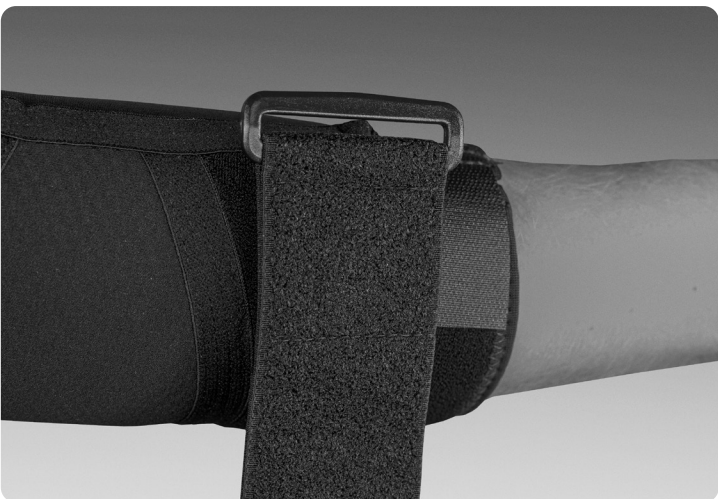
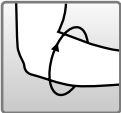




Size chart

Size	XS	S	M	L	XL	XXL
cm	20–23	23–25	25–28	28–31	31–33	33–36



© Copyright MediRoyal Nordic AB, Sweden · 2021 · 25875DR · www.vajer.se

English – instructions

NRX Epi Elbow Brace

General information · Read the instruction carefully. If you got an injury, consult a doctor or therapist for an individual rehabilitation plan. If you suffer from poor circulation, reduced sensibility, or diabetes, be observant on pressure marks or local swelling when you use the product. If your condition gets worse when using the product, discontinue the use and contact a doctor. Follow the washing instruction on the product label. If you have material allergies you can find the material composition on the label. For more information, visit www.mediroyal.se

Indications · Lateral or medial epicondylitis.

Pre Application · To select the right size, take circumference measurement 5 cm below the elbow joint. Use the measurement chart to determine the right size.

Adjustment · The pad on the brace should be placed over the highest position of the muscle. If you have lateral epicondylitis the pad should be placed on the upper part of the arm. If you have medial epicondylitis, place the pad on the lower side of the arm.

Application · Open the Velcro strap. Position the pad over the highest part of the muscle. Close the strap but do not over tighten. When you make a fist with your hand the pressure from the pad should be felt over the muscle. The brace is only effective during loading of the hand/arm. It shouldn't be used when you rest or sleep. Epicondylitis are usually caused by over extension or wrong position of the wrist. Therefore it might be a good idea to combine the brace with a wrist brace as well. This unloads the tendons and decreases the pain.

Removal · Open the Velcro strap and remove the brace. Always then check for pressure marks.

Caring instructions and precautions · We recommend that the brace should be washed once a week. Follow the washing instructions on the label and always use the laundry bag. Patients with sensitive skin, diabetes or poor circulation should be observed. Patients with allergies should check the material content on the label.

More information can be found on www.mediroyal.se

Svenska – Instruktioner

NRX Epi Elbow Brace

Generell information · Läs instruktionen noggrant. Om du har drabbats av en skada, bör du kontakta en läkare eller terapeut för en individuell rehabiliteringsplan. Om du lider av dålig cirkulation, nedsatt sensibilitet eller diabetes, var uppmärksam på tryckmärken eller lokal svullnad när du använder produkten. Skulle ditt besvär försämras skall du avbryta användningen och kontakta en läkare. Följ tvättanvisningen på etiketten på produkten. Om du har materialallergi finns materialkompositionen på produktens etikett. För mer information besök www.mediroyal.se

Indikationer · Lateral eller medial epikondylit

Förberedelse för applicering · För att välja rätt storlek, ta omkretsmått runt armen, ca 5 cm nedanför armbågsvecket. Använd måttabellen för att hitta rätt storlek.

Placering · Pelotten skall placeras över muskelns högsta punkt. Om du har lateral epikondylit skall pelotten placeras på ovasidan av armen. Om du har medial epikondylit skall pelotten placeras på undersidan av armen.

Applicering · Öppna kordborren. Placera pelotten över högsta punkten på muskeln. Stäng bandet men dra inte för hårt. När du knyter handleden skall du känna ett lätt tryck över pelotten på bandet. Bandaget är bara effektivt under belastning. Du skall inte använda det medan du vilar eller sover. Epikondylitproblem är ofta orsakat av ett felaktigt rörelsemönster i handleden, ofta med överdriven extension och rotation. Det kan därför vara en bra idé att använda sig av ett handledsbandage för att kontrollera handleden. Detta avlastar armbågen och minskar ofta smärtan.

Ta av ortosen · Öppna kordborren och dra av bandaget. Kontrollera eventuella tryckmärken efter användning.

Skötselanvisning och försiktighetsåtgärder · Vi rekommenderar att bandet ska tvättas en gång i veckan. Följ tvättråden på den vita etiketten och använda alltid tvättpåse. Patienter med känslig hud, diabetes eller dålig cirkulation bör vara observanta på hudirritation eller svullnad. Patienter med allergier bör kontrollera materialinnehållet på etiketten.

Mer information kan hittas på www.mediroyal.se

Suomi – Ohjeet

NRX Epi Elbow Brace

Yleistä tietoa · Jos olet loukannut itsesi, ota yhteyttä lääkäriin tai terapeuttiin saadaksesi yksilöllisen kuntoutussuunnitelman. Jos sinulla on huono verenkierto, heikentynyt tunto tai diabetes, ole tarkkaavainen painaumien tai paikallisen turvotuksen suhteen, kun käytät tuotetta. Jos tilanne pahenee, lopeta käyttö ja ota yhteys lääkäriin. Noudata tuotteen etiketissä olevia pesuohjeita. Jos sinulla on materiaaliallergioita, tarkista materiaali koostumus tuotteen etiketistä. Lisätietoja on osoitteessa www.mediroyal.se

Käyttöaiheet · Lateraalinen tai mediaalinen epikondyliitti.

Ennen käyttöä · Valitse oikea koko mittaamalla käsivarren ympärysmitta 5 cm kyynärnivelen alapuolelta. Käytä mittataulukkoa saadaksesi selville oikean koon.

Säätö · Tukisiteessä oleva pehmike tulisi sijoittaa lihaksen korkeimman asennon kohdalle. Lateraalisen epikondyliitin tapauksessa pehmike tulisi sijoittaa olkavarren kohdalle. Mediaalisen epikondyliitin tapauksessa sijoita pehmike kyynärvarren kohdalle.

Käyttö · Avaa tarranauha. Sijoita pehmike lihaksen korkeimman osan kohdalle. Sulje nauha mutta älä kiristä sitä liikaa. Kun nyrkistät kätesi, lihaksen kohdalla pitäisi tuntua siteen puristus. Tukiside on tehokas ainoastaan käden kuormituksen aikana. Älä käytä sitä levätessä tai nukkuessa. Epikondyliitin syynä on yleensä ranteen yllärsitus tai väärä asento. Siksi tämän tukisiteen lisäksi kannattaa käyttää rannetukea. Se rentouttaa jänteitä ja vähentää kipua.

Tukisiteen poistaminen · Avaa tarranauha ja poista tukiside. Tarkista aina, ettei ihollasi ole puristuspätkiä.

Hoito-ohjeet ja varotoimet · Tukiside on suositeltavaa pestä kerran viikossa. Noudata tuotteen etiketissä olevia pesuohjeita ja käytä pesupussia. Käytä tukisidettä varoen, jos sinulla on herkkä iho, diabetes tai huono verenkierto. Jos olet allerginen, katso materiaali koostumus tuote-etiketistä.

Lisää tietoa saat osoitteesta www.mediroyal.se.

Norsk – Instruksjoner

NRX Epi Elbow Brace

Generell informasjon · Les instruksjonene nøye. Hvis du har fått en skade, bør du kontakte lege eller terapeut for å få en individuell rehabiliteringsplan. Hvis du lider av dårlig sirkulasjon, nedsatt følsomhet eller diabetes, må du være oppmerksom på trykkmerker eller lokal hevelse når du bruker produktet. Hvis tilstanden din forverres, må du avslutte bruken og oppsøke lege. Følg vaskeanvisningene på etiketten til produktet. Hvis du har en materialallergi, kan du finne materialets sammensetning på produktetiketten. For mer informasjon besøk www.mediroyal.se

Indikasjoner · Lateral eller medial epikondylitt

Forberedelse for applisering · For å velge riktig størrelse må du måle omkretsen rundt armen, ca. 5 cm under albuen. Bruk måltabellen for å finne riktig størrelse.

Plasering · Pelotten skal plasseres over det høyeste punktet i muskelen. Hvis du har lateral epikondylitt, plasser pelotten på toppen av armen. Hvis du har medial epikondylitt, plasser pelotten på undersiden av armen.

Applisering · Åpne borrelåsen. Plasser pelotten over det høyeste punktet i muskelen. Lukk stroppen, men ikke trekk for hardt. Når du knyter hånden, bør du føle et lett trykk over pelotten på stroppen. Bandasjen er bare effektiv under belastning. Du bør ikke bruke den mens du hviler eller sover. Epikondylittproblemer er ofte forårsaket av feil bevegelsesmønster i håndleddet, ofte med overdreven ekstensjon og rotasjon. Det kan derfor være lurt å bruke håndleddsbandasje for å kontrollere håndleddet. Dette avlastar albuen og reduserer ofte smertene.

Fjern ortosen · Åpne borrelåsen og trekk av bandasjen. Kontroller eventuelle trykkmerker etter bruk.

Instruksjoner og forsiktighetsregler · Vi anbefaler at bandet vaskes en gang i uken. Følg vaskeinstruksjonene på den hvite etiketten og bruk alltid en vaskepose. Pasienter med sensitiv hud, diabetes eller dårlig sirkulasjon bør være oppmerksomme på hudirritasjon eller hevelse. Pasienter med allergi bør kontrollere materialinnholdet på etiketten.

Mer informasjon finner du på www.mediroyal.se

Dansk – Instruksjoner

NRX Epi Elbow Brace

Generel information · Læs instruktionerne omhyggeligt. Hvis du har fået en skade, skal du kontakte en læge eller terapeut for en individuel rehabiliteringsplan. Hvis du lider af dårlig cirkulation, nedsat følsomhed eller diabetes, skal du være opmærksom på trykmærker eller lokal hævelse, når du bruger produktet. Hvis din tilstand forværres, skal du afbryde bruget og konsultere en læge. Følg vaskeanvisningerne på produktets etiket. Hvis du har en materialeallergi, kan materialesammensætningen findes på produktetiketten. For mere information besøg www.mediroyal.se

Indikationer · Lateral eller medial epicondylitis

Forberedelse til påføring · For at vælge den rigtige størrelse skal du tage omkredsmålinger omkring armen, ca. 5 cm under albuen. Brug måltabellen til at finde den rigtige størrelse.

Placering · Pelotten skal placeres over det højeste punkt i muskelen. Hvis du har lateral epicondylitis, skal du placere puden på toppen af din arm. Hvis du har medial epicondylitis, skal du placere puden på undersiden af armen.

Påtagning · Åbn velcroen. Placer pelotten over det højeste punkt i muskelen. Luk remmen, men træk ikke for hårdt. Når du binder håndleddet, skal du føle et let tryk over puden på remmen. Bandagen er kun effektiv under belastning. Du bør ikke bruge det, mens du hviler eller sover. Epicondylitis-problemer skyldes ofte et forkert bevægelsesmønster i håndleddet, ofte med overdreven forlængelse og rotation. Det kan derfor være en god ide at bruge et håndledsbandage til at kontrollere håndleddet. Dette lindrer albuen og reducerer ofte smerten.

Fjern ortosen · Åbn velcroen og træk bandagen af. Kontroller eventuelle trykmærker efter brug.

Mediroyal – Functional Swedish Design

Product development is a combination of ideas, material, design and know-how. At Mediroyal we have more than 20 years of experience with developing products that provides both the patient and the therapist with enhanced functionality, every day. Swedish design is unique in many ways. Quality, performance, functionality and design are all features that make a difference. That's why we are proud to label our products with "Functional Swedish Design". Because orthoses are our passion.



Plejeinstruktioner og forholdsregler · Vi anbefaler, at båndet vaskes en gang om ugen. Følg vaskeanvisningerne på den hvide etiket, og brug altid en vasketaske. Patienter med følsom hud, diabetes eller dårlig cirkulation skal være opmærksomme på hudirritation eller hævelse. Patienter med allergi bør kontrollere materialets indhold på etiketten.

Flere oplysninger kan findes på www.mediroyal.se

Íslenska – Leiðbeiningar

NRX Epi Elbow Brace

Almennar upplýsingar · Lestu leiðbeiningarnar vandlega. Ef þú ert með meðsli skaltu ráðfæra þig við lækni varðandi einstaklingsbundna endurhæfingaráætlun. Ef þú ert með lélega blóðrás, skert næmi eða sykursýki skaltu fylgjast með þrýstingsförmum eða staðbundinni bólgmyndun þegar þú notar vöruna. Ef ástand þitt versnar meðan varan er notuð skaltu hætta notkuninni og hafa samband við lækni. Fylgdu þvottaleiðbeiningunum á merkingu vörunnar. Ef þú ert með ófnæmi fyrir einhverjum efnum getur þú fundið innihaldsefnið á merkimiðanum. Frekari upplýsingar má fá á www.mediroyal.se

Ábendingar · Hliðar- eða miðlungs flogaveiki

Undirbúningur fyrir úmsókn · Til að velja rétta stærð skaltu taka ummálsmælingar í kringum handlegginn, um það bil 5 cm fyrir neðan olnbogaskreytuna. Notaðu mælitöfluna til að finna rétta stærðina.

Staðsetning · Grindarholið ætti að vera staðsett yfir hæsta punkt vöðvans. Ef þú ert með hliðarhimnbólgu skaltu setja púðann efst á handleggnum. Ef þú ert með miðlungs flogaveiki skaltu setja púðann á neðri hluta handleggins.

Úmsókn · Opnaðu velcro. Settu mjaðmagrindina yfir hæsta punkt vöðvans. Lokaðu ölinni en dragðu ekki of mikið. Þegar þú bindur úliniðinn ættirðu að finna fyrir léttum þrýstingi yfir púðann á ölinni. Bindu er aðeins árangursríkt við álag. Þú ættir ekki að nota það meðan þú hvílir þig eða sofnar. Vandamáli með flogaveiki orsakast oft af röngu hreyfimystri í úliniðnum, oft með of miklum framlengingu og snúningi. Það getur því verið góð hugmynd að nota úliniðsbindi til að athuga úliniðinn. Þetta léttir olnboga og dregur oft úr verkjum.

Fjarlægðu hjálpartekið · Opnaðu velcro og dragðu umbúðirnar af. Athugaðu þrýstimerki eftir notkun.

Umhirduleiðbeiningar og varúðarráðstafanir · Við mælum með því að hljómseviltin verði þvegin einu sinni í viku. Fylgdu þvottaleiðbeiningunum á hvíta miðanum og notaðu alltaf þvottapoka. Sjúklingar með viðkvæma húð, sykursýki eða lélega blóðrás ættu að fylgjast með ertingu eða bólgu í húð. Sjúklingar með ófnæmi ættu að athuga efnisinnihald merkimiðans.

Nánari upplýsingar er að finna á www.mediroyal.se

Eesti – Juhised

NRX Epi tugi

Üldine teave · Kui olete saanud vigastada, pidage individuaalse taastusraviplaanis osas nõu arsti või terapeudiga. Kui teil on vereringehäired, vähenenud tundlikkus või diabeet, kontrollige toote kasutamisel end survejälgede või paikse turse suhtes. Kui teie seisund toote kasutamise ajal halveneb, lõpetage kasutamine ja pöörduge arsti poole. Järgige tootesildil olevaid pesemisjuhiseid. Kui teil esineb allergilaid materjalide suhtes, vaadake sildilt materjalide sisaldust. Lisateavet leiate aadressilt www.mediroyal.se

Näidustused · Lateraalne või mediaalne epikondüliit.

Enne kasutamist · Öige suuruse valimiseks mõõtke käsivarre ümbermõõtu 5 cm allpool küünarliigest. Määrake mõõtude tabeli järgi õige suurus.

Kohandamine · Toes olev padjake tuleb paigutada lihase kõige kõrgemale kohale. Kui teil on lateraalne epikondüliit, tuleb padjake asetada käsivarre ülaosale. Kui teil on mediaalne epikondüliit, tuleb padjake asetada käsivarre alaküljele.

Paigaldamine · Avage takjariiba. Paigutage padjake lihase kõige kõrgemale osale. Sulgege takjariiba, kuid ärge pingutage liiga palju. Käte rusikasse pigistamise peab padjakese avaldatav surve olema lihase kohal tunda. Tugi on efektiivne ainult käe/käsivarre koormuse korral. Seda ei tohi kasutada puhkeolekus ega magamise ajal. Epikondüliiti põhjustab tavaliselt randme ülesirutus või vale asend. Seetõttu võib olla hea mõte kombineerida tuge randmetoega. See vähendab kõõluste koormust ja valu.

Eemaldamine · Avage takjariiba ja eemaldage tugi. Seejärel kontrollige alati survejälgi.

Hooldusjuhend ja ettevaatusabinõud · Soovitame pesta tuge üks kord nädalas. Järgige sildil olevaid pesemisjuhiseid ja kasutage alati pesukotti. Tundliku naha, diabeedi või vereringehäiretega patsiente tuleb jälgida. Allergilised patsiendid peavad vaatama materjalide sisaldust sildilt.

Lisateavet leiate veebisaidilt www.mediroyal.se

Deutsch – Anleitung

NRX Epi-Stütze

Allgemeine Informationen · Lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch. Bei Verletzungen oder körperlichen Beschwerden konsultieren Sie einen Arzt oder Therapeuten, um einen individuellen Rehabilitationsplan zu erhalten. Wenn Sie unter einer schlechten Durchblutung, einer verminderten Empfindlichkeit oder Diabetes

NRX Epi Elbow Brace

NRX251



MediRoyal Nordic AB · Box 7052 · SE-192 07 Sollentuna · Sweden
+46 8 506 766 00 · www.mediroyal.se

leiden, achten Sie bei der Verwendung des Produkts auf Druckstellen oder lokale Schwellungen. Ändert oder verschlechtert sich Ihr Zustand während der Anwendung des Produkts, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich an einen Arzt. Befolgen Sie die Waschanleitung auf dem Produktetikett. Wenn Sie Materialallergien haben, finden Sie die Materialzusammensetzung auf dem Etikett. Weitere Informationen finden Sie unter www.mediroyal.se

Indikationen · Laterale oder mediale Epicondylitis.

Vor Anbringung · Zur Auswahl der richtigen Größe messen Sie den Umfang 5 cm unter dem Ellenbogen. Bestimmen Sie die passende Größe mithilfe der Maßtabelle.

Anpassung · Das Kissen in der Stütze sollte über der höchsten Muskelposition angebracht werden. Haben Sie laterale Epicondylitis, sollte sich das Kissen über dem Oberarm befinden. Haben Sie mediale Epicondylitis, bringen Sie das Kissen über dem Unterarm an.

Anbringung · Öffnen Sie den Klettverschluss. Positionieren Sie das Kissen über dem höchsten Teil des Muskels. Ziehen Sie den Verschluss zu, jedoch nicht zu eng. Wenn Sie eine Faust machen, sollte der Druck des Kissens über dem Muskel zu fühlen sein. Die Stütze wirkt nur bei einer Belastung von Hand oder Arm. Sie sollte nicht verwendet werden, während Sie ruhen oder schlafen. Epicondylitis wird zumeist durch Überdehnung oder falsche Haltung des Handgelenks verursacht. Somit kann es gut sein, die Stütze mit einer Handgelenkstütze zu kombinieren. Dies entlastet die Sehnen und verringert den Schmerz.

Entfernung · Öffnen Sie den Klettverschluss und entfernen Sie die Stütze. Prüfen Sie immer, ob Druckstellen entstanden sind.

Pflegeanleitung und Vorsichtsmaßnahmen · Wir empfehlen die Stütze einmal in der Woche zu waschen. Befolgen Sie die Waschanleitungen auf dem weißen Etikett am Produkt, schließen Sie alle Klettverschlüsse und benutzen Sie einen Waschbeutel. Patienten mit empfindlicher Haut, Diabetes oder schlechtem Blutkreislauf sollten beobachtet werden. Patienten mit Allergien sollten die Materialzusammensetzung auf dem Etikett überprüfen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mediroyal.se

Français – instructions

NRX Appareil orthopédique Epi

Informations générales · Lisez les instructions soigneusement. Si vous avez une blessure, consultez un médecin ou un thérapeute qui vous proposera un traitement individuel adapté. Si vous souffrez d'une mauvaise circulation, d'une sensibilité réduite ou d'un diabète, soyez attentif aux marques de pression ou à l'apparition d'un gonflement local lorsque vous utilisez le produit. En cas d'aggravation de votre pathologie à l'utilisation du produit veuillez immédiatement contacter un médecin. Les instructions de lavage sont disponibles sur l'étiquette produit, veillez à les respecter. Si vous souffrez d'allergies, la composition du produit est indiquée sur l'étiquette. Pour plus d'informations, visitez www.mediroyal.se

Indications · Épicondylite latérale ou médiale.

Pré-application · Pour choisir la bonne taille, mesurez la circonférence 5 cm en dessous de l'articulation du coude. Utilisez le tableau des tailles pour déterminer la bonne taille.

Ajustement · Le coussinet sur l'appareil orthopédique devrait être placé par-dessus la plus haute position du muscle. Si vous avez une épicondylite latérale, le coussinet devrait être placé sur la partie supérieure du bras. Si vous avez une épicondylite médiale, placez le coussinet sur la partie inférieure du bras.

Application · Défaites les sangles Velcro. Positionnez le coussinet sur la partie la plus haute du muscle. Attachez la sangle mais ne serrez pas trop. Lorsque vous formez un poing avec votre main, la pression devrait être ressentie partout sur le muscle. L'appareil orthopédique est uniquement efficace lors de la mise sous charge de la main/du bras. Il ne devrait pas être utilisé lorsque vous vous reposez ou lorsque vous dormez. Les épicondylites sont habituellement causées par une hyper-extension ou une mauvaise position du poignet. C'est pourquoi cela pourrait être une bonne idée de combiner aussi l'appareil orthopédique avec un appareil orthopédique pour poignet. Cela décharge les tendons et diminue la douleur.

Enlèvement · Défaites les sangles Velcro et enlevez l'appareil orthopédique. Vérifiez toujours pour des marques de pression.

Instructions et précautions d'entretien · Nous recommandons que l'appareil orthopédique soit lavé une fois par semaine. Suivez les instructions de lavage sur l'étiquette et utilisez toujours un sac à linge. Les patients avec une peau sensible, du diabète ou une mauvaise circulation devraient être suivis. Les patients avec des allergies devraient vérifier le contenu du matériel sur l'étiquette.

Plus d'informations peuvent être trouvées sur www.mediroyal.se

Italiano – Istruzioni

NRX Supporto epi

Informazioni generali · Leggere attentamente le istruzioni. In caso di infortunio, consultare un medico o un terapista per un piano di riabilitazione individuale. Se soffri di cattiva circolazione, sensibilità ridotta o diabete, fai attenzione ai segni di pressione o al gonfiore locale quando usi il prodotto. Se le tue condizioni peggiorano durante l'utilizzo del prodotto, occorre interromperne l'utilizzo e contattare un medico. Seguire le istruzioni di lavaggio sull'etichetta del prodotto. Fare riferimento al materiale utilizzato per realizzare il prodotto, riportata sull'etichetta, in caso di allergie. Per ulteriori informazioni, visitare www.mediroyal.se

Indicazioni · Epicondilitis laterale o mediale.

Prima applicazione · Per scegliere la taglia giusta, misurare la circonferenza 5 cm sotto l'articolazione del gomito. Usare la tabella delle misure per scegliere la taglia più adatta.

Regolazione · L'imbottitura del supporto dovrebbe essere posta sopra la posizione più alta del muscolo. In caso di epicondlitie laterale, posizionare l'imbottitura sulla parte superiore del braccio. In caso di epicondilitie mediale, posizionare l'imbottitura sulla parte inferiore del braccio.

Applicazione · Aprire le strisce di Velcro. Posizionare l'imbottitura sulla parte più alta del muscolo. Chiudere la striscia senza stringere troppo. Se chiudete la mano a pugno, dovrete avvertire la pressione dell'imbottitura sul muscolo. Il supporto è efficiente soltanto quanto il braccio o la mano sono sotto carico. Non dovrebbe essere usato durante il riposo o il sonno. Le epicondiliti, di solito, sono causate da estensioni eccessive o posizioni scorrette del polso. Dunque, potrebbe essere utile abbinare il supporto a un supporto per il polso. Questo scarica i tendini e diminuisce il dolore.

Rimozione · Aprire le strisce in Velcro e rimuovere il supporto. Controllare sempre l'eventuale presenza di segni causati dalla pressione.

Istruzioni per la cura e precauzioni · Si raccomanda di lavare il supporto una volta alla settimana. Seguire le istruzioni di lavaggio sull'etichetta e inserire sempre in un sacchetto in tela per proteggerlo durante il lavaggio. I pazienti con pelle sensibile, diabete o problemi circolatori dovrebbero rimanere sotto osservazione. I pazienti che soffrono di allergie sono invitati a controllare la composizione indicata sull'etichetta.

Ulteriori informazioni possono essere trovate sul sito www.mediroyal.se

ES	Español – Instrucciones
NRX	Órtesis Epi

Información general · Lea las instrucciones con atención. Si tiene lesiones, consulte un médico o terapeuta para obtener un plan de rehabilitación individual. Si tiene problemas de circulación, sensibilidad reducida o diabetes, observe siempre si hay marcas de presión o hinchazón en el área al usar el producto. Si su condición empeora durante el uso del producto, deje de usarlo y consulte a un médico. Siga las instrucciones de lavado de la etiqueta del producto. Si sufre de alergias, puede encontrar la composición del material en la etiqueta. Para más información, visite www.mediroyal.se

Indicaciones · Epicondilitis medial o lateral.

Antes de usar · Para seleccionar la talla adecuada, mida la circonferencia 5 cm debajo del codo. Use la tabla de medidas para determinar la talla adecuada.

Ajuste · La almohadilla de la órtesis debe colocarse sobre la posición más alta del músculo. Si sufre de epicondilitis lateral, se debe colocar la almohadilla en la parte superior del brazo. Si usted tiene epicondilitis medial, se debe colocar la almohadilla en la parte inferior del brazo.

Aplicación · Abra la correa Velcro. Ponga la almohadilla sobre la parte más alta del músculo. Cierre la correa pero no la apriete demasiado. Al cerrar el puño, la presión de la almohadilla se debe sentir en el músculo. La órtesis es efectiva sólo durante la carga de la mano/del brazo. No se debe usar durante el descanso o al dormir. La epicondilitis es causada, generalmente, por la extensión excesiva o la mala posición de la muñeca. Por lo tanto, podría ser bueno combinar la órtesis con una órtesis de muñeca. Esto disminuye la carga de los tendones y disminuye el dolor.

Para retirar la órtesis · Abra la correa velcro y retire la órtesis. Compruebe siempre si hay marcas de presión.

Instrucciones de cuidado y precauciones · Recomendamos lavar la órtesis una vez por semana. Siga las instrucciones de lavado de la etiqueta y utilice siempre una bolsa de lavar. Los pacientes que sufren de piel sensible, diabetes o mala circulación deben ser vigilados. Los pacientes que sufren de alergias deben revisar el contenido material en la etiqueta.

Para mayor información, visite www.mediroyal.se

PT	Português – Instruções
NRX	Imobilizador Epi

Informações gerais · Leia as instruções cuidadosamente. Se tiver uma lesão, consulte um médico ou terapeuta para um plano individual de reabilitação. Se sofrer de má circulação, sensibilidade reduzida, ou diabetes, fique atento a quaisquer marcas de pressão ou inchaço local quando utilizar o produto. Se o seu estado se agravar ao utilizar o produto, pare de o utilizar e contacte um médico. Siga as instruções de lavagem na etiqueta do produto. Se tiver alergias a alguns materiais, pode encontrar a composição do material no rótulo. Para mais informações consulte www.mediroyal.se

Indicações · Epicondilitie lateral ou medial.

Pré aplicação · Para selecionar o tamanho certo, faça a medição circunferencial 5 cm abaixo do cotovelo. Utilize a tabela de medição para determinar o tamanho correto.

Ajuste · A almofada do imobilizador deve ser colocada sobre a posição mais elevada do músculo. Se tiver epicondilitie lateral a almofada deve ser colocada na parte superior do braço. Se tiver epicondilitie medial, coloque a almofada na parte inferior do braço.

Aplicação · Abra as tiras de Velcro. Coloque a almofada na posição mais elevada do músculo. Feche a tira mas não aperte demasiado. Quando fechar o punho, a pressão da almofada deve ser sentida ao longo do músculo. O imobilizador só é eficaz durante a pressão da mão / braço. Não deve ser usado em descanso ou durante o sono. A Epicondilitie é geralmente causada por extensão ou posição errada do pulso. Portanto, aconselhamos combinar este imobilizador com um imobilizador de pulso. Tal irá reduzir a pressão sobre os tendões e diminui a dor.

Retirar · Abra as tiras de Velcro e retire o imobilizador. Verifique sempre se existem marcas de pressão.

Instruções de manutenção e precauções · Recomendamos que o imobilizador seja lavado uma vez por semana. Siga as instruções de lavagem na etiqueta e use sempre o saco de roupa. Pacientes com pele sensível, diabetes ou má circulação sanguínea devem ser vigiados. Os pacientes com alergias devem verificar a composição do conteúdo na etiqueta.

Pode consultar mais informações em www.mediroyal.se

NL	Nederlands – Instructies
NRX	Epi Elleboog brace

Algemene informatie · Als u een letsel oploopt, raadpleeg een arts of therapeut voor een individueel revalidatieplan. Als u lijdt aan een slechte bloedsomloop, verminderde gevoeligheid of diabetes, wees op uw hoede voor tekenen van druk of lokale zwellingen, wanneer u het product gebruikt. Als uw aandoening verslechtert tijdens het gebruik van het product, stop met het gebruik en raadpleeg een arts. Volg de wasinstructies op het label van het product. Als u allergisch bent voor bepaalde materialen, kunt u deze vinden in de materiaalsamenstelling op het label. Bezoek www.mediroyal.se voor meer informatie.

Indicaties · Laterale of mediale epicondylitis.

Vooraf · Meet de omtrek 5 cm onder het ellebooggewricht om de juiste maat te kunnen selecteren. Gebruik het maatoverzicht om de geschikteste maat te bepalen.

Stellen · De pad in de brace dient op het hoogste punt van de spier te worden geplaatst. Als u laterale epicondylitis heeft, dient de pad aan de bovenkant van de arm te worden geplaatst. Heeft u mediale epicondylitis, plaats de pad dan aan de onderkant van de arm.

Aanbrengen · Maak het klittenband los. Positioneer de pad op het hoogste punt van de spier. Sluit de band, maar niet te strak Als u een vuist maakt, moet de druk van de pad op de spier voelbaar zijn. De brace is alleen effectief bij belasting van de hand/arm. Tijdens rust of slaap moet hij niet gebruikt worden. Epicondylitis wordt meestal veroorzaakt door overbelasting of een verkeerde stand van de pols. Daarom kan het een goed idee zijn om naast deze brace ook een polsbrace te gebruiken. Dit ontlast de pezen en verlicht de pijn.

Verwijderen · Maak het klittenband los en haal de brace weg. Controleer vervolgens altijd op drukplekken.

Onderhoudsinstructies en voorzorg · Wij raden aan de brace eenmaal per week te wassen. Volg de wasvoorschriften op het witte label op en gebruik altijd een waszak. Patiënten met een gevoelige huid, diabetes of een matige bloedsomloop dienen te worden geobserveerd. Patiënten met allergieën dienen de materiaalsamenstelling op het label te raadplegen.

Meer informatie is te vinden op www.mediroyal.se

LT	Lietuvos – Instrukcijos
NRX	„Epi“ įtvaras

Bendroji informacija · Atidžiai perskaitykite instrukcijas. Jei patyrėte traumą, pasikonsultuokite su gydytoju ar terapeutu dėl individualaus reabilitacijos plano. Jei įsųs kraujotaka prasta, jautrumas sumažėjęs arba sergate diabetu, naudodami gaminį stebėkite, ar nėra spaudimo žymių arba vietinio patinimo. Jei naudojant gaminį įsųs būklė pablogėtų, nebenaudokite jo ir kreipkitės į gydytoją. Laikykitės skalbimo instrukcijų, pateiktų gaminio etiketėje. Jei esate alergiški tam tikroms medžiagoms, etiketėje galite peržiūrėti medžiagų sudėtį. Daugiau informacijos rasite apsilankę adresu www.mediroyal.se

Indikacijos · Lateralinis arba medialinis epikondilitas.

Prieš uždėjimą · Kad parintumėte tinkamą dydį, išmatuokite dilbio apimtį 5 cm žemiau alkūnės sąnario. Nustatykite tinkamą dydį naudodamiesi dydžių lentele.

Pritaikymas · Įtvaro pagavėlė turėtų būti uždėta ant aukščiausios raumens vietos. Jei jums nustatytas lateralinis epikondilitas, pagavėlė reikia uždėti ant viršutinės dilbio dalies. Jei jums nustatytas medialinis epikondilitas, pagavėlę dėkite ant apatinės dilbio dalies.

Uždėjimas · Atplėškite kibią juostelę. Uždėkite pagavėlę ant aukščiausios raumens dalies. Užklijuokite juostelę, bet neužveržkite įtvaro per stipriai. Kai suspaudžiate kumštį, turėtumėte jausti pagavėlės spaudimą ties raumeniu. Įtvaras veiksmingas tik esant plaštakos ar rankos apkravai. Nenaudokite jo, kai išeitės ar miegate. Epikondilitą dažniausiai sukelia pernelyg didelis riešo atlenkimas arba neteisinga jo padėtis. Dėl to būtų gerai šį įtvarą naudoti kartu su riešo įtvaru. Taip būtų sumažinta apkrova sausgyslėms ir susilpnėtų skausmas.

Nuėmimas · Atplėškite kibią juostelę ir nuimkite įtvarą. Nuėmę įtvarą visada patikrinkite, ar nėra spaudimo žymių.

Priežiūros instrukcijos ir atsargumo priemonės · Rekomenduojame įtvarą skalbti kartą per savaitę. Laikykitės etiketėje pateiktų skalbimo instrukcijų ir skalbdami visada naudokite skalbinių maišą. Pacientus, sergančius diabetu, turinčius jautrią odą ar sutrikusią kraujotaką, reikia stebėti. Alergiški pacientai turi patikrinti etiketėje nurodytą medžiagų sudėtį.

Daugiau informacijos pateikta adresu www.mediroyal.se.

LV	Latvijas – Instrukcija
NRX	Epi šīna

Vispārēja informācija · Ja esat ieguvis traumau, konsultējieties ar ārstu vai fizioterapeitu par individuālu rehabilitācijas plānu. Ja Jums ir vāja asinsrite, samazināts jutīgums vai diabēts, izstrādājuma lietošanas laikā novērojiet, vai nav iespaidumu vai vietējas svīšanas. Ja izstrādājuma lietošanas laikā Jūsu stāvoklis pasliktinās, pārtrauciet tā lietošanu un sazinieties ar ārstu. Ievērojiet mazgāšanas norādījumus uz izstrādājuma etiķetes. Ja Jums ir alerģija uz kādiem materiāliem, sastāvu var atrast uz etiķetes. Vairāk informācijas var iegūt, apmeklējot www.mediroyal.se

Indikācijas · Laterāls vai mediāls epikondilīts.

Pirms uzlikšanas · Lai izvēlētos pareizo izmēru, nomēriet apkārtmēru 5 cm zem elkoņa locītavas. Izmantojiet izmēru tabulu un nosakiet pareizo izmēru.

Pielāgošana · Šinas polsterējums jānovieto pār muskuļa augstāko punktu. Ja Jums ir laterāls epikondilīts, polsterējums jānovieto rokas augšējā daļā. Ja Jums ir mediāls epikondilīts, polsterējums jānovieto rokas apakšējā daļā.

Uzlikšana · Attaisiet līpekļa saiti. Uzlieciet polsterējumu pār muskuļa augstāko vietu. Aitaisiet saiti, bet nesavelciet to pārāk cieši. Savēlot plaukstu dūrē, spilventiņa spiedienam jābūt jūtamam muskulī. Šīna ir efektīva tikai tad, kad plauksta/roka tiek noslogota. To nevajadzētu uzlikt atpūtas vai miega laikā. Epikondilīta iemesls parasti ir pārāk cieši savilkta saites vai nepareizs plaukstas novietojums. Tāpēc labs risinājums varētu būt šinas kombinēšana arī ar plaukstas šīnu. Tas atvieglo slodzi cīpslām un mazina sāpes.

Nonēšana · Attaisiet līpekļu un noņemiet šīnu. Pēc tam vienmēr pārbaudiet, vai nav izveidojušies nospiedumi.

Kopšanas instrukcijas un brīdinājumi · Mēs iesakām šīnu mazgāt vienu reizi nedēļā. Nemiet vērā mazgāšanas norādījumus uz etiķetes un vienmēr lietojiet veļas mazgāšanas mašīnu.

Jānovēro pacienti ar jutīgu ādu, diabētu vai asinsrites traucējumiem. Alerģiskiem pacientiem vienmēr jāpārbauda materiāla sastāvs uz marķējuma.

Sīkāku informāciju meklējiet www.mediroyal.se

PL	Polski – Instrukcje
NRX	Opaska na łokieć

Informacje ogólne · W przypadku kontuzji, skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą w celu ustalenia indywidualnego planu rehabilitacji. Pacjenci ze słabym krążeniem, obniżonym ciśnieniem lub cukrzycą powinni zwracać szczególną uwagę czy produkt powoduje ucisku lub miejscowego obrzęku. W razie pogorszenia się stanu zdrowia należy przerwać stosowanie produktu i skonsultować się z lekarzem. Postępuj zgodnie z instrukcją prania podaną na etykietcie produktu. Pacjenci ze skłonnością do uczuleń powinni sprawdzić skład materiałowy na metce. Więcej informacji na www.mediroyal.se

Wskazania · Zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej i zapalenie nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej.

Przed założeniem · W celu dobrania odpowiedniego rozmiaru, należy zmierzyć obwód 5 cm poniżej stawu łokciowego, a następnie skorzystać z tabeli rozmiarów, która wskazuje właściwy rozmiar.

Dopasowanie · Poduszka opaski powinna znaleźć się ponad najwyższym miejscem mięśnia. W przypadku zapalenia nadkłykcia bocznego kości ramiennej poduszkę należy umieścić na górnej części ramienia. W przypadku zapalenia nadkłykcia przśrodkowego kości ramiennej poduszkę należy umieścić na dolnej części ramienia.

Zakładanie · Rozepnij taśmny z rzepem. Umieść poduszkę ponad najwyższym miejscem mięśnia. Zapnij rzep, ale nie zaciskaj zbyt mocno. Po zaciśnięciu dłoni w pięść powinienieś czuć napięcie poduszki. Opaska jest skuteczna jedynie podczas pracy ramienia. Nie należy jej nosić podczas odpoczynku ani w trakcie snu. Zapalenia nadkłykcia zwykle spowodowane są przez nadmierne naciąganie lub złe ułożenie nadgarstka. Dlatego warto połączyć stosowanie opaski z opaską na nadgarstek. Odciąża to ścięgna i zmniejsza ból.

Zdejmanowie · Rozepnij taśmny z rzepem i zdejmij opaskę. Zawsze sprawdzaj czy pozostają ślady po ucisku.

Konserwacja i środki ostrożności · Zaleca się pranie orczy raz w tygodniu. Postępuj zgodnie z instrukcją znajdującą się na białej metce i zawsze używaj worka na pranie. Pacjenci z wrażliwą skórą, cukrzycą lub problemami z krążeniem powinni pozostawać pod obserwacją. Pacjenci ze skłonnością do uczuleń powinni sprawdzić skład materiałowy na odwrocie metki na opakowaniu.

Więcej informacji na www.mediroyal.se

CZ	Český – Instrukce
NRX	Loketní páska Epi brace

Všeobecné informace · Přečtěte si pečlivě tento návod k použití. Pokud máte jakékoli zranění, projednejte s lékařem nebo terapeutem individuální plán rehabilitace. Pokud trpíte poruchami krevního oběhu, sníženou citlivostí nebo cukrovkou, sledujte při používání výrobku otlaky nebo lokální otěklání. Jestliže se váš stav během používání výrobku zhorší, přestaňte výrobek používat a poraďte se s lékařem. Dodržujte pokyny pro praní na etiketě výrobku. Pokud máte alergie na materiály, můžete si najít složení materiálu na etiketě. Další informace najdete na www.mediroyal.se

Indikace · Laterální nebo mediální epikondylitida.

Před přiložením · Před výběrem správné velikosti si změřte obvod předloktí 5 cm pod loktem. K určení správné velikosti použijte přiložený měřicí diagram.

Seřízení · Polstrování v pásce by mělo být přiloženo nad nejvyšším bodem svalů. Pokud máte laterální epikondylitis, mělo by polstrování být umístěno na horní (dorzální) část předloktí. Máte-li mediální epikondylitis, umístěte polstrování na dolní (mediální) stranou předloktí.

Přiložení · Otevřete suchý zip. Umístěte polstrování nad nejvyšší části paže. Pásku pak zapněte, příliš ji však neutahujte. Když sevřete ruku do pěsti, měl(a) byste nad svalem cítit mírný tlak polstrování. Páska je účinná pouze při zatížení ruky/paže. Neměla by být používána v klidu ani v době spánku. Epikondylitis je obvykle způsobena nadměrnou extenzí nebo špatnou polohou zápěstí. Dobrým nápadem proto může být kombinovat pásku s bandáží / páskou zápěstí. To zmírní zatížení šlach a bolest.

Sejmutí · Otevřete suchý zip a pásku sejměte. Po každém sejmutí zkontrolujte případné otlačky.

Pokyny pro údržbu a bezpečnostní opatření · Doporučujeme vyprat pásku jednou týdně. Postupujte podle pokynů na etiketě a vždy použijte přiložený vak na prádo. Na pacienty s citlivou kůží, diabetem nebo špatným krevním oběhem je třeba dohlížet. Pacienti trpící alergií by si měli prostudovat popis obsahových látek na etiketě.

Další informace najdete na www.mediroyal.se.

RU	Русский – Инструкции
NRX	Epi Elbow Brace

Общая информация · Внимательно прочитайте инструкцию. Если у Вас была травма, проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом по поводу индивидуального плана реабилитации. В случае наличия у Вас нарушений циркуляции крови, нарушений чувствительности или сахарного диабета, при использовании изделия необходимо находиться под наблюдением на предмет возникновения следов сдавления или местного отёка. Если при использовании продукта Ваше состояние ухудшается, следует прекратить его использование и обратиться к врачу. Следуйте инструкциям по стирке на этикетке изделия. В случае наличия у Вас аллергии на какие-то материалы, информацию о составе изделия можно найти на этикетке. Дополнительная информация представлена на сайте www.mediroyal.se

Показания · Латеральный или медиальный эпикондилит.

Предварительное наложение · Для того, чтобы выбрать правильный размер, измерьте окружность руки на 5 см ниже локтевого сустава. Для определения подходящего размера воспользуйтесь шкалой размеров.

Подгонка · Подушку бандажа следует расположить поверх самой высокой позиции мышцы. Если у вас латеральный эпикондилит, подушку следует расположить на верхней части руки. В случае медиального эпикондилита разместите подушку на нижней стороне руки.

Наложение · Растегните ленты Велькро. Расположите подушку поверх самой высокой части мышцы. Застегните ленту, но не перетягивайте слишком сильно. При сжатии руки в кулак давление от подушки должно ощущаться поверх мышцы. Бандаж эффективен только во время нагрузки на руку. Его не следует использовать во время отдыха или сна. Эпикондилит обычно вызван перерастяжением или неправильным положением кисти. Таким образом, хорошей идеей может быть комбинирование этого бандажа с бандажом для кисти. Это разгрузит сухожилия и уменьшит боль.

Удаление · Растегните ленты Велькро и снимите бандаж. Всегда проверяйте, нет ли следов сдавления.

Инструкции по уходу и меры предосторожности · Рекомендуется стирать бандаж один раз в неделю. Следуйте инструкциям по стирке на этикетке и всегда используйте мылок для стирки. Пациенты с чувствительной кожей, диабетом или нарушениями кровообращения должны находиться под наблюдением. Пациентам с аллергиями следует проверить состав материала, указанный на этикетке.

Дополнительную информацию см. на сайте www.mediroyal.se

EL	Ελληνικά – Οδηγίες
NRX	Epi Elbow Brace

Γενικές πληροφορίες · Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Αν έχετε υποστεί ένα τραυματισμό, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή φυσιοθεραπευτή σας για εξατομικευμένο σχέδιο αποθεραπείας. Αν υποφέρετε από κακή κυκλοφορία, μειωμένη ευαισθησία ή διαβήτη θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά το προϊόν προτού το χρησιμοποιήσετε. Εάν η κατάστασή σας επιδεινωθεί κατά τη χρήση του προϊόντος, διακόψτε τη χρήση του και επικοινωνήστε με έναν γιατρό. Ακολουθήστε τις οδηγίες πλυσίματος στην ετικέτα του προϊόντος. Εάν έχετε αλλεργίες σε συγκεκριμένα υλικά, μπορείτε να βρείτε τη σύνθεση του υλικού στην ετικέτα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.mediroyal.se

Ενδείξεις · Πλευρική ή μέση επικονδυλίτιδα.

Πριν την εφαρμογή · Για να επιλέξετε το ορθό μέγεθος, μετρήστε την περίμετρο 5 εκ. κάτω από την άρθρωση του αγκώνα. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα μέτρησης για να προσδιορίσετε το πλέον κατάλληλο μέγεθος.

Προσαρμογή · Το μαξιλαράκι στο νάρθηκα θα πρέπει να τοποθετηθεί στην υψηλότερη θέση του μμ. Αν υποφέρετε από πλευρική επικονδυλίτιδα, το μαξιλαράκι θα πρέπει να τοποθετηθεί στο άνω τμήμα του βραχίονα. Αν υποφέρετε από μέση επικονδυλίτιδα, τοποθετήστε το μαξιλαράκι στο κάτω τμήμα του βραχίονα.

Εφαρμογή · Ανοίξτε τον ιμάντα Velcro. Τοποθετήστε το μαξιλαράκι στο άνω τμήμα του μμ. Κλείστε τον ιμάντα αλλα μην τον σφίξετε υπερβολικά. Όταν σφίγγετε σε γροθιά το χέρι σας, η πίεση από το μαξιλαράκι θα πρέπει να είναι αισθητή επάνω στο μμ. Ο νάρθηκας είναι αποτελεσματικός μόνο κατά τη φόρτωση του χεριού/βραχίονα. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν ξεκουράζεστε ή κοιμάστε. Η επικονδυλίτιδα συνήθως προκαλείται από υπερβολική έκταση ή λανθασμένη θέση του καρπού. Κατά συνέπεια, ίσως είναι καλή ιδέα να συνδυάσετε το νάρθηκα με ένα νάρθηκα καρπού. Αυτό ανακουφίζει τους τένοντες και μειώνει τον πόνο.

Αφαίρεση · Ανοίξτε τον ιμάντα Velcro και αφαιρέστε το νάρθηκα. Στη συνέχεια πάντοτε να φοράνε για ημιάωρα πίεσης.

Οδηγίες φροντίδας και προφυλάξεις · Συστήνουμε όπως ο νάρθηκας πλένεται μια φορά την εβδομάδα. Ακολουθήστε τις οδηγίες πλύσης στην ετικέτα, και πάντοτε χρησιμοποιείτε τη σακούλα πλυσίματος. Ασθενείς με ευαίσθητο δέρμα, διαβήτη ή χαμηλά επίπεδα κυκλοφορικού θα πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά. Ασθενείς που παρουσιάζουν αλλεργίες θα πρέπει να ελέγχουν το υλικό περιεχόμενο στην ετικέτα

Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο www.mediroyal.se

AR	التعليمات
NRX	Epi Elbow Brace

معلومات عامة · إذا تعرضت لإصابة، فاستشر طبيبًا أو معالجًا للحصول على خطة إعادة تأهيل فردية. إذا كنت تعاني من ضعف الدورة الدموية أو ضعف الإحساس أو مرض السكري، فاحرص على ملاحظة علامات الضغط أو التورم الموضعي عند استخدام المنتج. إذا تفاقمتم حالتك عند استخدام المنتج، فتوقف عن استخدامه واتصل بالطبيب. اتبع تعليمات الغسيل الموجودة على ملصق المنتج. إذا كانت لديك حساسية تجاه المواد المصنوع منها المنتج، يمكنك العثور على تركيبة المواد على الملصق. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.mediroyal.se

دواعي الاستعمال · التهاب اللقيمة الجانبية أو الأنسية.

قبل الاستعمال · لتحديد المقاس المناسب، خذ القياس المحيطي أسفل مفصل المرفق بـ 5 سم. استخدام جدول القياس لتحديد الحجم الصحيح.

الضبط · يجب وضع اللوحة الموجودة في الدعامة على أعلى موضع العضلات. إذا كان لديك التهاب اللقيمة الجانبية، يجب وضع اللوحة على الجزء العلوي من الذراع. وإذا كان لديك التهاب اللقيمة الإنسية، فضع اللوحة على الجانب السفلي من الذراع.

الاستعمال · افتح شريط الفيلكرو. ضع اللوحة على أعلى جزء من العضلات. أغلق الشريط ولكن دون إحكامه. وعندما تشكل قبضة بيدك، ينبغي أن تشعر بضغط من اللوحة على العضلات. لا تكون الدعامة فعالة إلا أثناء التحميل على اليد/الذراع. ولا ينبغي استخدامها أثناء الراحة أو النوم. غالبًا ما يحصل التهاب اللقيمة بسبب بسط المعصم بإفراط أو اتخاذ وضعية خاطئة. ولذلك، قد تكون فكرة جيدة جمع هذه الدعامة مع دعامة المعصم أيضًا. وهذا سيخفف الحمل على الأوتار ويقلل الألم.

الإزالة · افتح شريط الفيلكرو وأزل الدعامة. وقم دومًا فيها بعد بالفحص بحثًا عن علامات الضغط.

احتياطات وتعليمات الرعاية · نُوصي بغسل الدعامة مرة واحدة أسبوعيًا. واتبع تعليمات الغسيل الواردة في الملصق واستخدم كيس الغسيل دائمًا. ينبغي وضع المرضى، الذين يعانون من حساسية الجلد أو مرض السكري أو ضعف الدورة الدموية، تحت الملاحظة. وينبغي على المرضى، الذين يعانون من أمراض الحساسية، التحقق من محتوى المواد على الملصق.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على موقع www.mediroyal.se