

INSTRUCTIONS FOR USE OF ICE

(Ice is used to reduce both swelling and muscle spasm)

DO NOT USE MORE THAN 30 MINUTES AT A TIME

The ice should be placed over the site of pain, with the patient remaining as motionless as possible. A thin towel should be placed over the skin before the ice pack is applied. Put a heavier towel over the ice pack to help retain the cold.

- REGULAR ICE BAG:** Put ½ cup cold water in ice bag and fill with ice cubes, OR fill a plastic bag with crushed ice cubes and wrap in a small towel.
- WET HAND TOWEL:** Wet a small towel and freeze it in the shape of the affected body part. (ie., If pain is in the shoulder, place the wet towel over a frozen bag of vegetables in the shape of the shoulder and allow the towel to freeze. Apply to the area of pain until the towel becomes limp, then refreeze in the same shape and re-apply.
- CHEMICAL ICE PACK:** Dispensed here in our office & can be refrozen.

APPLY THE ICE PACK:

- Every 2 hours
- Every 3 hours
- Once a day
- Twice a day
- Three times a day
- Other _____

LENGTH OF TIME TO LEAVE THE ICE PACK ON AFFECTED AREA:

- 5 minutes, remove for 5 minutes, on 5 minutes (continue for 30 minutes)
- 10 minutes, remove for 10 minutes, on 10 minutes (continue for 30 minutes)
- 20 minutes, remove for 20 minutes, on 20 minutes (continue as needed for control of pain).

Signature of Provider _____

INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL HIELO

(El hielo es usado para reducir calambres e inflamaciones musculares)

NO SE USE MÁS DE 30 MINUTOS CADA VEZ

El hielo debe ser aplicado sobre el sitio adolorido mientras el paciente permanece lo más quieto posible. Una toalla debe de ponerse sobre el piel antes del hielo. Pongase una toalla más pesada sobre el hielo para retener más el frío.

- BOLSA DE HIELO REGULAR:** Pongase ½ taza de agua fría en una bolsa de hielo y llene con hielo, o llene una bolsa de plástico con hielo machucado y envuélvala en una toalla.
- TOALLA DE MANOS MOJADA:** Remoje una toallita y congelela en la forma del cuerpo afectado. (ex., si el dolor se encuentra en el hombro, ponga la toalla mojada sobre una bolsa de verduras congelada, en la forma del hombro, etc.) Aplíquese sobre la parte afectada hasta que la toalla pierda el frío, entonces vuelva a congelarla y repita los pasos mencionados.
- BOLSA DE HIELO SINTÉTICO:** Es distribuido en nuestra oficina y se puede volver a congelar.

APLIQUESE EL HIELO:

- Cada 2 horas
- Cada 3 horas
- Una vez por día

- Dos veces por día
- Tres veces por día
- Otro _____

CANTIDAD DE TIEMPO PARA USAR EL HIELO EN LA PARTE AFECTADA:

- 5 minutos, quítese por 5 minutos, pongase por 5 minutos (continúe por 30 minutos)
- 10 minutos, quítese por 10 minutos, pongase por 10 minutos (continúe por 30 minutos)
- 20 minutos, quítese por 20 minutos, pongase por 20 minutos (continúe el tiempo necesitado para controlar el dolor)

Firma del Proveedor _____