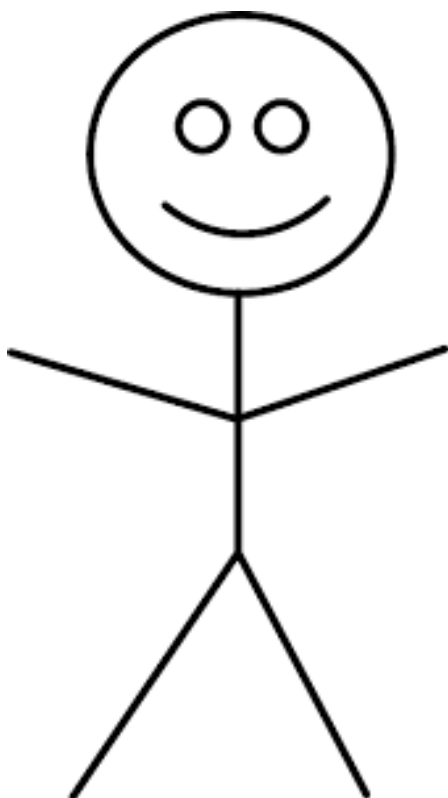


## Information omkring brug af is behandling:



Det er vigtigt at isen ikke ligger direkte på huden. Brug derfor altid et tyndt stykke stof til at ligge imellem.

- Skulder 15 min.
- Albue 15 min.
- Håndled 10 min.
- Brystryg 15-20 min.
- Lænd 20 min.
- Knæ 10 min.
- Ankel 10 min

Hovedregel siger, jo tykkere lag muskler jo længere tid skal isen være på, men mærk selv efter.

Isen føles først kold, så brændende, og til sidst bliver man følelsesløs.

- Det er VIGTIGT at man holder en times pause efter hver gang man har brugt isen.
- Husk at varme virker modsat og vil ofte forværre dine smerter, hvis der er tale om et akut problem.

Er du i tvivl om du bruger isen rigtigt så kontakt altid din behandler for rådgivning!

Husk du kan hente brochuren omkring Is behandling hos din behandler.