



Physio und Wellness Praxis Elmshorn

Ihr Wohlbefinden ist unser Ziel

Physio und Wellness Praxis Elmshorn

GLOSSAR:

Kälte-/ Wärmetherapie:

- **Wärmebehandlung mit Fango:** Die Fangopackung wird auf die erkrankten Körperstellen gelegt. Fango ist ein Gemisch aus zermahlenem Lavagestein und einer wachsartigen Masse. Sie hat beim Auflegen eine Temperatur von ca 50 Grad. Sie wirkt durchblutungsfördernd, entspannend und schmerzlösend.

- **Wärmebehandlung Heiße Rolle:** „Heiße Rolle“ ist eine Rolle aus Handtüchern, in die kochendes Wasser gegossen wird. Sie dient der intensiven lokalen Durchblutung und hat eine schmerzlösende Wirkung.

- **Kältetherapie:** Bei der Eisbehandlung wird kurzzeitig lokal mit Eis behandelt. Es wird hauptsächlich bei Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen angewandt um diese zu lindern.

www.physio-wellness-elmshorn.de