

Wärmetherapie:

Hier wird zwischen 3 Formen der Wärmetherapie unterschieden:

1.) Heißluft:

2.) Naturmoor:

3.) Heiße Rolle:



Kältetherapie:

Hier wird zwischen 2 Formen unterschieden:

a) Abreibung:

mittels Eis - Lollies

b) Packungen:

mittels Cold - Packs