

# Eisabreibung

Hierfür bringen Sie einen Kältereiz auf der Haut auf. Dies führt dazu, dass das Gewebe besser durchblutet wird, was zu einer muskulären Entspannung führt. Der Kältereiz nutzt dabei die gleichen Nervenfasern wie der Schmerz, wodurch diese „abgelenkt“ werden und der Schmerz gelindert wird. Besonders geeignet ist nasse Kälte, wie zum Beispiel ein „Eislolly“. Diesen können Sie leicht herstellen, indem Sie einen leeren Plastikbecher mit Wasser füllen, einen Holzspatel oder Löffel hineinstecken und alles ins Gefrierfach stellen. Die schmerzenden Körperregionen können Sie großflächig mit langsamen Streichbewegungen in eine Richtung (herzwärts) behandeln. Dauer ca. 2-5 Minuten mit Pausen. Tupfen Sie sich regelmäßig das Schmelzwasser mit einem Handtuch ab. Nach der Behandlung sollte sich ein angenehmes Wärmegefühl einstellen. Ziehen Sie sich danach warm an!

