

Nexcare™

ColdHot Therapy Pack Flexible



3M Deutschland GmbH Health Care Business
Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany
Made in Germany

© 2022 3M. All rights reserved.

3M and Nexcare are trademarks of 3M.

3M.com

01-2663-0012-3/0022

fr Coussin de gel froid / chaud réutilisable

Le coussin 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible peut être utilisé froid ou chaud et représente une solution pratique pour les personnes qui souhaitent se soigner sans médicament. Une housse de protection du coussin de gel est incluse, permettant une application facile et confortable. Le gel est non toxique et sûr pour toute la famille. L'ingestion accidentelle d'une petite quantité de gel n'est pas nocive.

Thérapie par le froid

Le froid permet de soulager les gonflements, les inflammations et la douleur.

Quand utiliser le coussin ColdHot Flexible?

- Entorse de la cheville
- Élongation des muscles des membres (bras, jambe) après une activité sportive
- Hématomes, gonflements suite à des contusions (ex. : genou)
- Étirements des ligaments

Préparation - Froid

Réfrigérateur ou congélateur
Placer le coussin de gel dans le réfrigérateur ou le congélateur pendant 2 à minimum avant utilisation. Le coussin de gel sera toujours prêt à l'emploi s'il est conservé en permanence dans le réfrigérateur ou le congélateur.

Toujours insérer le coussin de gel dans la housse fournie ou dans une serviette propre lors de l'application sur la peau. Ne pas appliquer pendant plus de 20 minutes. Attendre 20 minutes avant d'appliquer à nouveau le coussin de gel.

Thérapie par la chaleur

La chaleur aide à réduire les spasmes musculaires et la douleur, elle détend et relaxe.

Quand utiliser le coussin ColdHot Flexible?

- Lésions dues à des efforts sportifs, par exemple tennis, jeux électroniques.
- Raideurs articulaires (genou) ou musculaires (jambe)
- Arthrite du poignet. Comme traitement d'appoint de la polyarthrite rhumatoïde (sans inflammation aiguë)

Préparation - Chaud

Eau chaude
Faire bouillir de l'eau et la laisser du feu. Immerger le coussin de gel dans de l'eau bouillante (température de la température) pendant 90 sec. Retirer le coussin de gel de l'eau chaude avec précaution. Le matériau pour réparer la chaleur de manière uniforme.

Four à micro-ondes
Déposer le coussin de gel à plat dans le four à micro-ondes, régler sur 640W et chauffer pendant 2 x 30 sec. Retirer le coussin de gel du four à micro-ondes avec précaution. Le matériau pour réparer la chaleur de manière uniforme.

Toujours insérer le coussin de gel dans la housse fournie ou dans une serviette propre lors de l'application sur la peau. Utiliser aussi longtemps qu'il ne génère pas d'inconfort. Réchauffer le coussin une fois que celui-ci est à température ambiante.

Date de la dernière révision de la présente notice: 2019-10

it Cuscinetto gel caldo e freddo riutilizzabile

Il cuscinetto 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible può essere utilizzato freddo o caldo ed è una soluzione efficace per chi preferisce una terapia del dolore senza farmaci. La copertura protettiva del cuscinetto di gel è inclusa e può essere applicata in modo rapido e comodo. Il gel non è tossico ed è sicuro per tutta la famiglia, anche l'ingestione accidentale di una piccola quantità di gel non è dannosa.

Terapia a freddo

Il freddo contribuisce a offrire sollievo in caso di gonfiore, infiammazione e dolore.

Quando utilizzare il cuscinetto gel ColdHot Flexible

- Distorsioni (es. caviglia)
- Stramenti muscolari alle gambe/brazzi in seguito ad attività sportiva
- Gonfiore a causa di contusioni/infortuni (es. ginocchio)
- Strappi ai legamenti

Preparazione - Freddo

Frigorifero o congelatore
Conservare il cuscinetto gel nel frigorifero o nel congelatore per almeno 2 ore prima dell'uso. Il cuscinetto gel sarà sempre pronto per l'uso, se verrà costantemente conservato nel frigorifero o nel congelatore.

Inserire sempre il cuscinetto gel nella copertura fornita oppure in un asciugamano pulito, quando si applica sulla pelle. Applicare per un massimo di 20 minuti. Attendere altri 20 minuti prima di applicare nuovamente il cuscinetto gel.

Terapia a caldo

Il calore aiuta a ridurre le contratture muscolari e a ridurre il dolore, dà sollievo e rilassa.

Quando utilizzare il cuscinetto gel ColdHot Flexible

- Lesioni da sforzo sportivo, ad esempio tennis, videogiochi
- Rigidità muscolare o articolare
- Artrosi del polso. Come trattamento d'appoint di artrite reumatoide (senza infiammazione acuta)

Preparazione - Caldo

Acqua calda
Per bollire dell'acqua e immergere il cuscinetto gel in acqua bollente (lontano da 2 x 30 sec. Retirare il cuscinetto gel dall'acqua calda con attenzione e distribuire il calore uniformemente.

Microonde
Appoggiare il cuscinetto gel nel microonde, impostare su 640 W e riscaldare per 2 x 30 secondi. Estrarre con attenzione il cuscinetto gel dal microonde. Usare le mani per distribuire il calore uniformemente.

Inserire sempre il cuscinetto gel nella copertura fornita oppure in un asciugamano pulito, quando si applica sulla pelle. Applicare sull'area interessata per un massimo di 20 minuti. Riscaldare nuovamente il cuscinetto gel quando raggiunge la temperatura ambiente.

Date dell'ultimo aggiornamento delle istruzioni per l'uso 2019-10

nl Herbruikbaar koud en warm gelkompres

Het 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible kompres kan warm of koud worden gebruikt en is een uitstekende oplossing voor wie een behandeling wil zonder geneesmiddelen. Het gelkompres wordt geleverd met een beschermende voor laag en comfortabel gebruik. De gel is niet giftig en veilig voor het hele gezin. Het is ongevaarlijk indien het wordt geïngereerd of al het schadelijk.

Natuurlijke therapeutische werking van koude en warmte

Koudebehandeling

Koude helpt zwellingen, ontstekingen en pijn te verlichten.

Wanneer gebruikt u het ColdHot Flexible gelkompres?

- Verstuikingen
- Spierspanning in been/arm na het sporten
- Zwelling na kneuzing, vrie, knie
- Verrekte banden

Voorbereiding – Koud

Koelkast of vriezer
Bewaar het gelkompres minimaal 2 uur vóór gebruik in de koelkast of vriezer. Het gelkompres is altijd klaar voor gebruik als u het permanent in de koelkast of vriezer bewaart.

Steek het gelkompres altijd in de bijgeleverde hoes of een schone handschof bij plaatsing op de huid. Niet langer dan 20 minuten aangetoest aanbrengen. Wacht vervolgens weer 20 minuten voordat u nogmaals het kompres aanbrengt.

Warmtebehandeling

Warmte geeft verlichting bij spierkrampen en vermindert pijn, verzacht de pijn en verbetert de bloedcirculatie.

Wanneer gebruikt u het ColdHot Flexible gelkompres?

- Overbelastingsschades (RSI) bv. tennis, elektronische spelletjes
- Stijve knie of beenspieren
- Artritis van de pols. Als aanvullende therapie bij reumatoïde artritis (zonder acute ontsteking)

Voorbereiding – Warm

Heet water
Dreng het water aan de kook en oesen van het vuur af. Breng het water op 640 W. Neem het gelkompres voorzichtig uit de magnetron. Kneed het om de warmte gelijkmatig te verspreiden.

Magnetron
Leg het gelkompres plat in de magnetron en verhit het 2 x 30 seconden op 640 W. Neem het gelkompres voorzichtig uit de magnetron. Kneed het om de warmte gelijkmatig te verspreiden.

Steek het gelkompres altijd in de bijgeleverde hoes of een schone handschof bij plaatsing op de huid. Kompres ter plaatse laten zolang het comfortabel aanvoelt.

Date van afgifte van gebruiksaanwijzing 2019-10

en Reusable cold and hot gel pack

The 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible can be used cold or hot and is a convenient solution for those who prefer drug-free therapy. A protective cover for the gel pack is included, allowing for easy and comfortable application. The gel is non-toxic and safe for the whole family, even accidental ingestion of a small amount of gel will not be harmful.

Cold therapy

Cold helps to bring relief in swelling, inflammation and pain.

When to use ColdHot Flexible pack

- Sprained ankle
- Strained muscles in leg/arm after sport activities
- Contusion swelling of knee
- Injured ligaments

Preparation - cold

Refrigerator or freezer
Keep the gel pack in the refrigerator or freezer for minimum 2h before use. The gel pack will be always ready to use if it is stored constantly in the refrigerator or freezer.

Always insert gel pack in the supplied cover or clean towel, when applying to the skin. Apply for no longer than 20 minutes. Then wait another 20 minutes before reapplying the cold pack again.

Hot therapy

Heat helps to reduce muscle spasm and to decrease pain, soothes and relaxes.

When to use ColdHot Flexible pack

- Repetitive strain injuries e.g. tennis, electronic games
- Knee or general leg muscle stiffness
- Wrist arthritis as an adjunct therapy for rheumatoid arthritis (without acute inflammation)

Gel pack care instructions

The ColdHot Flexible gel pack can be washed by hand in a mild detergent. Do not use alcohol or other solvents to clean the gel pack. Store in a dark place.

Disposal
Dispose of product in regular household waste.

Please report a serious incident occurring in relation to the device to 3M and the local competent authority (EU) or local regulatory authority.

Date of issue of the instruction of use 2019-10

de Kalt-/Warm-Gelkomresse, wiederverwendbar

Die 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible Komresse kann kalt oder warm verwendet werden und bietet eine praktische Lösung für alle, die eine nicht medikamentöse Therapie bevorzugen. Die Gelkomresse wird für eine einfache und komfortable Anwendung und für Sicherheit auf der Haut mit einer Schutzschicht geliefert. Das Gel ist nicht giftig und sicher für die gesamte Familie. Selbst das Verschlucken kleinerer Mengen Gel ist nicht schädlich.

Kältetherapie

Kälte trägt zur Linderung von Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen bei.

Anwendung des ColdHot Therapy Pack Flexible

- Verletzungen z.B. am Knie
- Muskelverspannungen im Bein / Arm nach sportlichen Aktivitäten
- Prellungen, Schwellungen z.B. am Knie
- Verletzte Bänder

Gebrauchsanweisung – Kälteanwendung

Kühlschrank oder Gefrierfach
Die Gelkomresse vor der Verwendung mindestens 2 Stunden im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Wenn die Gelkomresse immer im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt wird, ist sie stets einsatzbereit.

Vorsicht beim Herausnehmen des heißen Produktes mit bloßen Händen aus dem Wasserbad / Mikrowelle.

Falls die Komresse zu heiß ist, vor der Anwendung abkühlen lassen.

Direkten Kontakt der Komresse mit der Haut vermeiden. Immer die befeuchtete Schutzschicht verwenden oder Komresse in ein Tuch einwickeln.

Nicht auf die Gelkomresse setzen, dagegen lehnen oder übermäßigen Druck ausüben, weil dies zu Beschädigungen und/oder unklaren Stellen führen kann. Nicht während dem Schlafen anwenden.

Wärmetherapie
Wärme hilft, Muskelkrämpfe zu lösen, lindert Schmerzen, beruhigt und entspannt.

Anwendung des ColdHot Therapy Pack Flexible

- Verletzungen durch wiederholte Belastung, z.B. Tennis, elektronische Spiele
- Stiffigkeit des Knies oder der Beinknacktur
- Arthritis im Handgelenk. Als Zusatztherapie bei rheumatoid Arthritis (ohne akute Entzündung)

Gel pack care instructions

The ColdHot Flexible gel pack can be washed by hand in a mild detergent. Do not use alcohol or other solvents to clean the gel pack. Store in a dark place.

Disposal
Dispose of product in regular household waste.

Please report a serious incident occurring in relation to the device to 3M and the local competent authority (EU) or local regulatory authority.

Date of issue of the instruction of use 2019-10

es Bolsa reutilizable de gel frío y caliente

La bolsa 3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible puede utilizarse en caliente o en frío y es una solución adecuada para quienes prefieren una terapia del dolor sin medicamentos. Se incluye una funda protectora para la bolsa de gel, que permite una aplicación fácil y cómoda. El gel es no tóxico y seguro para toda la familia. La ingestión accidental de pequeñas cantidades de gel no es nociva.

Terapia con frío

El frío ayuda a aliviar la hinchazón, la inflamación y el dolor.

Cuándo usar la bolsa ColdHot Flexible

- Equinosis de tobillo
- Músculos, tendones largos en piernas/brazos tras actividades deportivas
- Torsión de la muñeca por contusión, por ejemplo en la rodilla
- Lesiones de ligamentos

Preparación - frío

Refrigerador o congelador
Guarde la bolsa de gel en el congelador o el frigorífico durante al menos 2 horas antes de usarla. La bolsa de gel estará siempre lista para usar si se mantiene guardada en el congelador o el frigorífico.

Siempre introduzca la bolsa de gel en la funda suministrada o envuélvala en una toalla antes de que entre en contacto con la piel. No la aplique durante más de 20 minutos. Espere otros 20 minutos antes de aplicar de nuevo la bolsa de frío.

Terapia con calor

El calor ayuda a reducir las contracciones musculares y a disminuir el dolor, además de aliviar y relajar.

Cuándo usar la bolsa ColdHot Flexible

- Lesiones por esfuerzo repetitivo, ej. tenis, videojuegos
- Cuando los músculos de la rodilla o la pierna en general se agorran
- Artritis de la muñeca. Como terapia adjunta para la artritis reumatoide (sin inflamación aguda)

Preparación - caliente

Agua caliente
Caliente el agua hasta que hierva y retire el calor. Sumerja la bolsa de gel y séquela con cuidado pasados 90 segundos. Anísela para distribuir el calor uniformemente.

Horno microondas
Coloque la bolsa en plano en el plato de microondas, caliéntela a 640 W durante 2 x 30 segundos y retirela con cuidado. Anísela para distribuir el calor uniformemente.

Siempre introduzca la bolsa de gel en la funda suministrada o envuélvala en una toalla antes de que entre en contacto con la piel. Aplíquelo en la zona afectada durante el tiempo que estime oportuno. Vuelva a calentar la bolsa cuando alcance la temperatura ambiente.

Siempre introduzca la bolsa de gel en la funda suministrada o envuélvala en una toalla antes de que entre en contacto con la piel. Aplíquelo en la zona afectada durante el tiempo que estime oportuno. Vuelva a calentar la bolsa cuando alcance la temperatura ambiente.

Fecha de publicación de las instrucciones de uso 2019-10

sv Kyl-/värmedyna för flergångsbruk

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible-dynan kan användas kall eller varm och är en utmärkt lösning för dem som föredrar läkemedelsfri behandling. En skyddande omslag för gel-kompressen som gör den enkel och bekväm att använda. Gelen är icke giftig och säker att använda för hela familjen. Även oavsiktlig inandning av en liten mängd gel är ofarlig.

Kylbehandling

Kyla lindrar vid svullnad, inflammation och smärta.

Användningsområden för ColdHot Flexible

- Stukad fotled
- Gelyden är inte avsett för kontinuerlig uppvärmning.
- Kontrollera efter läckage innan användning.
- Använd inte gelyden om den är skadad. Kassera dynan om den läcker.
- Skadade ledband

Förberedelse – Värmebehandling

Kyl eller frys
Förvara dynan utan påse i frysen eller kylan i minst två timmar före användning. Gelyden är alltid klar för användning om den förvaras utan påse i frysen eller kylan.

Lägg alltid gelyden i den medföljande påsen eller en ren handduk vid placering på huden. Använd dynan i max. 20 minuter. Väla i 20 minuter innan nästa behandling påbörjas.

Värmebehandling

Värme reducerar muskelspänningar och smärta, lindrar och löser spänningar.

Användningsområden för ColdHot Flexible

- Repetitiva belastningsskador t.ex. tennis, elektroniska spel
- Stela knäer eller allmänt stela muskler
- Handledsartros. Som tilläggsbehandling för reumatoid artit (utan akut inflammation)

Förberedelse – Värmebehandling

Varmt vatten
Koka upp vatten och hälla i kastrullen från spisen. Lägg gelyden i kastrullen i 90 sekunder. Ta försiktigt upp gelyden från det varma vattnet. Knda dynan så att värmen fördelas jämnt!

Mikrovågsugn
Lägg gelyden i plats i mikrovågsugnen, ställ in 640 W och värm i 2 x 30 sekunder. Ta försiktigt upp gelyden från mikrovågsugnen. Knda dynan så att värmen fördelas jämnt!

Lägg alltid gelyden i den medföljande påsen eller en ren handduk vid placering på huden. Applicera på det drabbade området så länge det är bekvämt. Värm upp på nytt då den nätt rumstemperatur.

Vänligen rapportera allvariga händelser som inträffar i relation med produkten till 3M och lokal behörig myndighet (EU).

Bruksanvisningens datum 2019-10

da Genanvendeligt koldt og varmt gelkompres

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible kompres kan bruges enten kold eller varm og er en fantastisk løsning til dem, der foretrækker medicinfr behandling. Et beskyttende omslag til gelkompressen er inkluderet, som gør anvendelsen nem og komfortabel. Gelen er ikke giftig og sikker for hele familien. Selv udslett indtagelse af små mængder af gelen er ikke skadelig.

Kold behandling

Brug kulde til at lindre hævelse, betændelse og smerter.

Hvornår kan du anvende ColdHot Flexible kompres

- Forstuvet ankel
- Forstuvet muskler i ben/arm efter sport
- Hævelser efter slag, f.eks. Knæ
- Forstuvet ledband

Klargøring – kold

Køleskab eller fryser
Opbevar gelkompressen i køleskabet eller fryseren i mindst 2 timer før brug. Gelkompressen vil altid være klar til brug, hvis det opbevares i køleskabet eller fryseren.

Brug altid beskyttelsesomslaget eller et rent håndklæde når gelkompressen skal lægges mod huden. Anvend på området i mere end 20 min. Vent herefter 20 minutter, før det kolde kompres anvendes igen.

Varm behandling

Varme hjælper med at reducere muskelkrampe og smerter og dunder og afspænde.

Hvornår kan du anvende ColdHot Flexible kompres

- Gjentagne belastningsskader, f.eks. tennis, elektroniske spil
- Stivhed i knæ eller benmuskler
- Artritis i ledene. Som tilleggsbehandling ved reumatoid artit (uten akut betændelse)

Klargøring – varm

Varmt vand
Kog vand og tag det af varmen. Nedsenk gelkompressen i nykøbt vand (taget af varmen) i 90 sek. Tag forsigtigt gelkompressen ud af det varme vand. Ålt det, så varmen fordeles jævnt!

Mikroovn
Læg gelkompressen fladt ned i mikroovnen, indstil til 640 W, og varm i 2 x 30 sek. Tag forsigtigt gelkompressen ud af mikroovnen. Ålt det, så varmen fordeles jævnt!

Brug altid beskyttelsesomslaget eller et rent håndklæde når gelkompressen skal lægges mod huden. Anvend på området i mere end 20 min. Vent herefter 20 minutter, før den varme kompres anvendes igen.

Indberet alvorlige hændelser i forbindelse med produktet til 3M og den lokale kompetente myndighed eller lokale jurisdiktion myndighed.

Udgivelsesdato for brugsanvisningen 2019-10

no Gjenbrukbar kald eller varm gel-kompress

3M™ Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Flexible-kompress kan brukes kald eller varm og er en velegnet løsning for alle som foretrekker medisinfr behandling. Et beskyttende omslag til gel-kompressen som gjør den enkel og behagelig å bruke. Gelen er uten giftstoffer og er trygg å bruke for hele familien. Selv uønsket inntak av små mengder gel vil ikke være skadelig.

Kuldebehandling

Kulde gir lindring ved hevelse, betennelser og smerter.

Når kan ColdHot Flexible-kompresser brukes?

- Forstuvet ankel
- Forstuvet muskler i ben/arm etter sport
- Hævelser etter slag, f.eks. Knæ
- Skadete ledband

Klargjøring – kald

Kjøleskap eller fryser
Oppbevar gel-kompressen i kjøleskabet eller fryseren i minst 2 timer før bruk. Gel-kompressen vil alltid være klar til bruk hvis den oppbevares i kjøleskabet eller fryseren hele tiden.

Bruk alltid beskyttelsesomslaget eller et rent håndkle når gel-kompressen skal legges mot huden. Anvend på området i mer enn 20 minutter. Vent deretter i 20 minutter før du legger på kuldekompressen på nytt.

Varmebehandling

Varme bidrar til å redusere muskelkramper og smerter, og virker lindrende og avslappende.

Når kan ColdHot Flexible-kompresser brukes?

- Gjentatte belastningsskader f.eks. tennis, elektroniske spill
- Stivhet i knæ eller benmuskler
- Leddgiht. Som tilleggbehandling for reumatoid artitt (uten akut betennelse)

Klargjøring – varm

Varmt vann
Kok opp vann og fjern kasserollen fra platen. Senk gel-kompressen i nykøbt vann (som er tatt av platen) i 90 sek. Ta forsiktig gel-kompressen ut av vannet. Kna den for å fordele varmen jevnt!

Mikroovn
Legg gel-kompressen flatt i mikroovnsgaen, still ovenn på 640 W, og varm kompressen i 2 x 30 sek. Ta gel-kompressen forsiktig ut av mikroovnsgaen. Kna pakken etter hver oppvarming for å fordele varmen jevnt!

Bruk alltid beskyttelsesomslaget eller et rent håndkle når gel-kompressen skal legges mot huden. Anvend/bruk på området i mer enn 20 minutter. Vent deretter 20 minutter på nytt når den får romtemperatur.

