



Heiße Rolle

Bei subakuten Zuständen wie Prellungen, Verstauchungen, bei Bewegungseinschränkungen nach der Gipsabnahme usw., können Sie mit der „heißen Rolle“ den lokalen Stoffwechsel sehr effizient ankurbeln und der Heilungsprozess geht so schneller voran.

Legen Sie zwei Geschirrtücher in der Mitte zusammen und formen Sie diese zu einer festen Rolle.
Übergießen Sie nun die Rolle mit kochend heißem Wasser bis das Tuch gut durchnässt ist. Drücken Sie das Tuch leicht aus.
ACHTUNG: Verbrühungsgefahr.

Tupfen Sie nun die betreffenden Körperstellen damit ab.
Bleiben Sie nicht zu lange auf einer Stelle um Verbrennungen zu vermeiden.
Rollen Sie das Tuch schichtweise auf, damit die Rolle immer schön heiß ist.
Bei Bedarf wiederholen Sie den Vorgang nochmal.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.