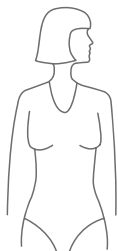


# Afspænding og smertelindring

Forkæl dig selv med en CARE® Pack termopude til kulde- og varmebehandling

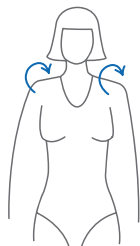
## Øvelser for nakke og skuldre



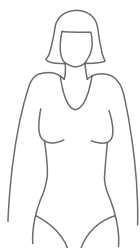
1. Hoveddrejning til venstre og højre. Gentages 8 gange til hver side.



2. Placér hånden på modsat skulder. Herefter hovedbøjning til venstre og højre. Udspændingsvarighed 15-20 sekunder.



3. Skulderrotationer op-bagud-ned. Gentages 8 gange.



4. Løft begge skuldre samtidig med at vejret trækkes ind, pust ud og sænk langsomt skuldrene igen. Gentages 8 gange.



5. Før skulderbladene mod rygsøjlen og træk samtidig vejret ind, pust ud og slap af i skuldrene. Gentages 8 gange.

*Udfør øvelserne dagligt og du vil mærke øget velvære og afspænding af muskelgrupperne i nakke- og skulderregionen. Spændinger i nakke og skuldre skal forebygges hele livet.*



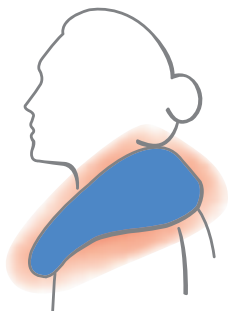
CARE® Pack

Afstressning og lindring ved hovedpine, myoser, rygsmerter, forstrækninger, gigt eller kolde fødder

### Naturens egne virkemidler

Den opvarmede eller afkølede CARE® Pack termopude giver en naturlig afspænding og smertelindring, og er formet, så den ligger blødt og behageligt ind til kroppen.

CARE® Pack er et rent naturprodukt syet af Øko-Tex certificeret bomuld og fyldt med specialbehandlet økologisk tritcalekorn samt urterne kamille og lavendel. Aromatiske kamille- og lavendelurter har siden oldtiden været anvendt til at rense krop og sjæl, og de er begge kendt for at have lindrende virkning på blandt andet stress, søvnløshed, hovedpine, menstruationssmerter, gigt og mental træthed.



### Varmebehandling

CARE® Pack opvarmes i mikrobølgeovn eller almindelig ovn og placeres på kroppen, hvor der er brug for lindring.

Varmebehandling virker:

- Muskelafslappende – især nakke, skuldre og ryg.
- Afstressende.
- Lindrende på smerter ved gigt, hovedpine, myoser, ledbetændelse, menstruation o.lign.
- Mod kolde fødder.



### Kuldebehandling

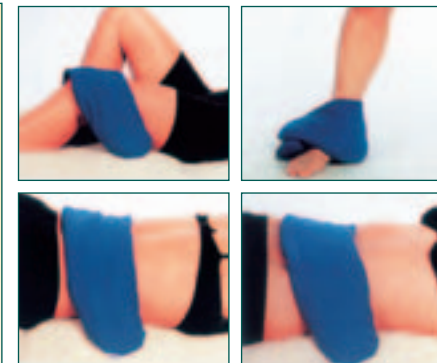
CARE® Pack nedkøles i dybfryser og bruges ved:

- Sportsskader – f.eks. forstuvning, blodansamlinger eller forstrækninger.
- Hovedpine og migræne.
- Rygsmerter.



**Nakke-/skulderpude** Model 90

Ideal til brug for hele familien.



**Rygpude** Model 92

Bruges både i familien og hos de professionelle behandlere.



**Øjenpude** Model 93

Ideal til brug ved hovedpine og migræne.

CARE® Pack – produkterne er fremstillet i samarbejde med fysioterapeuter og andre professionelle behandlere.