

Selbstanwendung des kalten Kniegusses beim Müdigkeitssyndrom (Fatigue)

Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.

Vorbemerkungen:

Der Guss kann stehend oder sitzend durchgeführt werden, in der Badewanne oder der Dusche oder auch im Garten. So wie es für Sie am besten funktioniert!

Stellen Sie die Temperatur des Wassers so kalt wie möglich ein.

Das Abschrauben des Duschkopfes wäre für die Durchführung sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig. (Einige Duschgarnituren haben hierfür spezielle Schnellverschlüsse.)

Der Guss sollte in Ruhe, aber zügig durchgeführt werden. Eine Hautrötung ist gewünscht – bei einer bläulichen Verfärbung wurde der Guss zu lang durchgeführt.

Bitte achten Sie auf die Rutschgefahr!



Der Druck des Wasserstrahls sollte so eingestellt sein, dass der Strahl ca. eine handbreit über das Schlauchende hinausgeht.



Beginn an der Fußaußenkante der herzfernen Seite (rechts), dann den Strahl nach oben zum Knie führen und dort 3-4 Kreise „malen“.



Danach die Unterschenkelinnenseite nach unten bis zum Fuß begießen. Anschließend, in gleicher Art und Weise, das linke Bein behandeln.



Als Letztes nacheinander die Fußsohlen mit Wasser benetzen.



Zum Schluss mit den Händen das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Die Wiedererwärmung soll durch moderate Bewegung erfolgen. **ACHTUNG Rutschgefahr!**