MAGAZIN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

**Entzündungen & Arthrose** 

Knackpunkt Kniegelenk

Medizin & Wissen

Was hilft wirklich gegen Fatigue?

Rheuma-Liga aktiv

Kampf ums Bewegungsbad

Deutsche RHEUMA-LIGA



• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

## Kühlende Kombi für Knie & Co.

Wer entzündete, schmerzende Gelenke bislang kühlen wollte, musste in der Regel stillhalten. Eine **neuartige Bandage** soll das jetzt ändern. mobil-Redakteurin Christiane Reichelt hat das Produkt getestet.

Bloß nicht bewegen, sonst verrutscht das kühlende Kissen! So ging es mir bislang auch, wenn ich Sprunggelenke, Knie oder ein anderes schmerzendes Gelenk kühlen wollte. Nun hatte ich die Gelegenheit, neu entwickelte Gelenkbandagen zu testen, die das Gelenk sowohl stabilisieren als auch kühlen.

Die Idee geht auf zwei junge Männer zurück. Einer von ihnen musste nach einer Sportverletzung sein Gelenk kühlen, wollte sich aber trotzdem bewegen. 2012 gründeten die beiden das Unternehmen "Cool & Move" und entwickelten eine Bandage, die angenehm zu tragen ist und bei der ich das Kühlkissen quasi "spazieren tragen" kann. Die Bandage besteht aus drei Schichten: Der Außenstoff ist schmutzunempfindlich, aber auch waschbar, der Innenstoff hautverträglich. Das nicht sichtbare "Kernmaterial" sorgt für die Isolierung, damit die Kühlwirkung der Kühlkompressen lange anhält.

## Lindernde Kühlung ...

Das Prinzip ist einfach: Bandage anziehen, das Kühlgelkissen in die dafür vorgesehenen seitlichen Öffnungen schieben und den Klettverschluss schließen – fertig. Somit ist es möglich, sich ganz normal weiterzubewegen und trotzdem das betroffene Gelenk zu kühlen – sehr praktisch! Zudem kann man die Kühlgelkissen so auch kinderleicht aus-

tauschen, ohne die Bandage abzunehmen. Die Bandagen sind für Ellenbogen, Sprunggelenke, Kniegelenke und beide Handgelenke in verschiedenen Größen erhältlich. Damit die Bandage richtig sitzt, misst man zuvor das entsprechende Gelenk aus und wählt dann die passende Größe.

## ... oder lieber Wärme?

Von rheumatoider Arthritis Betroffene, die meist über weniger Kraft in den Hand- und Fingergelenken verfügen, benötigen zum Anziehen der Bandagen eventuell Hilfe. Übrigens: Die Kompressen können auch zur Wärmeanwendung genutzt werden. Dazu erwärmt man die Gelkissen einfach im Wasserbad oder in der Mikrowelle.



mobil-Redakteurin
Christiane Reichelt ließ sich
von der beweglichen Art,
schmerzende Gelenke zu
kühlen, gern begeistern.

## 0000000

Die cool-&-move-Bandagen besitzen eine sogenannte Pharmazentralnummer (PZN) und sind unter anderem in der Apotheke für 29,95 Euro pro Bandage erhältlich.

Weitere Informationen unter:

→ www.coolandmove.com



