

INSTRUKCJA UŻYWANIA

Kompres żelowy

CIEPŁO/ZIMNO

APTEO CARE®

WYRÓB MEDYCZNY

INFORMACJE OGÓLNE

Kompres wielokrotnego użytku w postaci bezpiecznego, nietoksycznego żelu stosowany na dwa sposoby: jako zimny lub gorący okład. Jego działanie polega na oddawaniu skumulowanego ciepła lub zimna.

Jest idealnym rozwiązaniem dla niefarmakologicznych metod terapii.

Terapia ciepłem:

Stosowana jest w celu złagodzenia bólów mięśniowo-szkieletowych (przeciwwskazaniem jest ostry stan zapalny). Ciepły okład stymuluje przepływ krwi, łagodzi napięcie mięśni oraz skurcze. Idealny do ogrzania rąk, przy reumatoidalnym zapaleniu stawów, przy zapaleniu zatok, przykurczach mięśniowo-więzadłowych, zaburzeniach miesiączkowania.

Terapia zimnem:

Stosowana jest w przypadku nagłych urazów (skręcenia, zwichnięcia, uderzenia), dla złagodzenia bólu (głowy, zębów), zmniejszenia gorączki i obrzęków, przy drobnych oparzeniach, krwawieniu z nosa, ukąszeniach owadów i zadrapaniach.

SPOSÓB UŻYWANIA

Przygotowanie kompresu do terapii ciepłem:

Kuchenska mikrofalowa

Kompres żelowy włożyć płasko do kuchenki mikrofalowej na około 30 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 26,5 cm i 20 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 10 cm (jeżeli przechowywane są w temperaturze pokojowej) lub na 50 sekund

w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 26,5 cm i 30 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 10 cm (jeżeli kompres jest schłodzony) przy średniej mocy kuchenki mikrofalowej nieprzekraczającej 600 W. Ostrożnie wyjąć okład i delikatnie, krótko ugniatać po każdym podgrzewaniu, aby równomiernie rozprzecznić ciepło. Sprawdzić, czy temperatura jest odpowiednia, jeżeli nie, odwrócić i włożyć ponownie do kuchenki mikrofalowej na 10 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 26,5 cm i 5 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 10 cm. Powtarzać w razie konieczności, ale łączny czas podgrzewania nie może być dłuższy niż 30 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 26,5 cm i 10 sekund w przypadku kompresu o wymiarach 10 cm x 10 cm. Casy podgrzewania podane są przy założeniu, że kuchenska mikrofalowa ustawiona jest na moc 600 W.

Gorąca woda

Doprowadzić do wrzenia taką ilość wody, aby przykryła kompres, zdjąć z ognia i zanurzyć okład na około 4-8 minut. Sprawdzić po 4 minutach, czy została osiągnięta odpowiednia temperatura (przykładając ciepły kompres w pokrowcu do przedramienia). Jeśli nie, włożyć go do wody i sprawdzić ponownie po 1 minucie. Czynność powtarzać do osiągnięcia właściwej temperatury. Maksymalny czas zanurzenia kompresu w wodzie nie może przekroczyć 8 minut.

Kompres wymaga powtórnego ogrzania po około 30 minutach.

Przykładanie ciepłego kompresu do skóry:

Włożyć kompres do załączonego pokrowca lub owinąć ręcznikiem bądź czystą ściereczką.

Ostrożnie przyłożyć zawinięty kompres do przedramienia. Jeżeli jest za

gorący, poczekać do ochłodzenia i ponownie sprawdzić, przykładając kompres do przedramienia.

Jeżeli temperatura jest odpowiednia, przyłożyć kompres w miejscu bólu.

Zdjąć kompres w przypadku odczucia dyskomfortu.

Przygotowanie kompresu do terapii zimnem:

Zamrażać kompres na płasko bez osłonki w zamrażalniku w temperaturze -15°C przez około 1-2 godziny lub włożyć na płasko do lodówki o temperaturze 4°C na co najmniej 4 godziny. W przypadku przechowywania kompresu w lodówce ułożyć go na płasko (bez pokrowca). Jest wtedy od razu gotowy do użycia w przypadku kontuzji. Zamrażanie kompresu trwa około 1-2 godzin.

Przykładanie zimnego kompresu do skóry:

Włożyć kompres do pokrowca lub owinąć ręcznikiem bądź czystą ściereczką. Przyłożyć kompres do bolącego miejsca na czas nie dłuższy niż 20 minut. Usunąć kompres w przypadku odczucia dyskomfortu.

Jeżeli odczuwany jest dyskomfort, zarówno w terapii ciepłem, jak i zimnem, należy niezwłocznie zdjąć okład.

OSTRZEŻENIA

Przed zastosowaniem kompresów, zarówno gorących, jak i zimnych, wskazane jest upewnienie się, czy mają właściwą temperaturę.

Kompres należy stosować ostrożnie, gdyż gorący okład może spowodować poparzenia, a zimny odmrożenia oraz powierzchowne uszkodzenia nerwów. Używać tylko w dołączonym pokrowcu lub owinięty w ręcznik bądź czystą ściereczkę.

Stosowanie przez dzieci lub osoby z zaburzeniami poznawczymi tylko pod nadzorem osób dorosłych.

Czas stosowania zimnego okładu nie może przekroczyć 20 minut.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie stosować w przypadku przeciwwskazań medycznych, np.: zakrzepicy żył głębokich, ostrego stanu zapalnego, obwodowej choroby naczyniowej, zaawansowanej choroby serca, opóźnionej czucia czy też reumatoidalnego zapalenia stawów, pokrzywki

z zimna, otwartych ran. Nie należy stosować w miejscach po zabiegach operacyjnych. W razie jakichkolwiek wątpliwości stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

PIERWSZA POMOC

Jeśli zawartość kompresu dostanie się do oka lub otwartej rany, należy natychmiast usunąć kompres i dokładnie przepłukać wodą. W razie pokłucia nie wywoływać wymiotów. Natychmiast wezwać lekarza.

PRZECHOWYWANIE

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

SYMBOLE UŻYTE NA OPAKOWANIU

	Producent
	Zapoznaj się z instrukcją używania
	Ostrzeżenie
	Wrzuć opakowanie do kosza
	Opakowanie nadaje się do recyklingu
	Nie używać, jeśli opakowanie jest uszkodzone
	Kod partii
	Użyć do

DYSTRYBUTOR:

Synoptis Pharma Sp. z o.o.
ul. Krakowiaków 65
02-255 Warszawa
www.synoptispharma.pl

 P.P.H. „Dalpex”
ul. Sołtysowska 62 A
51-168 Wrocław

Data aktualizacji: marzec 2019

