

**UTILISATION PRÉVUE :** usage thérapeutique pour soulager la douleur et les crampes musculaires et diminuer l'œdème.

## **MODE D'EMPLOI POUR UNE THÉRAPIE PAR LE FROID :**

1. Mettre la compresse de gel dans le congélateur pendant au moins 1 heure.
2. Sortir la compresse du congélateur et l'envelopper dans une serviette ou un tissu avant de l'appliquer sur la zone à traiter. Vérifiez toujours que la température vous convient. Si la compresse est trop froide, retirez-la et attendez que la température devienne acceptable.
3. Après l'utilisation de la compresse, vous pouvez la conserver dans le congélateur pour l'utiliser à nouveau en vue d'une thérapie par le froid.

## **MODE D'EMPLOI POUR UNE THÉRAPIE PAR LE CHAUD :**

(en fonction d'un micro onde de 1 200 watts)

1. Avant d'être chauffée au micro-onde, la compresse de gel doit être à température de la pièce.
2. Mettez la compresse à plat dans le micro-onde. Chauffez-la à la puissance maximale pendant 35 secondes.
3. Sortez la compresse du micro-onde et vérifiez si la température vous convient (la température continuera d'augmenter légèrement).
4. Si vous souhaitez que la compresse soit plus chaude, remettez-la dans le micro-onde et chauffez-la progressivement, 10 secondes à la fois. Un chauffage excessif peut troubler la compresse et causer des fuites.
5. Sortir la compresse du micro-onde. L'envelopper dans une serviette ou un tissu, la pétrir pour répartir uniformément la chaleur, puis l'appliquer sur la zone à traiter. Après 1 heure, la compresse peut être rechauffée pendant 35 secondes.
6. Après l'utilisation, conserver la compresse de gel à température de la pièce.



**MISE EN GARDE :** Afin d'éviter les engelures, chaque traitement par le froid ne doit pas dépasser 20 minutes. Surveillez la compresse de gel pendant le chauffage. Si elle commence à s'étendre, éteignez le micro-onde. N'appliquez pas la compresse de gel directement sur la peau ou sur une peau blessée. Utiliser uniquement tel qu'indiqué. Les personnes souffrant de problèmes circulatoires doivent consulter un médecin avant d'utiliser ce produit. N'utilisez pas ce produit avec un onguent ou un anti-douleur topique. Ce produit n'est pas toxique. Cependant, il n'est pas conçu pour être ingéré. Si une chaleur supplémentaire est nécessaire, attendez 1 heure avant de rechauffer la compresse de gel. Un chauffage excessif peut troubler la compresse et causer des fuites. Tenir hors de portée des enfants. Jetez la compresse si elle est trouée ou fuit.