

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ CRYOS CARD

1	Οξεία φλεγμονή	10 λεπτά	0°C	
2	Χρόνια φλεγμονή	30 λεπτά	0°C 40°C	2 min alternation hot and cold
3	Διάστρεμμα	15 λεπτά	0°C	
4	Μώλωπας	15 λεπτά	0°C	
5	Ρήξη	15 λεπτά	0°C	
6	Τραυματισμός	15 λεπτά	0°C	
7	Πληγή	20 λεπτά	0°C	
8	Νευραλγία	20 λεπτά	0°C 40°C	2 min alternation hot and cold
9	Έγκαυμα	10 λεπτά	27°C	
10	Οίδημα από φλεβική ανεπάρκεια	20 λεπτά	40°C	
11	Επιμένων μώλωπας	15 λεπτά	40°C	
12	Επιμένουσα εξάρθρωση	20 λεπτά	40°C	
13	Θυλακίτιδα	15 λεπτά	40°C	
14	Επιμένουσα ρήξη	25 λεπτά	40°C	
15	Διάταση μυός	20 λεπτά	40°C	
16	Διάταση τένοντα	40 λεπτά	40°C	
17	Διάταση συνδέσμων	40 λεπτά	40°C	
18	Αποβολή γαλακτικού οξέως	15 λεπτά	40°C	
19	Προθέρμανση	15 λεπτά	45°C	
20	Βελτίωση κυκλοφοριακού	30 λεπτά	0°C 40°C	2 min alternation hot and cold