



Phoenix _____
FOOT & ANKLE
_____ phxfoot.com

BAÑOS DE CONTRASTE

- PON TU PIE EN UNA CUBETA DE AGUA HELADA DURANTE UN MINUTO
- TRANSPORTE SU PIE INMEDIATAMENTE A UNA CUBETA DE AGUA TIBIA DURANTE CINCO MINUTOS
- REPITE ESTE PROCESO DURANTE APROXIMADAMENTE VEINTE MINUTOS

ESTE TRATAMIENTO DEBE REALIZARSE AL MENOS
DOS VECES AL DÍA.

J. Timothy Harlan, DPM, MS, FACFAS
Suzanne Abraham, DPM, MA, FACFAS • S. Gabriela Montes, DPM, FACFAS
1701 E. Thomas Road, Suite 201
Phoenix, AZ 85016
602.251.3113