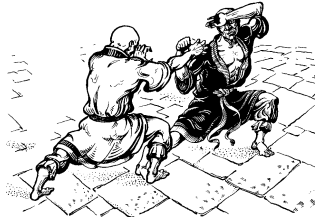


沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



Wanneer gebruik je een **koud** of **warm** kompres:

**NEK:**

- verrekking, stijve nek.

**SCHOUDE:**

- verrekking

**RUG:**

- spierpijn, spit, lage rugklachten.

**MAAG/BUIK:**

- krampen, menstratiepijn.

**BOVENBEEN:**

- spierpijn

**KNIE:**

- bloeditstorting

**ONDERBEEN:**

- spierpijn

**HOOFD:**

- hoofdpijn, duizeligheid, migraine, bloedneus, koorts, builen.

**GEBIT:**

- kiespijn, ontsteking

**HALS:**

- ontsteking

**ELLEBOOG:**

- verstuiking, verrekking, ontsteking (bijvoorbeeld tenniselleboog).

**HAND:**

- ontsteking, verstuiking.

**BOVENBEEN:**

- kneuzing, verrekking.

**ONDERBEEN:**

- kramp

**HIEL/HAK:**

- verrekking, verstuiking.

**VOET:**

- ontsteking, verstuiking, kneuzing, zwelling, bloeditstorting.

**OVERIGE BEHANDELINGEN:**

**Koude therapie:** bij kleine 1<sup>e</sup> graads brandwonden, insectenbeten en steken

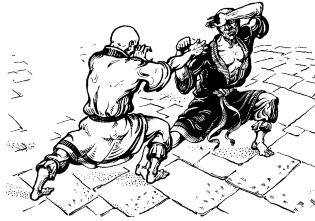
**Warmte therapie:** bij reuma, artritis en slechte bloedcirculatie

Utermöhlen  
SPORT & VERZORGING

**Koud-Warm kompres**  
De natuurlijke pijnverlichter

voor een eenvoudige, veilige pijnverlichting bij o.a. hoofdpijn, spierpijn, kiespijn, kneuzingen, sportblessures etc.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



#### BEHANDELING VAN EEN VERREKING, KNEUZING OF VERSTUIKING:

1. Koel het getroffen lichaamsdeel.
2. Leg een drukverband aan; gebruik hiervoor een Utermöhlen steunwindsel en synthetische watten.
3. Geef rust en steun aan het getroffen lichaamsdeel; gebruik een Utermöhlen driekante doek (mitella) bij blessures aan de boven ledematen.
4. Raadpleeg bij (twijfel over) aanhoudende pijn een arts.

**LET OP:** Bij gebruik het koude of warme kompres in de bijgeleverde hoes schuiven of in een dunne doek wikkelen, anders kan er bevriezing of verbranding optreden.

#### GEBRUIKSAANWIJZING BIJ KOUDE TOEPASSING:

**Koud-Warm** kompres Small, Large en Combi:

Bewaar het kompres in het vriesvak. Na circa 2 uur is het gebruiksklaar!

##### Koud kompres Instant

Dit kompres kunt u in één enkele handeling eenmalig ijskoud maken door op de gemarkeerde plaatsen van het kompres stevig te drukken. Het kompres is nu direct toepasbaar.

#### BEHANDELING BIJ KOUDE THERAPIE:

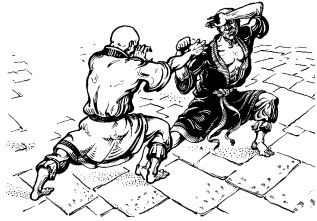
1. Bij gebruik het koude kompres in de bijgeleverde hoes schuiven of in een dunne doek wikkelen en op het pijnlijke lichaamsdeel leggen.
2. Houd het kompres ca. 20 tot 30 minuten tegen het lichaamsdeel, gebruik echter naar behoefte het kompres langer of korter.
3. Herhaal zonodig de behandeling enkele malen per dag.

#### GEBRUIKSAANWIJZING BIJ WARMTE TOEPASSING:

**Koud-Warm** kompres Small Large en Combi:

1. Verhit in een grote pan 1 1/2 liter water. Wacht tot het water kookt en stop dan met verhitten.
2. Voeg 1/2 liter koud water toe en roer in de pan voor een goede menging.
3. Leg het kompres 2 minuten in het water.
4. Neem het kompres uit het water en dep het kompres droog.
5. Voordat u het kompres gaat toepassen op het pijnlijke lichaamsdeel, eerst beoordelen of deze niet te heet is en zonodig laten afkoelen. Vindt u het kompres nog niet warm genoeg, leg het kompres dan weer in het water en laat deze er nog 1 minuut in liggen.
6. Herhaal stap 4 en 5 tot het kompres de juiste temperatuur bereikt heeft.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



### **KOUD EN WARM KOMPRES COMBI OPWARMING IN MAGNETRON:**

1. Stel uw magnetron in op de ontdooistand.
2. Verdeel de gel in het kompres. Leg het kompres vlak in de magnetron.
3. Verwarm het kompres gedurende 2 minuten. Tijdens het opwarmen van het kompres in de magnetron erbij blijven! Indien het kompres "bolling" vertoond de magnetron direct uitschakelen.
4. Neem het kompres uit de magnetron; Voordat u het kompres gaat toepassen op het pijnlijke lichaamsdeel, eerst beoordelen of deze niet te heet is en zonodig laten afkoelen.
5. Is de gewenste warmte nog niet bereikt, dan in stappen van 30 seconden verder verwarmen maar er wel bij blijven en indien het kompres "bolling" vertoond de magnetron direct uitschakelen.

### **BEHANDELING BIJ WARMTE THERAPIE:**

1. Bij gebruik het warme kompres in de bijgeleverde hoes schuiven of in een dunne doek wikkelen en op het pijnlijke lichaamsdeel leggen.
2. Houd het kompres ca. 20 tot 30 minuten tegen het lichaamsdeel, gebruik echter naar behoefte het kompres langer of korter.
3. Herhaal zonodig de behandeling enkele malen per dag.

### **Belangrijk:**

1. Lees voor gebruik altijd eerst de gebruiksaanwijzingen in de bijsluiter.
2. Het kompres is alleen voor uitwendig gebruik. Ter voorkoming van inname is een bittere smaak aan de gel toegevoegd. Indien het toch ingenomen wordt, veel water drinken en onmiddellijk een arts waarschuwen.
3. Mensen met een storing in de bloedsomloop dienen eerst met hun arts te overleggen over het gebruik van dit koud-warm kompres.
4. Indien de klachten gedurende langere tijd aanhouden, dient u een arts te raadplegen.
5. LET OP: Bij gebruik het koude of warme kompres in de bijgeleverde hoes schuiven of in een dunne doek wikkelen, anders kan er bevriezing of verbranding optreden.
6. Buiten bereik van kinderen en dieren bewaren.
7. Bij beschadiging kan het kompres niet meer gebruikt worden. Het kan met het normale huisafval worden weggegooid.
8. Mocht een beschadigd Instant koud kompres toch in contact komen met .huid, ogen of kleding, dan afspoelen met veel water.
9. Het kompres nooit opwarmen wanneer ze geplooid of gevouwen zijn. Dit kan lekkage veroorzaken.
10. Het kompres niet opwarmen in een oven of grill.

OSSU.....!!!!



Shihan Codi Duyster