

ESCALDA-PÉS ALTERNADO

Encher um balde de água quente (39 a 40°C) e outro de água fria de torneira.

Imergir ambos os pés e pernas na água quente por 3 a 4 minutos, em seguida imergi-los na água fria por ½ a 1 minuto.

Alternar de 3 a 5 vezes, terminando com a aplicação fria.

Enquanto os pés estiverem na água fria, convém sempre juntar um pouco de água fervente ao balde de água quente, de maneira que este conserve a temperatura inicial.

Se houver feridas expostas, convém usar chá de cavalinha ou carqueja para o banho quente, e medir cuidadosamente a temperatura.

ESTA ORIENTAÇÃO NÃO SUBSTITUE A PRESCRIÇÃO MÉDICA, MAS VISA APOIÁ-LA.