

GB **English – instructions**
Plantar Fasciitis Brace PF8

General information - Read the instruction carefully before you start to use the product. Persons with diabetes, circulatory problems or a sensitive skin should consult their doctor before use. If you are allergic, check the material content before the use.

The PF8 Designs

PF8 Standard - The PF8 Standard is designed for normal every day use, either in combination with shoes or bare foot. It can be worn either daytime or nighttime.

PF8 Active - The PF8 Active is designed for persons with higher activity mostly in combination with shoes. Due to the higher compression it should only be used during activity.

Indications - Plantar fasciitis, Bone spur, Heel pain due to collapsed fat pad. **ⓘ**

Material - The Plantar Fasciitis Brace is made from a high tech compression material which provides graded compression to the foot and plantar area. The material content is 60% Polyamide, 20% Nylon and 20% Elastane.

Function - The different compression zones provides the foot with off-loading the plantar area, it support the transversal arch, reduces local swelling and are enhancing circulation and healing. It can be used both during the day as well as night-time.

Night time use - Some patients can get a pain relief by using the brace during the night. Make sure that you have used the brace during day time for at least a week before using it at night. If you experience loss of sensation, a tingling feeling in the toes, increased pain or swelling of the toes take it off and only continue to use it during day time.

Pre-application - To select the right size use the measurement chart for reference. Always try the size on for the best fit. The compression is high and the brace will feel tight at first.

Application - Put the brace on like a sock. Make sure that you have put it on right. The size indication should be under the foot. The area around the heel and under the foot has a higher compression that will provide support to the heel. The area that runs in front of the heel and around the foot helps to unload and lift the attachment of the plantar fascia to reduce pain.

Removing the brace - Slide it off like a sock, inside out. Then turn it. The brace should not be stored inside out as the compression zones might be damaged then.

Tips on Plantar Fasciitis - Plantar fasciitis is usually caused by overstrain of the plantar band that runs like a bow string on a bow. When the foot is loaded the plantar band expands. Inward rotation of the foot (pronation) causes and increased load and irritation of the plantar band. This might lead to a smaller inflammation in the start that eventually can develop into a much more painful and long lasting problem if not treated early with the correct measures. Many patients wrongly get the "bone spur" which is rarely the case. A bone spur is a calcification of the heel attachment of the plantar fascia and can be a result of plantar fasciitis. The best way to treat your plantar fasciitis is to know what causes the problem.

- **Check your biomechanical foot status.** If you pronate we recommend that you use a medial posting wedge or an insole like MR1500 MOW. That insole will support the foot medially and reduce irritation and load on the plantar band. **ⓘ**
- **Stretch.** Stretching of the plantar fascia and the tendons running just behind your medial malleolus can reduce pain. The muscles running on the inside of the ankle are starting as tendons in the foot and ending as central muscles in the calf. That's often why you might also feel a cramp or pain in your calf when you suffer from plantar fasciitis. A good stretch exercise is this one from our Brace Guide. Stretch is excellent to do in the morning or before any major exercise. Download the Brace Guide on www.mediroyal.se/en and follow the two stretch exercises for calf on page 56. **ⓘ**
- **Ice for pain reduction.** Pain reduction can be reached by very simple means like ice. To apply a smaller cold pack or ice to the arch or the heel can reduce the pain effectively, especially if you have been walking all day long. Ice should be applied after activity when no further activity should be done afterwards and for maximum 20 minutes.

Caring instructions and precautions - We recommend that the brace should be washed once a week to avoid skin irritation. Machine wash 40 degrees C are recommended then let it air dry. Patients with sensitive skin, diabetes or poor circulation should check with their doctor before using. Should your problem become worse after using the brace, stop using and consult a doctor or a physical therapist. Patients with allergies should check the material content before use.

.....

FI **Suomi – Ohjeet**
Plantaarfasziittutuki PF8

Yleistä - Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin aloitat tuotteen käytön. Henkilöiden, joilla on diabetes, verenkiertohäiriöitä tai herkkä iho, on hyvä neuvoitella lääkärin kanssa ennen tuotteen käyttöä. Jos olet allerginen, katso ennen käyttöä materiaali koostumus.

PF 8 – mallit

PF8 Standard - PF8 Standard on tarkoitettu normaaliin päivittäiseen käyttöön, joko kenkien kanssa tai paljain jaloin. Sitä voi käyttää sekä päivällä että yöllä.

PF8 Active - PF8 Active on tarkoitettu fyysisesti erittäin aktiivisille, yleensä kenkien kanssa käytettäväksi. Suuremman puristusvoiman vuoksi sitä tulisi käyttää vain liikuntaa harastettaessa.

Aiheet - Plantaarfasziitti, luupiikki, rasvapatjan madaltumisesta johtuva kipu. **ⓘ**

Materiaali - Plantaarfasziittituki on valmistettu hygieeniseksi kompressiomateriaalista, joka antaa jalkapainon ja kantapään alueelle asteittaista tukea. Materiaali koostumus: 60 % Polyamid, 20 % nallonia ja 20 % elastiaania.

Käyttötarkoitus - Ei kompressiovyöhykkeet purkavat rastitukset jalan plantaariaalueelta, tuote tukee jalkapainon holkivaarta, vähentää paljastaista tuntuusta, parantaa verenkiertoa ja edistää paranemista. Tuotetta voi käyttää sekä päivällä että yöllä.

Yleistä - Jotkin potilaat voivat löytää kipuaan jalkavälikäteen tukea yöllä. Käytä tukea yöllä vain silloin, kun olet käyttänyt sitä päivän vähintään viikon ajan. Jos havaitset tunnottomuutta, nystelyä tai väsymystä, vapardien kasvanut kipu tai turvotusta, ristu tuki ja käytä sitä jatkossa vain päiväsaikaan.

Ennen pukemista - Valitse oikea koko mittataulukon avulla. Kokeile vain sopivinta kokoa. Kompressio on vahva ja tuki tuntuu kireänä.

Pukeminen - Vedä tuki jalaksesi kuin sukka. Tarkista, että olet pukeut sen oikein. Kokeirkinnän tulisi olla jalkapainon alla. Kantapään ympärillä ja pohjan alla olevalla alueella on vahvempi kompressio, joka tukee kantapäää. Kantapään edessä ja jalkaterän ympärillä sijaitseva alue antaa purkuman rastiusta ja korottamaan jalkapainon kalvojänteen kiinnityskohtaan lievitäksien kipu.

Riisuminen - Liiruta tuki pois kuin sukka, nurin päin. Sitten käännä se oikein päin. Älä säilytä tukea nurjallaan, koska se voi vahingoittaa kompressiovyöhykkeitä.

Vinkkejä plantaarfasziittin hootoon - Plantaarfasziittituki yleensä jalkapainon kalvojänteen ylläpitämisestä. Järme suositella jousen jännettä. Kun jalka on rasteettu, kalvojänteen venyy. Jalkapaino talpau sisäpään (pronatio) aiheuttaa kalvojänteen kasvanutta rastiusta ja ärsytystä. Se voi johtaa lievästä tulehduksesta, joka tulee asteittain kiviluuaammaksi ja pitkään jalkavälikäsi ongelmaksi, ellei sitä hoideta ajoissa oikein. Monet potilaat saavat väkään diagnosoin ”luupiikki”, joka on kuitenkin harvoin syynä. Luupiikki on kalvojänteen kiinnityskohtaan muodostunut luu-uokke, ja se voi olla harvoin syynäkin seuras. Paras tapa hoitaa plantaarfasziittia on tietää, mikä aiheuttaa ongelman.

Tarkasta jalkaterän biomekaaninen tila. Jos sinulla on pronatio, suositamme, että käytät mediaalista tukia jalkapainalla. Kun jalka on pronoitu, talpau pohjallinen tukee jalkateräsi mediaalisesti vähentäen jalkapainon kalvojänteen ärsytystä ja rastiusta. **ⓘ**

– **Venytys.** Jalkapainon kalvojänteen ja välittömästi mediaalisen kehäruulun takana olevien jänteiden venyttäminen voi vähentää kipua. Kun nissäällä olevat lihakset alkavat jalkaterän jänteenä ja päätyvät pohkeen keskilihaksi. Siksi voit plantarfasziittia sairastaneissa tutista usein kouristusta tai kipua pohkeissaasi. Hyvä venytysharjoitus löytyy tukipainpaastama (Brace Guide). Venytellä on hyvä tehdä aamuisin tai ennen suurempia harjoituksia. Lataa Brace Guide osoitteesta www.mediroyal.se/en ja suorita kaikki pohkeen venytysharjoitusta sivulta 56. **ⓘ**

– **Kivun lievitäminen jätillä.** Kipua voi lievittää aika yksinkertaisin keinoin, kuten jätillä. Lievitäminen kylmällä aineella tai jätillä alustalla jousen jännettä. Kymppiässuissa tulisi käyttää liikunnan harastamisen jälkeen enintään 20 minuutin ajan, ja sen jälkeen ei tulisi harastaa mitään liikuntaa.

Hoito-ohjeet ja varoitelut - Tutu on suositeltavasta pester kannan viikossa ihonärsytysten välttämiseksi. Pese tuki koneella 40-asteisella vedellä ja anna kuivua vapaasti. Jos sinulla on herkkä iho, diabetes tai huono verenkierto, neuvoitteen ennen tuotteen käyttöä lääkärin kanssa. Jos ongelmiasi pahenee tuen käytön seurauksena, opeta sen käyttöä ja neuvoitella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa. Jos olet allerginen, katso materiaali koostumus ennen käyttöä.

.....

ES **Español – Instrucciones**
Órtesis para fascitis plantar PF8

Generalidades - Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar el producto. Las personas que sufren de diabetes, problemas circulatorios o piel sensible deben consultar a su médico antes de usar el producto. Si padece de alergias, revise el contenido del material antes de usar.

Los Diseños PF8

PF8 Standard - El PF8 Standard está diseñado para uso diario normal, con zapatos o descalzo. Se puede usar durante el día o la noche.

PF8 Active - El PF8 Active está diseñado para uso por personas más activas y, mayormente, en combinación con zapatos. Debido a la gran presión que ejerce, se debe usar solamente durante la actividad.

Indicaciones - Fascitis plantar, osteofitos, dolor del talón debido al colapso del pániculo adiposo. **ⓘ**

Materiai - La órtesis para fascitis plantar está hecho de material de compresión de alta tecnología que proporciona presión al pie y al área plantar. El material contiene 60% de poliamida, 20% de nylon y 20% de elastano.

Función - Las diferentes zonas de presión proporcionan alivio de carga al área plantar del pie, soporta el arco transversal, reduce la inflamación local y facilita la circulación y el proceso curativo. Puede ser usado tanto de día como de noche.

Uso nocturno - El uso de la órtesis durante la noche puede aliviar los dolores de algunos pacientes. Use la órtesis al menos una semana durante el día antes de usarla de noche. Si experimenta pérdida de sensibilidad, cosquilleo en los dedos del pie, aumento de dolor o hinchazón de los dedos del pie, retire la órtesis y continúe utilizando solo de día.

Antes de aplicar - Use la tabla de medidas para seleccionar el tamaño adecuado. Use siempre el tamaño adecuado. La presión es alta y la órtesis se sentirá apretada.

Aplicación - Póngase la órtesis como si fuera un calcetín. Asegúrese de haberseelo puesto correctamente. La talla debe quedar bajo el pie. El área alrededor del talón y bajo pie tiene mayor presión, lo que ayuda a soportar el talón. El área frente al talón y alrededor del pie ayuda a aliviar la carga y a levantar la fascia plantar para reducir el dolor.

Para retirar la órtesis - Deslícela como si fuera un calcetín, de adentro para afuera. Luego póngalo al derecho. La órtesis no se debe dejar al revés pues las zonas de presión pueden estropearse.

Consejos sobre la fascitis plantar - La fascitis plantar es causada generalmente por el exceso de tensión de la banda plantar, la que es como la cuerda de un arco. Al cargar el pie, la banda plantar se expande. La rotación interna del pie (pronación) causa aumento de carga e irritación de la banda plantar. Esto puede resultar, al comienzo, en una inflamación menor que puede desarrollarse hasta ser un problema doloroso y duradero, si no se trata correctamente a tiempo. Muchos pacientes pueden recibir el diagnóstico incorrecto de osteofitos, lo que en realidad ocurre raramente. Los osteofitos son calcificaciones del ligamento del talón de la fascia plantar y puede resultar en fascitis plantar. La mejor manera de tratar su fascitis plantar es conocer la causa el problema.

- **Compruebe el estado biomecánico de su pie.** Si puede girar el pie, le recomendamos que use una cuña de desplazamiento medial o una plantilla como la MR1500 MOW. La plantilla dará soporte medial al pie y reducirá la irritación y la carga sobre la banda plantar. **ⓘ**
- **Estiramiento.** El estiramiento de la fascia plantar y de los tendones de detrás de los maléolos mediales puede reducir el dolor. Los músculos interiores del tobillo comienzan como tendones en el pie y terminan como músculos centrales en la pantorrilla. A medida esta es la razón por la que se sienten calambres o dolores en la pantorrilla al sufrir de fascitis plantar. Este es un buen ejercicio de estiramiento de nuestra Guía de la Órtesis. Es muy bueno hacer estiramiento en las mañanas o antes de cualquier ejercicio fuerte. Descargue la Guía de la Órtesis de www.mediroyal.se/en y haga los dos ejercicios de estiramiento de pantorrilla de la página 56. **ⓘ**
- **Hielo para aliviar del dolor.** El dolor se puede aliviar por medios simples como hielo. La aplicación de una bolsa de hielo pequeña en el arco del talón puede aliviar el dolor eficientemente, especialmente si ha caminado todo el día. El hielo se debe aplicar después de la actividad, por un máximo de 20 minutos, después de lo cual no se debe realizar otra actividad.

Instrucciones de cuidado y precauciones - Recomendamos lavar la órtesis una vez por semana para evitar la irritación de la piel. Se recomienda lavarla a máxima 40 ° C y dejar secar al air. Los pacientes con piel sensible o que sufren de diabetes o problemas circulatorios deben consultar a su médico antes de usar el producto. Si su problema empeora después de usar la órtesis, deje de usarla y consulte a su médico o a un fisioterapeuta. Los pacientes que sufren de alergias deben revisar el contenido material antes de usar.

SE **Svenska – Instruktioner**
Bandage för Plantar Fasciit PF8

Generell Information - Läs instruktionen noggrant innan användning. Personer med diabetes, cirkulationsproblem eller känslig hud skall kontakta sin läkare innan användning. Om du är allergisk kontrollera materialinnehållet innan användning.

PF8 Versionerna

PF8 Standard - PF8 Standard är designad för normal daglig användning, antingen i kombination med skor eller barfota. Den kan användas både dagtid eller under natten.

PF8 Active - PF8 Aktiv är designad för personer med högre aktivitet och oftast i kombination med skor. På grund av den högre kompressionen skall den enbart användas vid aktivitet.

Indikationer - Plantarfasciit, Hålsporre eller hälsmärta på grund av uttrampad fettkudde **ⓘ**

Material - Bandaget är tillverkat av ett avancerat material med kompressionszonor som ger en graderad kompression över foten och fotens senspegel. Materialinnehållet är 60% Polyamide, 20% Nylon och 20% Elastan.

Funktion - De olika kompressionszonerna ger hålen och senspegeln avlastning, stöd över fotvalvet, minskar lokal svullnad och ökar cirkulationen och därmed läkningen. Bandaget kan användas både dagtid och nattetid.

Vid användning nattetid - Vissa patienter kan få en smärtlindring genom att använda bandaget nattetid. Se till att du använt det dagtid minst 1 veckan innan du har den under natten första gången. Om du upplever känslensedsättning, pirr i tårna, ökad smärta eller svullnad i tårna ta av bandaget och använd det enbart dagtid i fortsättningen.

Storlek - För att välja rätt storlek, använd måtttabellen. Prova alltid bandaget för bästa passform. Bandaget har hög kompression och känns trång, det är en del av effekten.

Applicering - Ta på bandaget som en socka. Se till att du har placerat det rätt, storleksindikationerna skall sitta under foten. Området runt hålen och under foten har en högre kompression för att stödja hålen. Området strax framför hålen, och som går runt upptill på foten hjälper till att avlasta senspegelns infästning mot hälbentet och reducerar smärta.

Ta av bandaget - Dra av bandaget som en socka. Om de hamnat ut och in dra tillbaka det rätt. Kompressionszonerna kan få samma effekt om de ligger felaktigt under längre tid.

Tips runt Plantar Fasciit - Plantar Fasciit orsakas oftast av en överbelastning av fotens senspegel, som går som en bägstång i fotvalvet. När fotvalvet belastas får senspegeln sträckas ut. Inmätningen av fotleden (pronation) ökar belastningen på senspegeln och kan leda till en irritation lokalt. Denna irritation kan sedan leda till en större inflammation med långvarig kraftig smärta och stelhet om den inte behandlas rätt tidigt. Många patienter får felaktigt diagnosen "Hålsporre" vilket sällan är fallet. En hålsporre är en förkalkning av senspegelns infästning mot hälbentet och kan ge ett resultat av en långvarig och bevävlig plantar fasciit. Den bästa behandlingen är att förstå vad som orsakar problemet och sedan undvika det eller förebygga problemet.

- **Kontrollera din biomekaniska fotstatus.** Om du pronerar rekommenderar vi att du använder en medial kl eller ett medialt inlägg typ MR1500 MOW. Det inlägget ger foten stöd medialt vilket minskar irritationen över senspegeln. **ⓘ**
- **Stretching.** Stretching av fotens senspegeln och de senor som löper på insidan av fotleden och som går upp i underbenet och bildar underbenets inre muskelkett kan reducera smärta. De senor/muskulerna som bildar de inre delarna av vaden är involverade och det är därför man ofta också känner sig stel i vaden vid plantar fasciit. En bra stretching kan ge en bra smärtlindring och minska problemet. Vi har tagit fram en speciellt effektiv stretching i vår Bandageguide. Stretching är utmärkt att göra på morgonen eller före större aktiviteter. Ladda ner Bandageguiden på www.mediroyal.se och följ instruktionerna för stretching av vad på sidan 56. **ⓘ**
- **Is för att minska smärta.** Is kan användas till att minska smärta effektivt. Att applicera ett litet klypack eller is över det smärtsamma området vid hålen och fotvalvet under 15-20 min kan reducera smärtan effektivt, speciellt efter en lång dag när man gått mycket. Kyla har inflammationsdämpande effekt och fungerar bäst om den appliceras efter aktivitet, när man inte ska belasta foten så mycket. Kylan skall appliceras maximit 20 minuter, inte längre.

Skötselanvisning och försiktighetsåtgärder - Vi rekommenderar att bandaget tvättas en gång i veckan för att undvika hudirritation. Maskintvätt 40 grader och låt sedan droptorka. Patienter med känslig hud, diabetes eller dålig cirkulation bör kontrollera med sin läkare innan användning. Skulle dina besvär förvärras, avbryt behandlingen och konsultera en läkare eller sjukgymnast. Patienter med allergier bör kontrollera materielinnehållet innan användning.

.....

.....

DE **Deutsch – anleitung**
Plantarfasziestütze PF8

Allgemeine Informationen - Lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Das Produkt sollte von jemandem mit medizinischer Ausbildung angelegt werden, z.B. einem Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Orthopäden oder Podiatern. Patienten mit Diabetes, Kreislaufproben oder empfindlicher Haut sollten vor Verwendung ihren Arzt befragen. Sind Sie allergisch, dann überprüfen Sie vor Verwendung die Materialangaben.

Die Ausführungen der PF8

PF8 Standard - Die PF8 Standard ist für den normalen täglichen Gebrauch gedacht, entweder zusammen mit Schuhen oder barfuß. Sie kann tagsüber oder nachts getragen werden.

PF8 Active - Die PF8 Active ist gedacht für Menschen mit höherer Aktivität, zumeist zusammen mit Schuhen. Wegen ihres höheren Drucks sollte sie nur während der Aktivitäten getragen werden.

Indikationen - Plantarfasciitis, Knochensporn, Fersenschmerzen durch Zusammenbruch des Fettposters. **ⓘ**

Material - Die Plantarfasziestütze besteht aus einem hochtechnologischen Kompressionsmaterial, welches stufenweise Kompression für Fuß und Plantarbereich bietet. Die Materialzusammensetzung ist 60 % Polyamid, 20 % Nylon und 20 % Elastan.

Funktion - Die unterschiedlichen Kompressionszonen ermöglichen dem Fuß eine Entlastung des Plantarbereiches, sie stützen den Transversalbogen, reduzieren örtliche Schwellungen und fördern Blutkreislauf und Heilungsprozess. Die Stütze kann sowohl tagsüber als auch nachts verwendet werden.

Nachwachenung - Einige Patienten erfahren eine Schmerzlinderung, wenn sie die Stütze nachts verwenden. Gehen Sie sicher, dass Sie die Stütze während des Tages mindestens eine Woche lang tagüber verwendet haben, bevor Sie diese nachts benutzen. Bemerken Sie einen Verlust des Gefühls oder ein Kribbeln in den Zehen, stärkeren Schmerz oder eine Schwellung der Zehen, dann nehmen Sie die Stütze ab und tragen Sie diese weiterhin nur am Tage.

Vor Anbringung - Zur Auswahl der richtigen Größe konsultieren Sie die Maßtabelle. Probieren Sie immer die Größe an, um den besten Sitz zu finden. Der Druck ist hoch und die Stütze wird sich eng anfühlen.

Anbringung - Legen Sie die Stütze an wie eine Socke. Gehen Sie sicher, dass Sie sie richtig angelegt haben. Die Größenkennzeichnung sollte sich unter dem Fuß befinden. Der Bereich um die Ferse und unter dem Fuß zeigt einen stärkeren Druck, der der Ferse stützt. Der Bereich vor der Ferse und um den Fuß tritt bei der Entlastung und Hebung der Plantarfascie, um den Schmerz zu lindern.

Entfernung der Stütze - Ziehen Sie sie aus wie eine Socke, auf links gedreht. Wenden Sie sie dann. Die Stütze sollte nicht mit der Innenseite nach außen gelagert werden, da in diesem Fall die Kompressionszonen beschädigt werden können.

Tipp: zu Plantarfasciitis - Plantarfasciitis entsteht normalerweise durch Überlastung des Plantarbandes, welches wie eine Bogenstrebe verläuft. Wird der Fuß belastet, dann dehnt sich das Plantarband. Eine Drehung des Fußes nach innen (Pronation) führt zu verstärkter Belastung und Irritation des Plantarbandes. Dies kann zunächst zu kleineren Entzündungen führen, die sich zu einem wesentlichen schmerzhaften und langhaltenden Problem entwickeln können, wenn sie nicht rechtzeitig mit den geeigneten Maßnahmen behandelt werden. Vielen Patienten wird fälschlicherweise ein Knochensporn diagnostiziert, was jedoch selten der Fall ist. Ein Knochensporn ist die Verkalkung des Fersenfototendons der Plantarfascie und kann das Ergebnis einer Plantarfasciitis sein. Die beste Art ihre Plantarfasciitis zu behandeln, ist zu wissen, was die Ursache des Problems ist.

- **Prüfen Sie den biomechanischen Status Ihres Fußes.** Pronieren Sie, so empfehlen wir die Verwendung einer medialen Einlage oder einer Innenseite wie MR1500 MOW. Die Innenseite stützt den Fuß medial und verringert Irritation und Belastung des Plantarbandes. **ⓘ**
- **Stretchen.** Ein Strecken der Plantarfascie und der Sehnen, die direkt hinter Ihrem mittleren Kniegelenk verlaufen, kann die Schmerzen lindern. Da an der Innenseite des Knöchels verlaufenden Knochel Muskeln beginnen als Sehnen im Fuß und enden als zentrale Muskeln im Unterschenkel. Aus diesem Grund können Sie oft auch einen Krampf oder Schmerz im Unterschenkel fühlen, wenn Sie an Plantarfasciitis leiden. Eine gute Streckübung finden Sie in unserem Stützenleitfaden. Die Streckübung ist auch am besten morgens vor anderen größeren Übungen durchgeführt. Laden Sie den Stützenleitfaden auf www.mediroyal.se/en herunter und machen Sie die beiden Streckübungen für den Knie auf Seite 56. **ⓘ**
- **Eis zur Schmerzlinderung.** Schmerzlinderung kann auch durch so einfache Mittel wie Eis erreicht werden. Das Anlegen eines Eisbeutels an den Fußrücken oder die Ferse kann den Schmerz effektiv lindern, insbesondere, wenn Sie den ganzen Tag gelaufen sind. Das Eis sollte nach einer Aktivität für mindestens 20 Minuten angelegt werden, wenn danach keine weitere Aktivität folgt.

Pflegeanleitung und Vorsichtsmaßnahmen - Wir empfehlen, die Stütze einmal in der Woche zu waschen, um Hautreizungen zu vermeiden. Eine Maschinewäsche bei 40 Grad mit nachfolgender Lufttrocknung ist am besten. Patienten mit Diabetes, Kreislaufproben oder empfindlicher Haut sollten vor Verwendung ihren Arzt befragen. Sollte sich ihr Problem nach Verwendung der Stütze verstärken, so benutzen Sie diese nicht weiter und wenden Sie sich an einen Arzt oder Physiotherapeuten. Patienten mit Allergien sollten vor Verwendung die Materialangaben überprüfen.

.....

PT **Português – Instruções**
Imobilizador PF8 Fascite Plantar

Informação geral - Leia cuidadosamente as instruções antes de começar a usar o produto. Pacientes com diabetes, problemas circulatorios ou pele sensível devem consultar o seu médico antes de utilizar. Se for alérgico, verifique a composição do material antes de utilizar.

Os designs PF8

PF8 padrão - O PF8 padrão foi concebido para uma utilização diária normal, em conjunto com combinação ou sem calçados. Pode ser utilizado durante o dia ou à noite.

PF8 ativo - O PF8 ativo foi concebido para pessoas com uma maior atividade principalmente em conjunto com sapatos. Devido à maior compressão, só deve ser utilizado durante a atividade.

Indicações - Fascite plantar, esporão ósseo, dor no calcanhar devido ao colapso do tecido. **ⓘ**

Material - O imobilizador Fascite Plantar é feito de um material de compressão de alta tecnologia que proporciona compressão graduada para a região do pé e área plantar. A composição do material é 60% de poliamida, 20% de Nylon e 20% de elastano.

Função - As diferentes zonas de compressão proporcionam ao pé uma descarga da área plantar, apoio do arco transversal, redução do inchaço local e melhora da circulação e cura. Pode ser utilizado tanto durante o dia, como durante a noite.

Utilização durante a noite - Alguns pacientes podem obter um alívio da dor utilizando o imobilizador durante a noite. Certifique-se de que utilizez o imobilizador durante o dia pelo menos uma semana antes de utilizá-lo durante a noite. Se sentir perda de sensibilidade, uma sensação de formigamento nos dedos dos pés, aumento da dor ou inchaço dos dedos dos pés retire-o e continue a utilizá-lo apenas durante o dia.

Pré aplicação - Para selecionar o tamanho certo utilize o quadro de medidas como referência. Experimente sempre o tamanho para um melhor ajuste. A compressão é grande e vai sentir o imobilizador apertado.

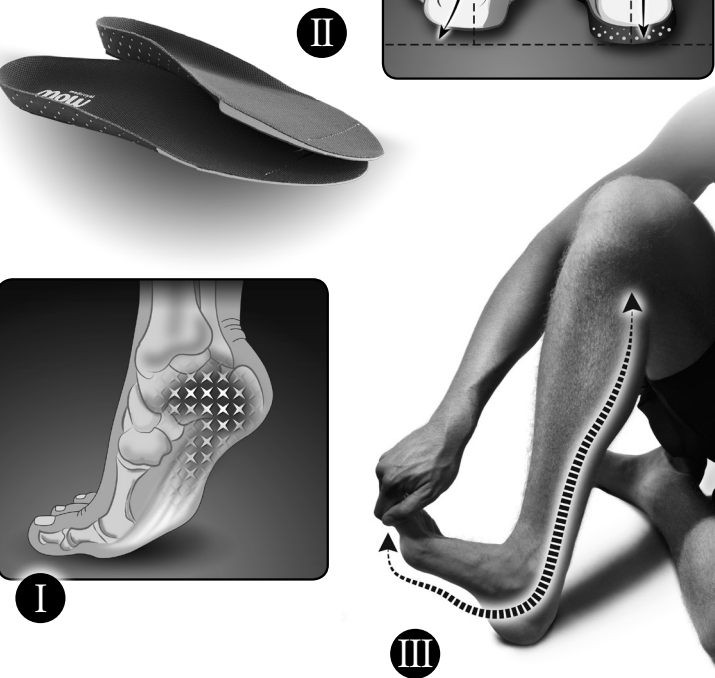
Aplicação - Vista o imobilizador como se fosse uma meia. Certifique-se de que o colcoou do direito. A indicação do tamanho deverá estar debaixo do pé. A área em torno do calcanhar e debaixo do pé tem uma maior compressão que lhe proporcionar suporte para o calcanhar. A área na frente do calcanhar e em torno do pé ajuda a descargare e levantar a ligação da fascia plantar para reduzir a dor.

Remover o imobilizador - Retire-o como se fosse uma meia, deixando-o do avesso. Depois volte a colocá-lo do direito. O imobilizador não deve ser guardado do avesso pois poderá danificar as zonas de compressão.

Dicas sobre a Fascite Plantar - A Fascite Plantar é geralmente causada por demasiada exigência da banda plantar que funciona como um arco da perna. Quando o pé é estáte carregado a banda plantar expande-se. A rotação interna do pé (pronação) causa o aumento da carga e a irritação da banda plantar. Isto pode levar a uma inflamação anor no início que eventualmente pode evoluir para um problema muito mais doloroso e de longa duração, se não for tratado precocemente com as medidas corretas. Muitos pacientes erroneamente obtêm o diagnóstico de "esporão ósseo", que raramente é o caso. Um esporão ósseo é uma calcificação da ligação do calcanhar da fascia plantar e pode ser o resultado de fascite plantar. A melhor forma de tratar a fascite plantar é saber o que causa o problema.

- **Verificar o estado da biomecânica do seu pé.** Se fizer pronação, recomendamos que utilize uma cunha medial ou uma palmilha tal como a MR1500 MOW. Esta palmilha vai apoiar o pé medialmente e reduzir a irritação e carregar a banda plantar. **ⓘ**
- **Alongamento.** O alongamento da fascia plantar e dos tendões esticando o maléolo medial pode reduzir a dor. Os músculos no interior do tornozelo começam como tendões no pé e terminam como músculos centrais na pantufilha. É por isso que pode sentir frequentemente uma câibra ou dor na pantufilha quando sofre de fascite plantar. No nosso manual do imobilizador está descrito um bom exercício de alongamento. O alongamento é excelente para fazer de manhã ou antes de qualquer exercício principal. Faça o download do Manual do Imobilizador em www.mediroyal.se/en e siga os dois exercícios de alongamento para a pantufilha na página 56. **ⓘ**
- **Gelo para diminuir a dor.** A redução da dor pode ser alcançada por meios muito simples como gelo. Aplicar uma compressa fria ou gelo no arco do calcanhar pode reduzir efetivamente a dor, especialmente se tiver andado de pé o dia todo. O gelo deve ser aplicado após a atividade e quando não for realizar mais nenhuma atividade adicional e por um período um máximo de 20 minutos.

Instruções de manutenção e precauções - Recomendamos que o imobilizador seja lavado uma vez por semana para evitar irritação da pele. É recomendado a lavagem na máquina 40°C e deixar secar ao ar. Pacientes com pele sensível, diabetes ou má circulação sanguínea devem consultar o médico antes de utilizar o produto. Se o seu problema piorar após a utilização do imobilizador, pare de o usar e consulte um médico ou um fisioterapeuta. Os pacientes com alergias devem verificar a composição do conteúdo antes da utilização.



© Copyright MediRoyal Nordic AB, Sweden · 2016 · 24919DR · www.vajer.se

.....

FR **Français – instructions**
Atelle pour Fasciite Plantaire PF8

Informations générales - Lisez soigneusement les instructions avant de commencer à utiliser le produit. Les patients souffrant de diabète, avec des problèmes circulatoires ou une peau sensible devraient consulter leur médecin avant utilisation. Si vous êtes allergique, vérifiez le contenu du matériau avant utilisation.

Les designs PF8

PF8 Standard - L'atelle PF8 Standard est conçue pour une utilisation quotidienne, soit en combinaison avec des chaussures ou bien pieds nus. Elle peut être portée de jour comme de nuit.

PF8 Active - L'atelle PF8 Active est conçue pour les personnes plus actives, principalement en combinaison avec des chaussures. Du fait de la compression plus élevée, elle ne devrait être portée qu'uniquement durant des activités.

Indications - Fasciite plantaire, ostéophyte, talalgie due à un coussinet adipeux effondré. **ⓘ**

Matériau - L'atelle pour fasciite plantaire est faite à partir d'un matériau de compression de haute technologie qui fournit une compression graduelle du pied et de la région plantaire. Le contenu du matériau est de 60 % polyamide, 20 % nylon et 20% élasthanne.

Fonction - Les différentes zones de compression fournissent au pied un moyen de soulager la région plantaire. L'atelle soutient la voûte transversale, réduit le gonflement local et améliore la circulation et la guérison. Elle peut être utilisée tant durant le jour que la nuit.

Utilisation la nuit - Certains patients peuvent obtenir un soulagement de la douleur en utilisant l'atelle pendant la nuit. Assurez-vous d'avoir utilisé l'atelle pendant la journée pendant au moins une semaine avant de l'utiliser la nuit. Si vous ressentez une perte de sensation ou des picotements dans les orteils, une augmentation de la douleur ou un gonflement des orteils, retirez-la et continuez à l'utiliser pendant le jour uniquement.

Pré-application - Pour choisir la bonne taille, utilisez le tableau de tailles comme référence. Essayez toujours la taille qui convient le mieux. La compression est élevée et l'atelle donnera l'impression d'être serrée.

Application - Mettez l'atelle sur votre pied comme une chaussette. Assurez-vous que vous l'avez mise correctement. L'indication de taille devrait se trouver sous le pied. La région autour du talon et sous le pied possède une compression élevée qui viendra supporter le talon. La région qui part de devant le talon et autour du pied aide à soulager et à soullever l'attache du fascia plantaire pour réduire la douleur.

Enlever l'atelle - Faites-la glisser comme une chaussette, en la retournant. Remettez-la à l'endroit ensuite. L'atelle ne devrait pas être stockée à l'envers car les zones de compression pourraient s'en trouver endommagées.

Conseils à propos de la fasciite plantaire - La fasciite plantaire est habituellement causée par le surmenage de la bande plantaire qui fonctionne comme la corde sur un arc. Lorsque le pied est sous charge, la bande plantaire s'étire. La rotation vers l'intérieur du pied (pronation) cause et augmente la charge et l'irritation de la bande plantaire. Cela peut conduire à de petites inflammations au début qui peuvent éventuellement se développer en un problème bien plus douloureux durant longtemps si non traitées à temps par les mesures correctes. Beaucoup de patients reçoivent à tort le diagnostic d'ostéophyte, ce qui est rarement le cas. Un ostéophyte est une calcification de l'attache du fascia plantaire au talon et peut être le résultat d'une fasciite plantaire. La meilleure façon de traiter votre fasciite plantaire est de savoir ce qui a causé le problème.

- **Vérifiez l'état biomécanique de votre pied.** Si vous êtes sujet(-e) à la pronation, nous vous recommandons d'utiliser une cale médiale ou une semelle intérieure comme la MR1500 MOW. Cette semelle soutiendra le pied de manière médiale et réduira l'irritation et la charge de la bande plantaire. **ⓘ**
- **Étirement.** L'étirement du fascia plantaire et des tendons passant juste derrière votre malléole médiale peut soulager la douleur. Les muscles courant à l'intérieur de la cheville commencent en tant que tendons dans le pied et se terminent en des muscles centraux dans le mollet. C'est pourquoi vous pouvez sentir une crampe ou une douleur dans votre mollet lorsque vous souffrez de fasciite plantaire. Un bon exercice d'étirement est le suivant, provenant de notre Guide des attelles. Il est excellent d'effectuer des étirements le matin ou juste avant tout exercice physique conséquent. Téléchargez le Guide des attelles sur www.mediroyal.se/en et suivez les deux exercices d'étirement pour le mollet en page 56. **ⓘ**
- **Glace pour le soulagement de la douleur.** Un soulagement de la douleur peut être obtenu par des moyens très simples comme la glace. Appliquer une compresse froide ou de la glace sur la voûte ou le talon peut soulager de manière efficace la douleur, tout particulièrement si vous avez marché toute la journée. De la glace devrait être appliquée après l'activité lorsqu'aucune autre activité supplémentaire n'est prévue ensuite et au maximum pendant 20 min.

Instructions et précautions d'entretien - Nous recommandons que l'atelle soit lavée une fois par semaine pour éviter l'irritation de la peau. Lavez-la à la machine à 40 °C recommandé et séchez-la à l'air. Les patients avec une peau sensible, du diabète ou une mauvaise circulation devraient consulter leur médecin avant utilisation. Si votre problème revient à l'empirer après utilisation de l'atelle, arrêtez l'utilisation et consultez un médecin ou un physiothérapeute. Les patients avec des allergies devraient vérifier le contenu du matériau avant utilisation.

.....

.....

NL **Nederlands – In**

ET Eesti – Juhisel

Plantaarfaastiditi tugi PF8

Üldine teave : Enne toote kasutamata hakkamist lugege juhend hoolikalt läbi. Diabeedi, vereingehäirete või tundliku nahaga inimesed peavad enne kasutamist arstiga nõu pidama. Kui olete allergiline, vaadake enne kasutamist materjalide sisaldust.

PF8 mudelid

PF8 Standard - PF8 Standard on ette nähtud tavapärasteks igapäevaseks kasutamiseks kas kombinatsioonis jalatsitega või palljal jalal. Seda võib kanda kas naisele või õsoel.

PF8 Active - PF8 Active on ette nähtud aktiivsematele inimestele peamiselt kombinatsioonis jalatsitega. Suurema kompressiooni tõttu võib seda kanda ainult aktiivsele aale.

Näidustused - Plantaarfaastiti „kuukannus“, kannavala rasvapadjad kookulangemise tõttu.

Materjal - Plantaarfaastiditi tugi on valmistatud tipptehnoloogiliseist kompressioonmaterjalist, mis pakub astmelisel kompressiooni labajale ja plantaarpirkonnale. Materjal koosneb 60% poliamiidist, 20% nailonist ja 20% elastaanist.

Funktsioon - Erinevad kompressioonitoonid vähendavad labajala plantaarpirkonna koormust, tugi toetab ristivõlu, vähendab pikiastet tursnet ning soodustab vereiringet ja paranemist. Seda võib kasutada nii päeval kui ka öösel.

Öine kasutamine - Mõned patsiendid võivad saada leevendust, kui kasutavad tuge öösiti. Enne öist kasutamist peate olema kasutanud tuge päeva ajal vähemalt nädala jooksul. Kui teil tekib tundlikkuks kadu, torkimistune arvanust, varvaste suurenend või turse, võtke tuge ja jätake selle kasutamist ainult päeva ajal.

Enne kasutamist - Öge suuruise valikuks kasutage mõõdukat kanti. Parima sobivuse saavutamiseks proovige alati enne suurut. Kompressioon on tugev ja tugi istub tihedalt. **Kasutamine** - Tõmmake tugi jalga nagu sokki. Veenduge, et olete selle õigesti jale pannud. Suuruse määrgis peab olema talle alla. Kanna ümbruses ja talle alla jäävas piirkonnas on suure kompressioon, mis toetab kanta. Pirklood, mis paikneb kanna ees ja ümber jala, aitab tõsta plantaarfasciit kinnituskoha ja vähendada valu leevendamiseks selle koormust.

Tee eemaldamine - Tõmmake tugi jalgalt ära nagu sokki. Seejärel pöörake see teistpidi. Tuge ei tohi hoida sisseküljelä väälpöörde, sest see võib kompressioonitoone kahjustada.

Näpunäited plantaarfasciiditi kohta - Plantaarfasciiditi põhjuseks on talvisel plantaarfasciia olekus, mille paiknemine meenutab vöömündi paigutust vibul. Kui jalgale mõju koormus, plantaarfasciia laieneb. Jala sissepoole põõramine (pronatsioon) põhjustab plantaarfasciit suurenend koormust ja ärritust. See võib alguses viia väiksema põõrde tekkiniselle, mis võib areneda palju valusamaks ja pikaajalisemaks probleemiks, kui seda ei ravita varaselt õigete meetmetega. Paljudel patsientidel diagnoositakse ekslikult „kukekannust“, kuid sellega on natuke tegemist „kukekannuse“ kujutlusega, mis ei ole plantaarfasciia kannale kinnitumise koha lubjastumist ja selle põhjuseks võib olla plantaarfasciiditi. Parim viis plantaarfasciiditi raviks on teada saada, mis põhjused põhjustab.

- Kontrollige oma jala biomehaanilist seisundit.** Kui teil esineb pronatsioon, soovitame kasutada medaalset kiltu või sisetalda, nagu MR1500 MOW. See sisetald toetab jalga mediaalselt ja vähendab plantaarfasciia ärritust ning koormust. **1**
- Venitus.** Plantaarfasciit ja mediaalne pekkse tala paiknevate kõõluste venitamine võib valu vähendada. Hõlpsalees sisseküljel külgevald lihased algavad labajalt kõõlustena ja lõpevad tsentraalselt lihastena sääremärkades. Seetõttu võite plantaarfasciiditi olemasolul samuti tunda sääremärkade krampi või valu. Sobiv venitusharjutus on toodud meie tuletatud juhistes (Brace Guide). Venitust on hea teha hommikul enne suuremat treeningut. Laadige tuletatud juhised (Brace Guide) alla aadressil www.mediroval.se/en ja sooritage kaks sääremärka venitusharjutust, mis on toodud leheküljel 56. **1**
- Jää valu vähendamiseks.** Jala on võimalik leevendada lihtsate vahenditega, näiteks jääga. Väiksema kilmakoti asetamine tallavõile või kannale võib valu efektiivselt vähendada, eriti kui olete kõndinud kogu päeva. Jääd tuleb peale panna pärast tegevust maksimaalselt 20 minutiks ja selle järel ei tohi enam mudi tegevust teha.

Hoodustus ja ettevaatusabinõud - Nahahäirite vältimiseks soovitame pesta tuge üks kord nädalas. Soovitavalt on masinpesu 40 °C juures, seejärel tule lasta toot loo käes kuivada.

Tundliku naha, diabeedi või vereingehäiretega patsiendid peavad enne kasutamist pidama nõu oma arstiga. Kui teil probleem pärast teie kasutamist süveneb, loovate selle kasutamise on natuke nõu arsti või arsti abiga. Ärge kasutage. Allergilised patsiendid peavad enne kasutamist kontrollima materjale sisaldust.

.....

.....

.....

RU Русский – Инструкции

PF8 – бандаж для фиксации при плантарном фасциите

Общая информация - Перед использованием изделия внимательно прочитайте инструкцию. Лицам с сахарным диабетом, циркулаторными проблемами или чувствительной кожей перед применением изделия следует проконсультироваться со своим врачом. Если вы аллергичны, то перед использованием проверьте состав материала.

Модели PF8

PF8 Стандарт - Модель "PF8 Стандарт" разработана для нормального повседневного использования либо в комбинации с обувью, либо на босу ногу. Можно носить в дневное или в ночное время.

PF8 Active - Модель "PF8 Active" разработана для лиц с повышенной активностью для использования преимущественно в комбинации с обувью. За счет высокой степени компрессии эту модель следует использовать только во время активности.

Показания - Плантарный фасциит, пяточная шпора, боль в пятке из-за повреждения жировой подушки. **1**

Материал - Бандаж для фиксации при плантарном фасциите изготовлен из высокотехнологичного компрессионного материала, который обеспечивает градуированную компрессию на область стопы и подошвы. Состав материала: 60% полиамид, 20% нейлон и 20% эластан.

Функция - Разные зоны компрессии обеспечивают разную степень компрессии в различных областях, что поддерживает поперечный свод, уменьшает избыточный отек и усиливает циркуляцию и выделение. Изделие можно использовать как в течение дня, так и в ночное время.

Использование в ночное время - Некоторые пациенты могут получить облегчение боли при использовании бандажа на протяжении ночи. Убедитесь, что перед ночным использованием вы на протяжении, как минимум, неделю применили бандаж в дневное время. Если вы используете утруту чужаком, следует использовать только во время активности.

Предварительное наложение - Для того, чтобы выбрать правильный размер, руководствуйтесь шкалой размеров. Всегда применяйте выбранный размер, чтобы обеспечить наилучшую посадку. Компрессия высокая, и бандаж будет сидеть довольно туго.

Применение - Надейте бандаж как носок. Убедитесь, что вы надели его правильно. Указание размера должно быть под стопой. Области под пяткой и под стопой имеют более высокую степень компрессии, что обеспечивает поддержку для пятки. Область впереди пятки и вокруг стопы помогает разгрузить и приподнять крепление плантарной фасции, чтобы уменьшить боль.

Удаление бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

Применение бандажа - Снимите бандаж как носок, вывернув его наизуанку. Затем выверните его наизнанку. Хранить бандаж вывернутым наизуанку не следует, поскольку так можно повредить зоны компрессии.

Значения о плантарном фасциите - Плантарный фасциит обычно бывает вызван перенапряжением плантарной связки стопы, которая подобна натянутой тросике жала. При нагрузке на стопу плантарная связка растягивается. Поворот стопы внутрь (пронация) вызывает и увеличивает нагрузку и разделение плантарной связки. Это может сначала привести к небольшим воспалениям, которые при отсутствии раннего лечения превращаются в стойкое хроническое заболевание, ощущение покалывания в пятках ног, увеличение боли или отек пятки ног, то онемите бандаж и продолжайте его использовать только в дневное время.

CM 简体中文 – 说明

足底筋膜炎护具 PF8

常規資訊 - 开始使用产品前请仔细阅读说明。患有糖尿病、呼吸道疾病或敏感性皮肤的患者应在使用前咨询医师。如果您过敏，使用前请查看材料内容。

PF8的设计

PF8标准款 - PF8标准款适于每天正常使用，可以穿鞋或光脚使用。白天或夜晚均可穿着。

PF8活动款 - PF8活动款适于较为活跃的人士，通常穿鞋使用。由于较高的压迫性，它仅在活动时使用。

适应症 - 足底筋膜炎、骨刺、脂肪垫塌陷导致的跟踀痛 **1**

材料 - 足底筋膜炎护具采用高科技压缩材料制造，为脚部和足底部提供不同程度的压力。材料成分包括 60% 聚酰胺、20% 尼龙和 20% 弹性纤维。

功能 - 不同压力区域帮助脚部减轻足底部位的负荷，支撑足横弓，减少局部肿胀并增强血液循环和愈合。白天和夜间均可使用。

夜间使用 - 一些患者在夜间使用护具可减缓疼痛。在夜间使用前，确保您在白天使用护具至少一周。如果您丧失感觉、脚趾发麻、疼痛增加或脚趾肿胀，请取下护具，仅在白天继续使用。

使用前 - 要选择合適的尺寸，请参考尺寸表。请务必试穿以选择最合適的尺寸。此产品压力大，穿戴时会有紧绷感。

使用时 - 像穿袜子一样穿上护具，确保正确戴上。尺寸说明应位于脚下，脚跟周围和脚下一区域具有较大压力，用于支撑脚跟。脚跟前和脚周围的区域有助减轻负荷，提升足底筋膜炎以減少疼痛。

取下护具 - 像脱袜子一样滑动取下，内侧朝外。然后翻过来。护具存放时不得处于内侧朝外的状态，这样压力区域可能损坏。

足底筋膜炎提示 - 足底筋膜炎通常因足带过度拉伸导致，后者就像弓上的弦一样。当脚受到负荷时，足底带伸展。脚向内旋转（内旋）加重了足底的负荷与刺激。最初可能只是导致轻微发烫，但如果不在早期采取正确治疗措施，最终可能发展为剧痛和持久的病症。许多患者被误诊为“骨刺”，但实际上通常都不是。骨刺是足底筋膜的跟腱连接部位钙化，有可能是足底筋膜炎的一种后果。治疗足底筋膜炎的最好方法是知道导致病症的原因。

检查脚力的生物力学状态 - 如果内旋，我们建议使用时内垫楔或鞋垫，如 MR1500 MOW。鞋垫在中间支撑脚部，减少足底带的刺激和负荷。

伸展 - 伸展足底筋膜炎和紧接内踝后的跟腱可以减少疼痛。脚腓内侧的肌肉从脚的内侧开始，最后到小腿的中央肌。这就是在您足底筋膜炎折磨时，常常感到小腿抽筋或疼痛的原因。我们的护具指南中有介绍正确的伸展锻炼方式。在早上或进行剧烈运动前的伸展效果好。请前往www.mediroval.se/en 下载护具指南，按照第 56 頁的两个小腿伸展锻炼说明练习。

冰敷减少疼痛 - 冰敷这类非常简单的方方法可以实现减少疼痛的效果。在一天或脚跟附近放一块冷毛巾或冰袋可以有效减少疼痛，尤其是走了一天的路后。如果运动后不进行任何活动，可以进行冰敷，最多 20 分钟。

保养说明和预防措施 - 我们建议每周清洗一次护具以避免皮肤刺激。建议用 40 °C 的水清洗，然后风干。具有敏感性皮肤、糖尿病或血液循环差的患者应在使用前咨询医生。如果使用护具后您的病症加剧，请停止使用并咨询医生或理疗师。过敏患者应在使用前检查材料成分。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LT Lietuviškai – instrukcijos

Plantar Fasciitis Brace PF8

Bendroji informacija - Prieš pradėdami naudoti gaminį, atidžiai perskaitykite instrukcijas.Diaabetu sergantis, kraujotakos sutrikimų arba jutimų ados turintis asmuo, prieš naudodami gaminį turėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Jei esate alergiški, prieš pradėdami naudoti gaminį, patikrinkite jo sudėtį.

„PF8 Designas“

„PF8 Standard“ - „PF8 Standard“ skirtas įprastai naudoti kasdien kartu su batais arba basomis. J gamina naudoti tiek dieną, tiek naktį.

„PF8 Active“ - „PF8 Active“ skirtas aktyvesiems asmenims ir dažniausiai naudojamas kartu su batais. Dėl didesnio suspaudimo j reikėtų naudoti tik aktyviai judant.

Indikacijos - Plantrinis fascitas, kaulo ataiga, kulno skausmas dėl riebalinio audinio atrofijos. **1**

Sudėtis - „Plantar Fascitis Brace“ yra pagamintas iš aukštyji technologijų suspaudimo medžiagos, suteikiančios lapišnešką pėdai ir plantrinės sistemos suspaudimą. Gaminto sudėtis: 60 % poliamido, 20 % nailono ir 20 % elastano.

Veikimas - Skirtingos suspaudimo zonos sumažina pėdos plantrinės sistemos spresimą, skatina atramą pėdos kseriniam skliautui, sumažina vietinį patinimą bei gerina kraujotaką ir greitiną gijimą. Gamini galima naudoti tiek dieną, tiek naktį.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Prieš naudojimą - Norėdami išsiaiškinti linkamą dydį, naudokite pateiktąjam matmenų lentelę. Visada pasmatuokite dydį, kad rastumėte geriausią variantą. Suspaudimas yra stiprus, juslė, kad įvaras veržia.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

Naudojimo nairai - Kai kuriems pacientams skausmas gali susilpnėti, jei įvaras naudojamas naktį. Prieš naudojimą įvarą naktį, turite būti j naujoje dionose mažiauusiai savaitę. Jei pasibėsite, kad neujausite pėdos, patiriate dilgimoją kiti priušose, susitpręja skausmas arba ištinsta koja priešai, nusimkite gaminį ir toliau j naudokite tik dieną.

CZ Česky – Pokyny

Ortéra pro plantární fascii PF8

Všeobecné informace - Před tím, než začnete výrobek používat, si přečtěte pokyny. Osoby s citlivou pokožkou nebo osoby trpící diabetem či oběhovými problémy by se měly před použitím poradit se svým lékařem. Pokud trpíte alergií, zkontrolujte před použitím materiálové složení.

Designy PF8

PF8 Standard - PF8 Standard je navrženo pro běžné denní použití, buď v kombinaci s botami nebo naboso. Může se nosit přes i bez veče.

PF8 Active - PF8 Active je navrženo pro velmi aktivní lidi, převážně v kombinaci s botami. Kvůli vysoké kompresi by mělo být používáno jen během aktivity.

Indikace - Plantární fasciitida, patní ostruha, bolesti paty způsobené zhroucením tukovév podlahy **1**

Materiál - Ortéra pro plantární fascii je vyrobena z high-tech kompresního materiálu, který odstupňovaným způsobem svírá chodidlo a oblast plantární fascie. Materiál obsahuje 60 % polyamidu, 20 % nylonu a 20 % elastanu.

Funkce - Různé kompresní zóny uvolňují zatížení plantární oblasti, podpiří příčnou klenbu, redukuji místní otoky a podporují oběh a hojení. Může být používána ve dne i v noci.

Použití v noci - U některých pacientů může noční nošení ortézy snižovat bolestivé klenbu. Použitím v noci je třeba ortézu nosit alespoň týden ve dne. Pokud pociťujete sníženou citlivost, postupně bmně příst, zvýšenou bolestivost nebo pokud vám nátekají prsty, svlékněte ji a v jejím používání pokračujte pouze ve dne.

Před aplikací - Pro zverlení správného rozměru použijte tabulku velikostí. Zvolenou velikost si vyzkoušejte, aby vám co nejlépe seděla. Kompresie je vysoká a ortéza musí být těsná.

Výpiska - Natáhnete si ortézu jako ponožku. Ujistěte se, že jste ji natáhli správně. Označení velikostí by mělo být pod chodidlem. Oblast v okolí paty a pod chodidlem je svírána silněji, čímž je patě poskytována podpora. Oblast v přední části paty a v okolí chodidla poměrně odlehčí a nadzvednou úpony plantární fascie od jejího bolestivost.

Svléknutí ortézy - Svlekněte ji jako ponožku, přičemž ji obraťte naruby. Poté ji obraťte zpět. Ortéza nesmí být ukládána vnitřní stranou navrch, protože by tím mohlo dojít k poškození kompresních zón.

Typy při plantární fasciidě - Plantární fasciitida je obvykle způsobena narušením plantárního vazivového aparátu, který tedy sešívá vlny kůle. Jakmile je chodidlo zatlačeno, plantární pás se roztáhne. Vnitřní rotace nohy (pronace) zapříčiňuje a zvyšuje zatížení a podráždění plantární vazivového aparátu. Na začátku to může být s malým známěm, které se později mohou, pokud nelézy léčeny správným způsobem, vyvinout v mnohem závažnější a dlouhodobější problém. Mnoha pacientům je nesprávně diagnostikována „ostruha paty“, což je malý