



## ORTHOCHILDREN CENTER

directed by Dr M.Lampasi

Centro Internazionale per le deformità in Ortopedia Pediatrica

[www.OrthoChildren.org](http://www.OrthoChildren.org)

[info@orthochildren.org](mailto:info@orthochildren.org)

### BAGNI IPERTONICI



- I bagni ipertonici servono per diminuire il **gonfiore** e ripristinare il movimento
- Utilizzare una bacinella di media grandezza contenente **acqua tiepida** (circa 10-15 litri)
- Sciogliere 300 grammi di **sale da cucina** in acqua
- Pratica l'immersione due volte al giorno per 15 minuti
- In acqua, eseguire movimenti di rotazione del piede e di flessione ed estensione delle dita in acqua

### BAGNI SCOZZESI



- I bagni scozzesi sono utili per riattivare la **circolazione**
- Utilizzare due bacinelle di media grandezza, una con **acqua tiepida** (37°), una con **acqua fredda** e praticare:
  - 2 minuti di immersione in acqua tiepida
  - 2 minuti di immersione in acqua fredda
- Terminare con l'immersione nella bacinella tiepida
- Il tutto per **20 minuti**
- Eseguire i bagni scozzesi due volte al giorno