

## **GERÄTINFORMATION UND GEBRAUCHSANWEISUNG**

Das medizinische Gerät TracPal wird bei Schmerzen, Entzündung und Verschleiß bzw. Ruptur des Hüft- und Kniegelenks (z.B. Osteoarthritis) benutzt. TracPal lindert Schmerzen und das Druckgefühl und verbessert die Beweglichkeit des Hüft- und Kniegelenks. Indem Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig verfolgen, ist es mit Hilfe von einfachen Übungen möglich, Spannungen im Hüft- und Kniegelenk zu lindern. Benutzung vom TracPal kann einen wesentlichen Bestandteil der vom Arzt verordneten Behandlung bilden.

## **GEGENANZEIGEN**

Benutzen Sie nicht TracPal, wenn Sie eine von folgenden Gesundheitsbeschwerden haben: Knochenfraktur, Infektion oder eine mit Entzündungsmerkmalen verlaufende Krankheit, bösartiger Tumor, rheumatoide Arthritis, Verdichtung des Rückenmarks der Lendengegend, Unstabilität des Rückenmarks der Lendengegend, Trauma oder eine ernsthafte Verletzung, Schwere Gelenks- und Bandinstabilität, Schwere Kardiovaskuläre Störungen, Osteoporose, Osteomyelitis oder Diskitis, Schwangerschaft.

## **GEBRAUCHSANWEISUNG**

Nach erster Benutzung des Gerätes können Sie im weichen Gewebe gewisse Schmerzlichkeit spüren. Weiches Gewebe passt sich mit der Zeit den Übungen an und verformt sich in ein gesünderes Gewebe. Die schmerzhafte Reaktion kann gelindert werden, indem man mit leichteren Traktionsbewegungen anfängt und ihre Stärke allmählich zunehmen lässt.

## **WARTUNGSANLEITUNG**

Das Gerät gemäß Gebrauchsanweisung benutzen. Reinigung: Das Gerät mit feuchtem Lappen reinigen. Entsorgung nach Auslaufen der Benutzungszeit: Bei Entsorgung des Gerätes müssen lokal geltende Entsorgungsvorschriften eingehalten werden.

## **SICHERHEITSHINWEISE**

TracPal darf nur im Fußknöchelbereich zwecks Traktionstherapie des Hüft- und Kniegelenks benutzt werden. Vor erstmaliger Benutzung des Gerätes diese Anweisung sorgfältig durchgelesen oder die vom Fachmann gegebenen Anweisungen befolgen.

## **VERLETZUNGSRISIKO BEI FALSCHER BENUTZUNG DES GERÄTS**

Keine überflüssige Kraft anwenden oder keine plötzlichen Bewegungen machen, die eine unerwünschte Spannung im Hüft- oder Kniegelenk hervorrufen können. Während der Benutzung des Gerätes dürfte es nicht zu einer Verschärfung der Schmerzen kommen. Sollten sich Schmerzen im Fuß, im Fußknöchelbereich, im Knie, in der Hüfte, im Lumbosakralbereich oder einem anderen Körperteil verschärfen, unterbrechen Sie unverzüglich die Benutzung des Gerätes und wenden Sie sich an einen entsprechenden Spezialisten.

## **EINSCHRÄNKUNGEN BEI WEITERER BENUTZUNG DES GERÄTS**

Nach erster Benutzung muss man das Gelenk einige Tage lang ruhen lassen. Es empfiehlt sich, das Gerät ein bis drei Mal wöchentlich zu benutzen und auch im Fall, wenn im Gelenk zusätzliche Spannungen und Schmerzen zu spüren sind.

### **AUFBEWAHRUNGSBEDINGUNGEN DES GERÄTS**

Das Gerät ist nicht feuerfest. Es ist vom offenen Feuer und von Heizkörpern fernzuhalten. Das Gerät sollte vor Kontamination durch Fette, säurehaltige Flüssigkeiten, Salben, Krems usw. geschützt werden, weil durch Einwirkung dieser Substanzen seine Benutzungsdauer sich wesentlich reduzieren kann. Die Konstruktion des Geräts darf nicht willkürlich geändert werden.

### **HAFTUNG**

Die Herstellergarantie gilt nur im Fall, wenn das Gerät gemäß den in der Anweisung angeführten Bedingungen und zum angeführten Zweck benutzt worden ist. Die Benutzung des Geräts erfolgt auf eigene Verantwortung. Prelab Ltd übernimmt keinerlei Haftung für die durch die Benutzung des Gerätes bedingte Schäden.

### **ÜBEREINSTIMMUNG MIT RECHTSVORSCHRIFTEN**

TracPal stimmt mit Vorschriften der Richtlinie 93/42/EWG überein. Das Gerät ist gemäß Europäischen Klassifikationsvorschriften eingestuft worden und es stimmt mit wesentlichen Grundsätzen der Sicherheit und Funktionsfähigkeit der medizinischen Geräte überein.

### **HÜFTE-TRAKTION**

Überprüfen Sie, dass der Türriemen der Türbreite so angepasst ist, dass der Fußknöchelriemen gegen die Zarge liegt (Foto 1).

Den Türriemen zwischen die Zarge und die Tür circa 20-50 cm über dem Fußboden legen, die Tür schließen und den Riemen straffen (Foto 2).

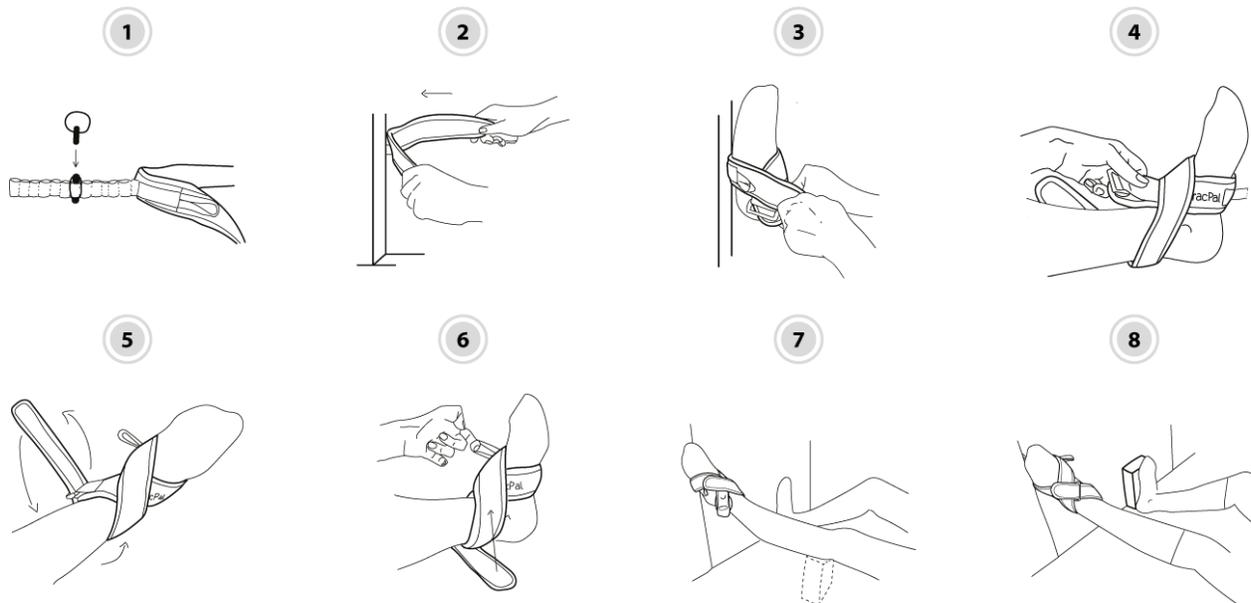
Den Fußknöchelriemen um den Fuß legen. Dafür zuerst das kurze Riemenende und danach das längere Riemenende um den Fuß legen (Foto 3). Um ein besseres Ergebnis zu erreichen, ist das längere Riemenende oberhalb des Fußknöchels zu legen. Das Ende des längeren Riemens in die Schnalle stecken, es mit Hilfe der Schlinge straffen und danach fest machen (Foto 4, 5, 6).

Legen Sie sich in Bezug auf die Türzarge unter einem kleineren Winkel auf den Rücken (Foto 7) und drücken Sie sich dann mit dem anderen Fuß von der Tür weg, indem Sie den zu behandelnden Fuß gleichzeitig völlig entspannt halten. Diese Traktion ein bis zwei Minuten lang anhalten und sich danach 30 Sekunden lang entspannen. Dieselbe Tätigkeit zwei oder drei Mal wiederholen.

Während der Hüfte-Traktion kann der Yoga-Block unter das Knie gelegt werden, der die Spannung auf das Knie reduziert und eine bessere Entspannung zwischen den Übungen

ermöglicht. (Foto 7). Der Yoga-Block sollte immer bei Hypermobilität der Gelenke eingesetzt werden.

Bei Hüfte-Traktion kann der Yoga-Block auch unter das Bein gelegt werden. (Foto 8)



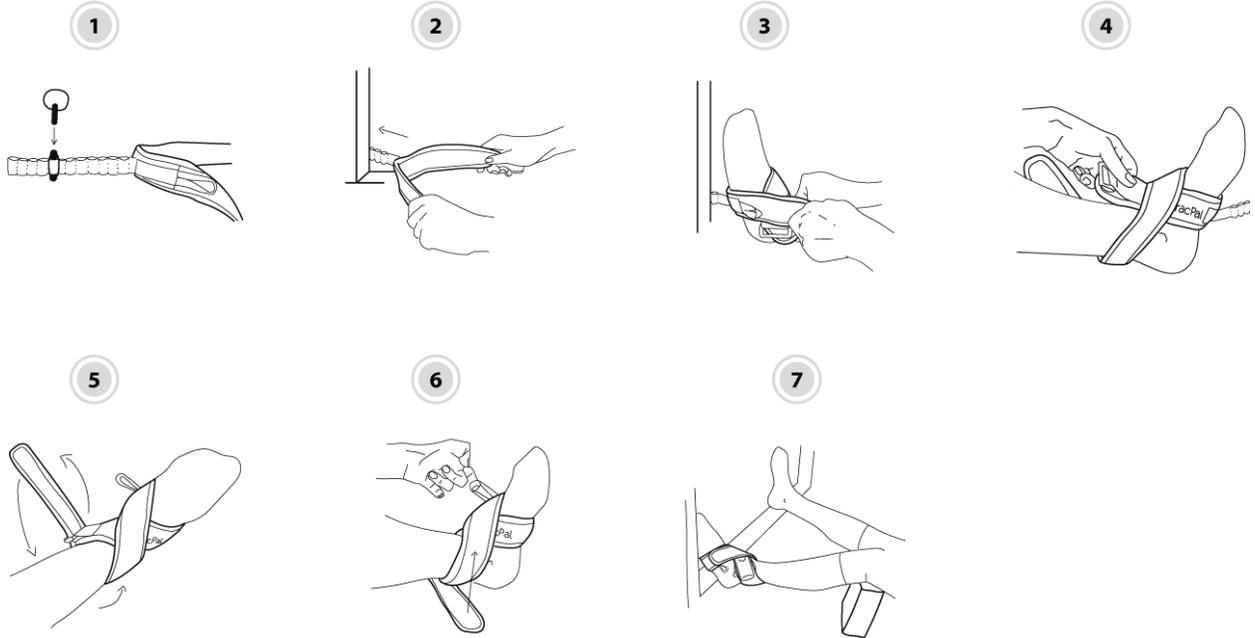
## **KNIE-TRAKTION**

Überprüfen Sie, dass der Türriemen der Türbreite so angepasst ist, dass mindestens fünf der Klammerlöcher (ca. 8 cm) außerhalb der Türzarge bleiben (Foto 1).

Den Türriemen zwischen die Zarge und die Tür auf die Höhe des Fußbodens legen, die Tür schließen und den Riemen straffen (Foto 2).

Den Fußknöchelriemen um den Fuß legen. Dafür zuerst das kurze Riemenende und danach das längere Riemenende um den Fuß legen (Foto 3). Um ein besseres Ergebnis zu erreichen, ist das längere Riemenende oberhalb des Fußknöchels zu legen. Das Ende des längeren Riemens in die Schnalle stecken, es mit Hilfe der Schlinge straffen und danach fest machen (Foto 4, 5, 6).

Den Yoga-Block unter das Knie legen, sich in Bezug auf die Türzarge unter kleinerem Winkel auf den Rücken legen und sich dann mit dem anderen Fuß von der Tür wegdrücken, indem man den zu behandelnden Fuß gleichzeitig völlig entspannt hält (Foto 7). Diese Traktion ein bis zwei Minuten lang anhalten und danach sich 30 Sekunden lang entspannen. Dieselbe Tätigkeit zwei oder drei Mal wiederholen.



## **MATERIAL**

Riemen: Polyester, Kletterbandverschluss: Polyamid, Netzfutter: Polyester, Band: Polyester