

## **TUOTESELOSTE JA KÄYTTÖOHJEET**

TracPal-laitetta käytetään kipuun, joka aiheutuu kulumavaurioista tai repeytymistä lonkan ja polven nivelissä (esim. nivelrikko). TracPal lievittää kipua ja painetta ja parantaa liikkuvuutta lonkan ja polven nivelissä. Lonkan ja polven nivelten sisäiset kivut lieventyvät käyttämällä hyväksi oman kehon painoa käyttöohjeen kuvauksen mukaisesti. TracPalin käyttö on tarkoitettu tärkeäksi osaksi hoitoja, joita paikallinen terveydenhuollon tarjoajasi voi antaa.

### **VASTA-AIHEET**

Älä käytä TracPal-laitetta, jos sinulla on todettu jokin seuraavista sairauksista: murtumat, infektiot ja tulehdussairaudet, pahanlaatuinen kasvain, nivelreuma, lanne-selkäydinkompressio, lannerangan epävakaas, vammauttava tai akuutti vamma, Vaikea nivel- ja nivelside epävakaas, vaikeat kardiovaskulaariset häiriöt, osteoporoosi, osteomyeliitti tai diskiiitti, raskaus. Keskustele lääkärisi kanssa ennen laitteen käyttöä, jos olet epävarma kunnostasi.

### **KÄYTTÖOHJEET**

Jotkut käyttäjät voivat tuntea arkuutta pehmytkudoksissa ensimmäisen käyttökerran jälkeen. Pehmytkudokset uudistuvat hitaasti ja mukautuvat terveempiin kudoksiin. Minimoi kaikki normaalit pehmytkudosvasteet aloittamalla kevyesti ja hitaasti ja edeten vahvempiin vetoihin vasta ensimmäisten käyttökertojen jälkeen.

### **HOITO-OHJEET**

Tuotetta tulee käyttää ainoastaan käyttöohjeiden mukaisesti. Puhdistus: puhdista laite kevyesti kostutetulla liinalla. Hävittäminen käytön jälkeen: tuote hävitetään kansallisen lainsäädännön mukaisesti.

### **TURVAOHJEET**

TracPal-laitetta käytetään yksinomaan nilkan, lonkan ja polven nivelten vetolaitteena. Lue nämä käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöönottoa tai pätevän henkilön ohjauksessa.

### **OHJEIDEN VASTAINEN KÄYTTÖ VOI JOHTAA LOUKKAANTUMISEEN**

Älä tee liian voimakkaita tai äkillisiä liikkeitä, jotka aiheuttavat ei-toivottua räsitusta lonkka- tai polvinivelissä. Sinun ei pitäisi koskaan tuntea lisääntyntä kipua tuotteen käytön aikana. Jos jalassa, nilkassa, polvessa, lonkassa, alaselässä tai muussa paikassa oleva kipu lisääntyy, lopeta välittömästi tämän laitteen käyttö ja hakeudu hoitoon.

### **MUITA KÄYTTÖRAJOITUKSIA**

Anna käsittelyn nivelen levätä päivän tai parin ajan ensimmäisen käytön jälkeen. Normaaleissa olosuhteissa suosittelemme 1-3 käsittelyä viikossa ja kun nivelissä on erityistä räsitusta ja kipua.

## **VÄÄRISTÄ YMPÄRISTÖOLOSUHTEISTA JOHTUVAT RISKIT**

Tuote ei ole tulenkestävä. Se on pidettävä erillään avotulesta ja muista lämmönlähteistä. Älä anna sen joutua kosketuksiin rasvan, happojen, salvojen ja kosteusvoiteiden kanssa, koska tämä voi lyhentää laitteen käyttöaika.

## **VASTUUNRAJOITUKSET**

Valmistajan takuu pätee ainoastaan, jos laitetta on käytetty yllä olevissa olosuhteissa ja yllä kuvattuihin tarkoituksiin. Käyttö tapahtuu käyttäjän omalla vastuulla. Prelab Ltd ei ota mitään vastuuta, eikä ole korvausvastuussa mistään vahingoista, jotka aiheutuvat sen tuotteiden käytöstä.

## **VAATIMUKSET**

TracPal täyttää Euroopan neuvoston direktiivin 93/42/ETY lääkinällisiä laitteita koskevat vaatimukset. Laite on luokiteltu eurooppalaisten luokitussääntöjen mukaisesti, ja se on lääkinällisten laitteiden turvallisuuden ja suorituskyvyn olennaisten periaatteiden mukainen.

## **LONKKANIVELEN VETO**

Varmista, että ovenpielihihna on säädetty kiinnityslaitteen avulla oven leveyden mukaan niin, että nilkkahihna on ylöspäin ovenpieltä vasten (kuva 1).

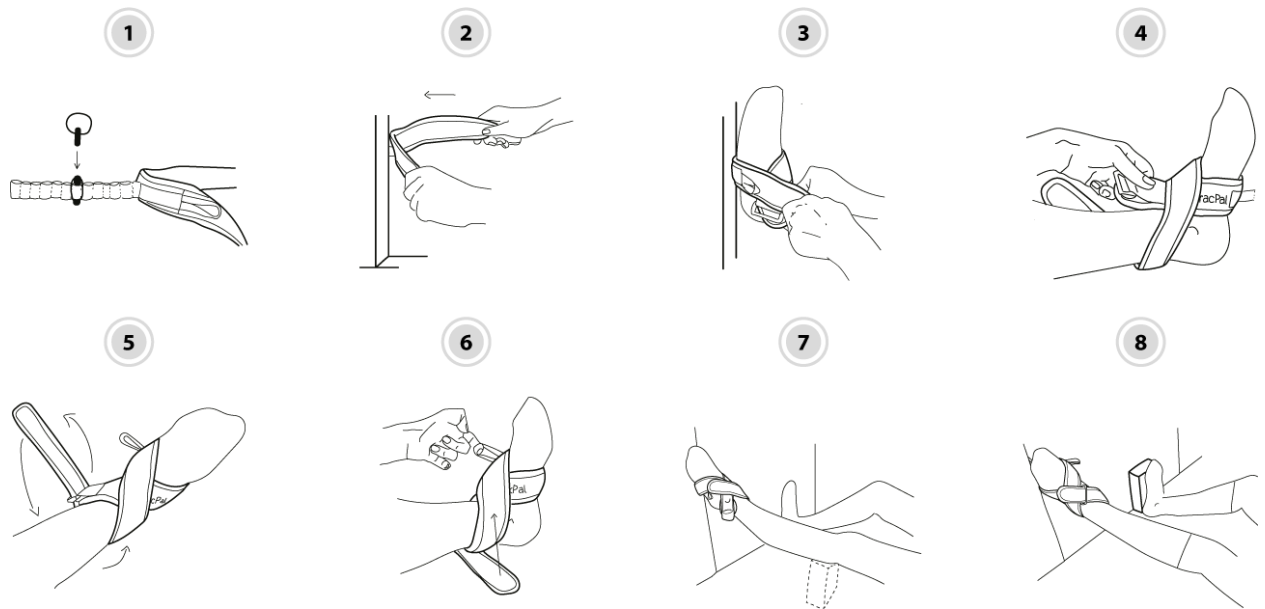
Aseta ovenpielihihna kiinni ovenpieleen noin 30 cm lattiasta, sulje ovi ja vedä hihna tiukalle (kuva 2).

Asenna nilkkahihna asettamalla lyhyt pää kiinni jalkaan, niin että hihnan pitkä pää seuraa sitä (kuva 3). Pitkä hihna tulee kiinnittää nilkan yläpuolelle parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Aseta pitkä hihna solkeen, vedä kireälle sormella ja kiinnitä se (kuva 4, 5, 6).

Asetu makuulle selälleen loivassa kulmassa ovenpieleen nähden (kuva 7), ja työnnä vastakkaisella jalalla samalla, kun olet pidät käsiteltävää jalkaa täysin rentona. Vedä kahden minuutin ajan ja rentoudu 30 sekuntia. Toista kahdesta kolmeen kertaan.

Voit käyttää joogatyynyä polven alla lonkan vedon aikana. Se vähentää polven kapselin rasitusta ja helpottaa rentoutumista vetoliikkeiden välillä (kuva 7). Joogatyynyä tulee aina käyttää jos käyttäjän nivelet ovat yliiikkuvat.

Joogatyynyä voidaan käyttää myös jalkaterän alapuolella, jolloin työntöliikkeeseen saadaan parempi ulottuvuus. (kuva 8)



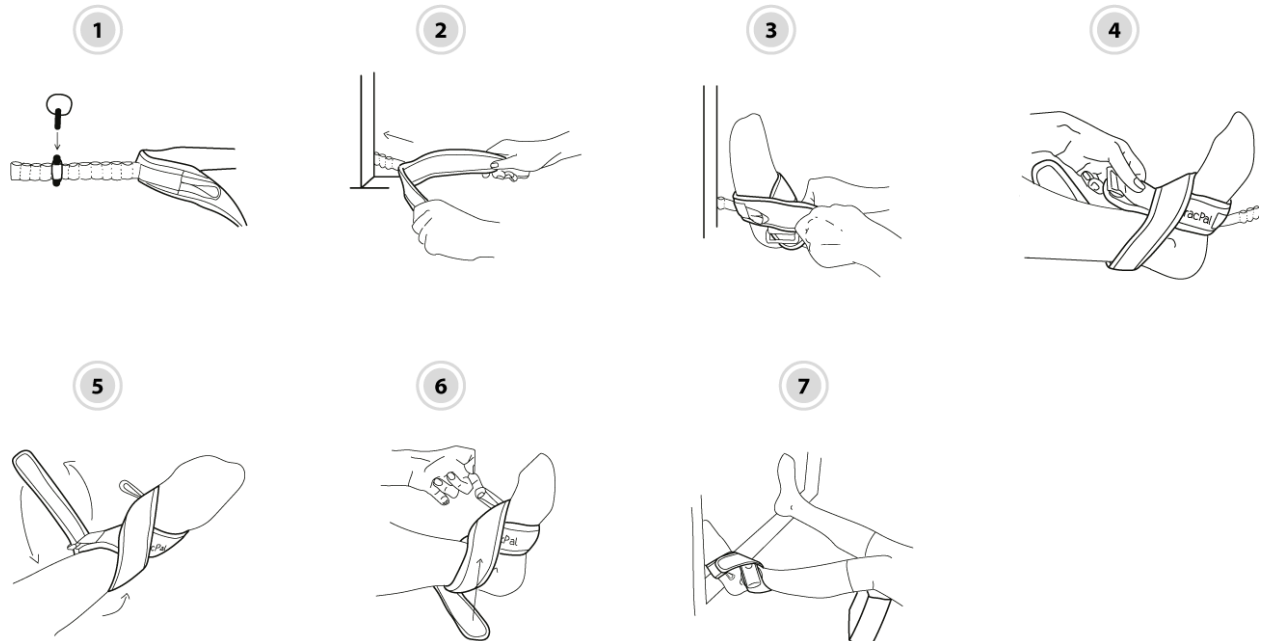
## POLVEN VETO

Varmista, että ovenpielihihna on säädetty kiinnityslaitteen avulla oven leveyden mukaan niin, että vähintään 5 kiinnityslaitteen reikää (noin 8 cm) jää ovenpielen ulkopuolelle (kuva 1)

Aseta ovenpielihihna kiinni ovenpieleen lattiatasoon, sulje ovi ja vedä tiukalle (kuva 2).

Asenna nilkkahihna asettamalla lyhyt pää kiinni jalkaan, niin että hihnan pitkä pää seuraa sitä (kuva 3). Pitkä hihna tulee kiinnittää nilkan yläpuolelle parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Aseta pitkä hihna solkeen, vedä kireälle sormella ja kiinnitä hihna (kuva 4, 5, 6).

Laita joogatyyny polvesi alle ja asetu makuulle selälleen lievässä kulmassa ovienpieleen nähden (kuva 7). Työnnä vastakkaisella jalalla samalla, kun olet pidät käsiteltävää jalkaa täysin rentona. Vedä kahden minuutin ajan ja rentoudu 30 sekuntia. Toista kahdesta kolmeen kertaan.



**Materiaali**

Hihnat: polyesteri, Velcro-tarra: polyamidi, sisäinen verkko: polyesteri, reunavahviste: polyesteri