

PUSH CARE ANKLE BRACE

INTRODUCTION

Push care products provide solutions when your freedom of movement is restricted by an injury or disorder. Approved by physicians and scientists.

Your new ankle brace is a Push care product, characterised by a high level of effectiveness, comfort and quality. The Push care ankle brace helps relieve pain and creates a sense of greater stability by means of adjustable pressure.

Push care products are innovative and are manufactured for you with great care. This ensures maximum security and carefree use.

Read the product information carefully before you use the Push care ankle brace.

If you have any questions, please consult your reseller or send an e-mail to info@push.eu.

PRODUCT CHARACTERISTICS

Your Push care ankle brace provides compression around the ankle, improving the sense of stability of the joint. This compression can be adjusted as needed.

The ankle brace has a perfect fit and can be worn in practically any shoe. So-called comfort zones of padded material have been created around vulnerable areas of the ankle.

The brace is made of Sympress™, a high-quality comfortable material. The use of microfibrres makes the inside feel soft and keeps the skin dry. The Push care ankle brace is easy to apply and can be washed without any problem.

INDICATIONS

- Slight distortion
- Light capsule irritation
- Slight residual instability
- Arthrosis without instability

There are no known disorders where the brace cannot or should not be worn. In the case of poor blood circulation in the limbs, a brace may cause hyperaemia.

Avoid applying the brace too lightly in the beginning.

Pain is always a sign of warning. If the pain persists or complaints deteriorate, it is advisable to consult your doctor or therapist.

DETERMINING SIZE / FITTING

The ankle brace is available in 5 sizes. Position the foot at an angle of 90° in relation to the lower leg. Then measure the circumference around the heel and the top of the foot as shown in the illustration on the packaging. The table on the packaging shows the correct brace size for your foot.

- Slide the base around your foot, making sure it fits snugly. Keep the foot at an angle of 90° in relation to the lower leg. Then close the elastic fastening at the front.
- Wrap the long elastic strap around the front part of the foot.
- Close the long elastic strap on the inside of the foot over the short elastic strap just above the ankle bone.

WASHING INSTRUCTIONS



Before washing, close the hook and loop fasteners to protect the brace and other laundry.

The brace can be washed at temperatures up to 30°C, on a delicate fabrics cycle or by hand. Do not use any bleaching agents.

A gentle spin-dry cycle can be used: after this, hang the brace up to dry in the open air (not near a heating source or in a tumble drier).

To extend the brace's service life, it should be dried after use, if necessary, before being stored.

IMPORTANT

- Proper use of the Push brace may require diagnosis by a doctor or therapist.
- Optimal functioning can only be achieved by selecting the right size. Fit the brace before use, to check its size. Your reseller's professional staff will explain the best way to fit your Push brace. Save the product information, to be able to reread the fitting instructions later.
- Consult a specialist if the product requires individual adaptation.
- Check your Push brace each time before using for signs of wear or ageing of parts or seams. Optimal performance of your Push brace can only be guaranteed if the product is fully intact.

PUSH CARE KNÖCHELBANDAGE

EINLEITUNG

Push Care Produkte bieten Lösungen bei Einschränkung Ihrer Bewegungsfreiheit durch Verletzung oder Funktionsstörung. Empfohlen von Ärzten und Wissenschaftlern.

Ihre neue Knöchelbandage ist ein Push Care Produkt, das sich durch hohe Wirksamkeit, Komfort und Qualität auszeichnet. Die Push Care Knöchelbandage bietet Schmerzlinderung und das Gefühl von mehr Stabilität durch einstellbaren Druck.

Push Care Produkte sind innovativ und werden mit größter Sorgfalt für Sie hergestellt. Dies gewährleistet größte Sicherheit und sorglose Benutzung.

Lesen Sie sorgfältig die Produktinformationen, bevor Sie die Push Care Knöchelbandage verwenden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder schicken Sie eine E-Mail an info@push.eu.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Ihre Push Care Knöchelbandage sorgt für Druck rund um den Knöchel und verbessert so das Stabilitätsgefühl des Gelenks. Dieser Druck kann individuell angepasst werden. Die Knöchelbandage sitzt perfekt und kann praktisch in jedem Schuh getragen werden. Sogenannte Komfortzonen aus gepolstertem Material wurden um empfindliche Stellen des Knöchels herum eingebaut.

Die Bandage ist aus Sympress™, einem hochqualitativen komfortablen Material. Die Verwendung von Mikrofaser sorgt für eine weiche Innenseite und hält die Haut trocken. Die Push Care Knöchelbandage ist leicht anzulegen und kann problemlos gewaschen werden.

INDIKATIONEN

- Leichte Distorsionen
- Leichte Kapselirritationen
- Leichte Restinstabilitäten
- Arthrose ohne Instabilität

Es sind keine Beschwerden bekannt, bei denen die Bandage nicht getragen werden kann oder sollte. Bei schlechter Durchblutung der Glieder kann eine Bandage zu Hyperämie führen. Vermeiden Sie es, die Bandage anfänglich zu fest anzulegen.

Schmerz ist immer ein Warnsignal. Wenn der Schmerz anhält oder die Beschwerden sich verschlimmern, ist es ratsam, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.

AANMETSEN

Die Knöchelbandage ist in 5 Größen erhältlich. Halten Sie den Fuß in einem 90°-Winkel zum Bein. Messen Sie anschließend den Umfang um Ferse und Spann des Fußes, wie auf der Packung abgebildet. Anhand der Tabelle auf der Verpackung bestimmen Sie die korrekte Bandagengröße für Ihren Fuß.

- Ziehen Sie die Bandage über Ihren Fuß und vergewissern Sie sich, dass sie gut sitzt. Halten Sie den Fuß in einem 90°-Winkel zum Bein. Schließen Sie nun den Klettverschluss auf der Vorderseite.
- Wickeln Sie das lange Elastikband um den vorderen Teil Ihres Fußes.
- Schließen Sie das lange Elastikband auf der Innenseite des Fußes über dem kurzen Elastikband, genau über dem Fußgelenkknochen.

WASCHHINWEISE



Schließen Sie vor dem Waschen den Klettverschluss, um die Bandage und andere Wasche zu schützen.

Die Bandage kann bei bis zu 30°C im Schonwaschgang oder von Hand gewaschen werden. Keine Bleichmittel verwenden.

Ein leichtes Schleudrogramm kann angewendet werden. Hängen Sie anschließend die Bandage im Freien zum Trocknen auf (nicht in der Nähe von Heizquellen oder im Wäschetrockner trocknen).

Um die Lebensdauer der Bandage zu verlängern, sollte sie ggf. vor der Lagerung nach jedem Benutzen getrocknet werden.

WICHTIG

- Für die richtige Anwendung der Push Bandage kann eine Diagnose eines Arztes oder Therapeuten notwendig sein.
- Optimale Wirkung kann nur durch Auswahl der richtigen Größe erzielt werden. Probieren Sie die Bandage vor dem Kauf an, um ihre Größe voró aankoop uw brace om de maat te controleren. Het vakkundige personeel van uw verkooppunt legt u uit hoe u uw Push brace optimaal aanlegt. Bewaar de productinformatie zodat u later de aanleinstructies kunt nalezen.
- Raadpleeg de vakspecialist indien het product individuele aanpassingen vereist.
- Controleer vóór elk gebruik van uw Push brace of er geen slijtage of veroudering aan onderdelen of stiknaden waarneembaar is. Een optimale functie van uw Push brace is alleen gewaarborgd indien het product volledig intact is.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch Ihre Push Bandage auf Anzeichen von Verschleiß oder Alterung der Teile oder Nähte. Optimale Leistung Ihrer Push Bandage kann nur gewährleistet werden, wenn sich das Produkt in einem einwandfreien Zustand befindet.

PUSH CARE ENKELBRACE

WOORD VOORAF

Push care producten bieden oplossingen wanneer u door een blessure of bewegingsbeperkt beperkt in uw bewegingsvrijheid. Verantwoord door medici en wetenschappers.

Uw nieuwe enkelbrace is een Push care product en wordt gekenmerkt door een hoge mate van effectiviteit, comfort en kwaliteit. De Push care Enkelbrace biedt pijnverlichting en een verbeterd stabiliteitsgevoel door middel van instelbare druk.

Push care producten zijn innovatief en worden met zorg voor u gemaakt. Dit met het oog op maximale zekerheid en een zorgeloos gebruik.

Lees de productinformatie voor het gebruik van de Push care Enkelbrace aandachtig door. Met eventuele vragen kunt u terecht bij uw leverancier of kunt u stellen aan info@push.eu.

PRODUCTEIGENSCHAPPEN

Uw Push care Enkelbrace biedt compressie rond het enkelgewricht, waardoor het stabiliteitsgevoel in het gewricht wordt verbeterd. Deze compressie kunt u naar eigen behoefte instellen.

De enkelbrace kent een uitstekende pasvorm en past moeiteloos in vrijwel elke schoen. Rond kwetsbare gebieden van de enkel zijn zgn. comfortzones aangebracht door middel van gepolsterd materiaal.

De brace is vervaardigd van Sympress™, een hoogwaardig, comfortabel materiaal. Door het gebruik van microvezels voelt de binnenzijde zacht aan en blijft de huid droog. De Push care Enkelbrace is eenvoudig aan te leggen en kan probleemloos gewassen worden.

INDICATIES

- Lichte distorsie
- Lichte kapselirritatie
- Lichte restinstabiliteit
- Artrrose zonder instabiliteit

Er zijn geen aandoeningen bekend waarbij de brace niet gedragen kan of mag worden. Bij een slechte doorbloeding van de ledematen kan een brace tot stuwung leiden. Leg de brace aanvankelijk niet te strak aan.

Pijn is altijd een waarschuwingstek. Bij aanhoudende pijn of verergering van de klachten is het raadzaam uw behandelend arts of therapeut te raadplegen.

AANMETEN / AANLEGGEN

De enkelbrace is verkrijgbaar in 5 maten. Plaats de voet in een hoek van 90 graden t.o.v. het onderbeen. Meet vervolgens de omtrek rond de hak en vreef van de voet zoals aangegeven in de tekening op de verpakking. In de tabel op de verpakking vindt u de juiste tracemaat behorende bij uw voetootrek.

- Schuif de basis om de voet, zodat deze goed aansluit. De voet dient in 90 graden t.o.v. het onderbeen te worden gehouden. Sluit vervolgens de elastische sluiting aan de voorzijde.
- Wikkel de lange elastische band rond de voorvoet.
- Sluit de lange elastische band aan de binnenzijde van de voet op de korte elastische band net boven de enkelknobbel.

ONDERHOUDSVORSCHRIFT



Sluit de klittenbanden voor het wassen ter bescherming van de brace en ander wasgoed.

De brace kan gewassen worden bij maximaal 30°C, fijne was of handwas. Gebruik tijdens het wassen geen bleekwater.

De brace mag licht gecentrifugeerd worden: hang de brace daarna in de open lucht te drogen (niet bij de verwarming of in een droogtrommel).

Voor een lange levensduur is het belangrijk uw brace na gebruik, indien nodig, eerst te laten drogen, alvorens deze op te bergen.

BELANGRIJKE INFORMATIE

- Voor een juist gebruik van uw Push brace kan een diagnose door een arts of therapeut noodzakelijk zijn.
- Voor een optimale functie is een juiste maatkeuze essentieel. Past u daarom vóór aankoop uw brace om de maat te controleren. Het vakkundige personeel van uw verkooppunt legt u uit hoe u uw Push brace optimaal aanlegt. Bewaar de productinformatie zodat u later de aanleinstructies kunt nalezen.
- Raadpleeg de vakspecialist indien het product individuele aanpassingen vereist.
- Controleer vóór elk gebruik van uw Push brace of er geen slijtage of veroudering aan onderdelen of stiknaden waarneembaar is. Een optimale functie van uw Push brace is alleen gewaarborgd indien het product volledig intact is.

CHEVILLÈRE PUSH CARE

INTRODUCTION

Les produits Push care vous apportent des solutions lorsque votre liberté de mouvement a été restreinte par une blessure ou par un trouble. Approuvés par les médecins et par les scientifiques.

Votre nouvelle chevillère est un produit Push care se caractérisant par un haut niveau d'efficacité, de confort et de qualité. La chevillère Push care permet de soulager la douleur et crée une sensation de plus grande stabilité grâce à la compression réglable.

Les produits Push care sont innovateurs et fabriqués pour vous avec un grand soin. Une sécurité maximale et une utilisation sans souci sont ainsi garanties.

Lisez attentivement les informations de produit avant d'utiliser la chevillère Push care. Si vous avez des questions, veuillez consulter votre revendeur ou envoyer un e-mail à info@push.eu.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Votre chevillère Push exerce une pression autour de la cheville, améliorant ainsi la stabilité de l'articulation. Cette pression peut être réglée si nécessaire.

La chevillère s'adapte parfaitement et peut être portée avec pratiquement n'importe quelle chaussure. Des bandes de confort en matière rembourrée ont été prévues autour des zones vulnérables de la cheville.

La chevillère est faite en Sympress™, une matière confortable de haute qualité. L'utilisation de microfibres rend l'intérieur doux et maintient la peau sèche. La chevillère Push est facile à appliquer et se lave sans aucun problème.

INDICATIONS

- Légère déformation
- Légère irritation capsulaire
- Légère instabilité résiduelle
- Arthrose sans instabilité

Il n'existe aucun trouble connu interdisant ou rendant impossible le port de la chevillère. En cas de faible circulation du sang dans les membres, une chevillère peut provoquer une hyperémie. Evitez de serrer la chevillère trop fort au début.

La douleur est toujours un signal d'avertissement. Si la douleur persiste ou si les symptômes augmentent, il est recommandé de consulter votre médecin ou votre thérapeute.

DETERMINATION DE LA TAILLE / AJUSTAGE

La chevillère est disponible en 5 tailles. Placez le pied sous un angle de 90° par rapport à la jambe. Ensuite, mesurez la circonférence autour du talon et du cou-de-pied comme le montre l'illustration se trouvant sur l'emballage. Le tableau sur l'emballage vous indique la taille qui convient à votre pied.

- Glissez la base autour de votre pied, en vous assurant qu'elle vous va bien. Gardez le pied sous un angle de 90° par rapport à la jambe. Ensuite, fermez l'attache élastique à l'avant.
- Enroulez la longue bande élastique autour de la partie antérieure du pied.
- Fermez la longue bande élastique à l'intérieur du pied sur la courte bande élastique juste au dessus de l'os de la cheville.

INSTRUCTIONS DE LAVAGE



Avant le lavage, fermez les fermetures à boucles et à crochets afin de protéger le bandage et l'autre linge.

La chevillère peut être lavée à des températures allant jusqu'à 30°C, avec un programme pour linge délicat ou à la main. N'utilisez aucun agent de blanchissement.

Un cycle d'essorage doux peut être utilisé : ensuite, faites sécher la chevillère à l'air libre (pas près d'une source de chaleur ni, dans un sèche-linge).

Afin de prolonger la durée de vie de la chevillère, celle-ci doit être séchée après avoir été utilisée et, au besoin, avant d'être rangée.

IMPORTANT

- L'utilisation appropriée de la chevillère Push peut nécessiter le diagnostic d'un docteur ou d'un thérapeute.
- Son fonctionnement optimal ne peut être obtenu que si vous choisissez la bonne taille. Essayez la chevillère avant de l'acheter afin de vérifier la taille. Le personnel professionnel de votre revendeur vous expliquera la meilleure manière d'ajuster votre chevillère Push. Conservez les informations de produit afin de pouvoir revoir les instructions d'ajustage ultérieurement.
- Consultez un spécialiste si le produit exige une adaptation individuelle.
- Vérifiez votre chevillère Push avant chaque utilisation afin de détecter tout signe d'usure ou de vieillissement des pièces ou des coutures. L'efficacité de votre chevillère Push ne peut être garantie

CAVIGLIERA PUSH CARE

INTRODUZIONE

I prodotti Push care offrono valide soluzioni quando la vostra libertà di movimento è limitata da una lesione o da un disturbo. Sono inoltre approvati da medici e scienziati.

La vostra nuova cavigliera è un prodotto Push care, che si contraddistingue per l'alto livello di efficacia, confort e qualità. La cavigliera Push care aiuta ad alleviare il dolore dando una sensazione di maggiore stabilità grazie alla pressione regolabile.

I prodotti Push care sono innovativi e vengono realizzati per voi con grande cura. Ciò assicura la massima sicurezza ed un uso senza preoccupazioni.

Prima di utilizzare la cavigliera Push care, vi preghiamo di leggere attentamente le informazioni sul prodotto. Per domande e osservazioni, vi preghiamo di rivolgervi al vostro rivenditore di fiducia o di inviare una e-mail a info@push.eu.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

La vostra cavigliera Push care esercita una compressione intorno alla caviglia, migliorando il senso di stabilità dell'articolazione. Questa compressione può essere regolata, se necessario.

La cavigliera aderisce alla perfezione e può essere indossata praticamente con qualsiasi scarpa. Attorno alle aree vulnerabili della caviglia sono state create delle cosiddette "zone di confort" con materiale imbottito.

Il prodotto è realizzato in Sympress™, un materiale confortevole di alta qualità. L'uso di microfibre rende la parte interna morbida al tatto mantenendo la pelle asciutta. La cavigliera Push care è facile da applicare e può essere lavata senza alcun problema.

APPLICAZIONI

- Leggera distorsione
- Leggera irritazione capsulare
- Leggera instabilità residua
- Artrosi senza instabilità

Non vi sono disturbi noti che sconsigliano l'uso del prodotto. In caso di circolazione sanguigna insufficiente negli arti, il prodotto può causare iperemia. Evitate di applicare il prodotto stringendolo troppo all'inizio.

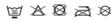
El dolor es siempre una señal de aviso. Si el dolor continúa, es aconsejable consultar con el médico o el fisioterapeuta.

COME STABILIRE LE GIUSTE TAGLIA

La cavigliera è disponibile in 5 diverse dimensioni. Posizionare il piede a 90° rispetto alla gamba. Misurate quindi la circonferenza intorno al tallone e al collo, come illustrato nella figura riportata sulla confezione. Nella tabella riportata sulla confezione potete individuare le dimensioni del prodotto corrispondenti al vostro piede.

- Dislicare la base alrededor del pie, asegurándose de que se ajuste cómodamente. Mantener el pie en un ángulo de 90° en relación con la parte anterior de la pierna. Después cierre la fijación elástica en la parte delantera.
- Envolcra la cinta elástica larga alrededor de la parte delantera del pie.
- Ciudete la cinghia elastica lunga sulla parte interna del piede sopra la cinghia elastica corta direttamente sopra l'osso della caviglia.

ISTRUZIONI PER IL LAVAGGIO



Prima del lavaggio, chiudere le chiusure a gancio e occhioello per proteggere il prodotto e gli altri capi da lavare.

Il prodotto può essere lavato fino ad temperatura di 30°C, a mano o utilizzando un ciclo per tessuti delicati. Non utilizzare alcun candeggio.

È possibile utilizzare un ciclo delicato di centrifuga: una volta terminato, stendete il prodotto ad asciugare all'aria aperta (non nelle vicinanze di una fonte di calore né nell'asciugabiancheria).

Per prolungare la durata del prodotto vi consigliamo di asciugarlo dopo l'uso, se necessario, prima di conservarlo.

IMPORTANTE

- Per un corretto uso del prodotto Push, può essere necessaria la diagnosi di un medico o di un terapeuta.
- Il funzionamento ottimale del prodotto è garantito soltanto se si sceglie la misura giusta. Provate il prodotto prima di acquistarlo, per controllare che la taglia sia adeguata. Il personale del punto vendita vi spiegherà in che modo indossare al meglio il prodotto Push. Conservate le informazioni sul prodotto, così da poterle consultare in seguito.
- Consultate uno specialista nel caso in cui il prodotto dovesse essere adattato alla vostra persona.
- Prima di usare il prodotto Push controllate sempre che non presenti segni di usura o un invecchiamento di parti o cuciture. Le prestazioni ottimali del prodotto Push possono essere garantite solo se il prodotto è completamente integro.

TOBILLERA PUSH CARE

INTRODUCCIÓN

Los productos Push care aportan soluciones allí en donde se ve restringida la libertad de movimientos debido a lesiones o traumatismos. Están a probados por médicos y científicos.

La nueva tobillera es un producto Push care caracterizado por un alto nivel de eficacia, confort y calidad. El soporte para tobillo Push care ayuda a aliviar el dolor y crea una sensación de mayor estabilidad ajustando la presión.

Los productos Push care son realmente innovadores y están fabricados para usted con un esmerado cuidado. Esto garantiza el máximo de seguridad y un fácil uso.

Antes de usar la tobillera Push care, lea cuidadosamente la información del producto. Si tiene alguna duda, consulte con su distribuidor o envíe un correo electrónico a info@push.eu.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

La tobillera Push care proporciona una compresión alrededor del tobillo que mejora la sensación de estabilidad de la articulación. Esta compresión se puede ajustar según se precise.

La tobillera se ajusta perfectamente y se puede llevar puesta con prácticamente cualquier calzado. Alrededor de los puntos vulnerables del tobillo se han creado las conocidas como zonas blandas de material acolchado.

La tobillera está hecha de Sympress™, un cómodo material de gran calidad.

El uso de microfibras proporciona una sensación suave y mantiene la piel seca. La tobillera Push care es fácil de aplicar y se puede lavar sin problemas.

INDICACIONES

- Distorsión pequeña
- Irritación capsular ligera
- Inestabilidad residual pequeña
- Artrosis sin inestabilidad

No se conocen trastornos que se puedan producir al dejar de llevar la tobillera. En caso de problemas de circulación en los miembros, la tobillera puede provocar hiperemia. Evítese su aplicación excesivamente apretada al principio.

El dolor es siempre una señal de aviso. Si el dolor continúa, es aconsejable consultar con el médico o el fisioterapeuta.

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO / AJUSTE

La tobillera se encuentra disponible en 5 tallas. Coloque el pie en un ángulo de 90° en relación con la parte inferior de la pierna. Después mida la circunferencia alrededor del talón y el empeine del pie, como se muestra en la ilustración. El cuadro que viene en el envoltorio muestra la talla correcta de la tobillera para su pie.

- Deslicar la base alrededor del pie, asegurándose de que se ajuste cómodamente. Mantener el pie en un ángulo de 90° en relación con la parte inferior de la pierna. Después cierre la fijación elástica en la parte delantera.
- Enrosacar la cinta elástica larga alrededor de la parte delantera del pie.
- Cierre la cinta elástica larga en la parte interior del pie sobre la cinta elástica corta justo por encima del hueso del tobillo.

INSTRUCCIONES DE LAVADO



Antes de proceder con el lavado, abrahe le chusure a gancio y lazo para proteger la tobillera antes de comprarla para comprobar su tamaño. Los profesionales de los puntos de venta le explicarán la mejor forma de hacerlo. Conserve la información del producto para poder volver a leerla más adelante.

Se puede lavar hasta una temperatura de 30°C en un programa de tejidos delicados o bien a mano. No emplee nunca agentes blanqueadores.

Se puede usar un centrifugado moderado: efter después tienda la tobillera para que se seque al aire (nunca cerca de una fuente de calor o con una secadora).

Para alargar su vida útil, deberá secarse después de su uso y antes de guardarla.

IMPORTANTE

- Para un correcto uso de la tobillera, solicite el diagnóstico de un médico o un fisioterapeuta.
- Sólo se podrá conseguir un funcionamiento óptimo seleccionando el tamaño adecuado. Ajustese la tobillera antes de comprarla para comprobar su tamaño. Los profesionales de los puntos de venta le explicarán la mejor forma de hacerlo. Conserve la información del producto para poder volver a leerla más adelante.
- Consulte con un especialista si el producto requiere una adaptación personalizada.
- Compruebe si hay signos de uso o desgaste en las diferentes partes y costuras de la tobillera cada vez que la use. Sólo se garantiza un rendimiento óptimo de la tobillera si el producto está intacto.

LIGADURA DE TORNOZELO PUSH CARE

INTRODUÇÃO

Os produtos Push Care oferecem soluções quando a sua liberdade de movimentos está limitada por uma lesão ou desordem. Aprovado por médicos e cientistas.

A sua nova ligadura de tornozelo é um produto Push Care, caracterizado por um elevado nível de eficácia, conforto e qualidade. A ligadura de tornozelo Push Care ajuda a aliviar a dor e cria uma sensação de maior estabilidade por meio de pressão ajustável.

PUSH足首保護サポーター)

はじめに

Push保護製品は、怪我または障害によって動作の自由が制限される場合の解決策を提供し、これは医者と科学者により承認されています。

新しい足首保護サポーターのPush保護製品は、高水準の機能と快適性と品質を特色としています。
Push care ankle brace（足首補強具）は、痛みを和らげるのを助け、調節可能な圧力によってより大きな安定性の感覚を生み出します。

Push保護製品は、革新的で、ユーザーのために大きな配慮を受けて製造されていますので、これにより最大の安全と心配のない使用が確実になります。

Push足首保護サポーターを使用の際は、製品情報をもよく読んで頂けどき、ご質問の場合は、販売店にお問い合わせいただくか、**info@push.eu**へ電子メールでご連絡ください。

製品特徴

このPush足首保護サポーターは足首の回りに加圧を施し、関節の安定感を改善します。また、この加圧は必要に応じて調節することができます。

足首保護サポーターは、ピッタリとフィットし実際にどんな靴でも履くことができます。パッド材を入れたいわゆる柔らかい部分は足首の弱い部分のまわりにふれます。
サポーターは、Sympress®の高品質の快適な素材で作れており、ミクロ繊維の使用により内部が柔らかい感じが皮膚が癒れません。
Push足首保護サポーターは、使用が簡単で問題なく洗濯ができます。

功能

- 軽度の捻挫
- 軽度の皮膚炎症
- 軽度の後遺的不安定
- 関節症（不安定な足）

サポーターを着けることができないか、着けるべきではない障害というものはありません。四肢の血液循環がよくない場合、サポーターは充血を引き起こす場合がありますので、始めはサポーターをあまりきつく適用することを避けてください。

痛みは常に警告の徴候ですから、痛みが持続するか増悪が悪化する場合には、医者または理学療法士と相談されることをおすすめします。

サイズ/適合の決定

足首サポーターには、5つのサイズがあります。腿にたいし膝下が90度の位置関係になるようにしてください。そして、パッケージの具体例で示すように踵と足の甲のまわりの周囲を測ってください。パッケージに表示された表は、あなたに合うサポーターのサイズの参考になります。

A サポーターに足を入れ、滑らせながらそれがぴったりと合うようにしてください。足がすねにたいして直角となるような姿勢で伸縮性のファスナー（留め具）を足の正面で閉じてください。

B 長い伸縮バンドで足の正面をくるんでください。

C くるぶし（距骨）よりちょっと上の伸縮バンドの上を長い伸縮バンドで足の内側で閉じてください。

洗たくに関して

🧺 🧼 🧴 🧺 🧺

洗たくの前には、サポーターと他の洗濯物を保護するために面ファスナーを閉じてください。
バンドは se dá práť při teplotách do 30°C v režimu jemných tkanin nebo v ruce.
Bélicí přípravky nepoužívejte.
サポーターは、温度30度までで 注意を必要とする洗濯機の繊維サイクルまたは手で洗濯することができます。どんな漂白剤も使わないでください。
洗濯機のゆるやかな回転乾燥サイクルは使っても差支えはありませんが、その後、サポーターを大気中で（熱源の近くや回転式乾燥機以外で）乾かしてください。

サポーターの使用を長持ちさせるため、必要に応じ使用後は保管箱に乾燥するようしてください。

重要

- Pushサポーターの適正な使用のため、医師または理学療法士による診断を必要とする場合があります。
- 最適な機能は、正しいサイズを選ぶことによるのみ求めることができます。购买前にそのサイズをチェックするため、サポーターのフィット具合を試してみてください。販売店の専門家がPushサポーターをフィットさせるためのベストの方法をご説明します。後でのフィットに際し指示書を確認するため、製品情報は保存しておいてください。
- 製品につき個々のフィットが必要な場合には、専門家にご相談ください。
- Pushサポーターを使用前には、損耗全部品または縫い目のほころび等の徴候をチェックしてください。Pushサポーターの最適な機能は、製品が完全に無傷である場合だけに保証されます。

Push®は、オランダのNea International bv社。
I 1039-20 1 | 6

ČESKY

KOTNÍKOVÁ BANDÁŽ PUSH CARE

ÚVOD

Výrobky Push care představují řešení tam, kde je volnost tělesného pohybu ovlivněna úrazu nebo poruchy omezená. Schvalují je lékaři i vědci.

Vaše nová kotníková bandáž je výrobkem řady Push care, jehož charakteristikou je vysoká efektivnost, pohodlnost a kvalita. Kotníková bandáž Push care pomáhá zmírnit bolest a přináší pocit větší stability působením nastavitelného tlaku.

Výrobkům Push care je při jejich výrobě věnována největší péče a mají moderní konstrukci. Tím je zajištěna jejich maximální bezpečnost a lze je nosit zcela bez obav.

Před použitím kotníkové bandáže Push care si doře studujte informace o výrobku. Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se laskavě na svého prodejce nebo nám zašlete e-mail na adresu: **info@push.eu**.

CHARAKTERISTIKA KOTNÍKU

Kotníková bandáž působí kolem kotníku kompresí, čímž se zlepšuje pocit stability kloubu. Tlak je možno podle potřeby upravovat.

Kotníková bandáž dokonale sedí a dá se nosit prakticky v každé obuvi. Kolem zranitelných míst v zápleti byly vytvořeny tzv. zóny pohodlnosti podložního materiálu.

Je vyrobená z vysoce kvalitního a pohodlného materiálu Sympress™. Díky tomu, že obsahuje mikrovlnákna, je materiál uvnitř měkký a udržuje pokožku suchou.
Kotníková bandáž Push care se snadno nasazuje a dá se bez problému práť.

INDIKACE

- Mírná distorze
- Slabé podrážetění pouzdra
- Slabá reziduální nestabilita
- Atróza bez nestability

Není zánema žádná porucha, při které by se bandáž nedala nebo nesměla nosit. Při špatném prokrvování končetin může bandáž způsobovat hyperémii (překvívání). Zpočátku dávajte pozor, abyste bandáž příliš neutahovali.

Bandáž je vždy varovným znamením. Pokud bolest přetrvává nebo se obtíže zhoršují, je vhodné poradit se s lékařem nebo terapeutem.

STANOVENÍ SPRÁVNÉ VELIKOSTI / NASAZOVÁNÍ

Kotníková výztuha se dodává v 5 velikostech. Postavte chodidlo tak, aby s holení svíralo úhel 90°. Potom si podle obrázku na obalu změřte obvod kolem paty a nártu. Správnou velikost výztuhy pro svou nohu odečtete v tabulce na obalu.

A Nasuňte si podklád kolem nohy tak, aby dobře seděl. Postavte chodidlo tak, aby s holení svíralo úhel 90°. Potom vepředu zapněte elastické zapínání.

B Dlouhý elastický pás ovívejte kolem přední části chodidla.

C Sepněte dlouhý elastický pás uvnitř chodidla přes krátký elastický pás těsně nad kotníkovou kostí.

PRÁNÍ

🧺 🧼 🧴 🧺 🧺

Před praním zapněte suchý zip, abyšte ochránili ortézu i ostatní prádlo.

Bandáž se dá práť při teplotách do 30°C v režimu jemných tkanin nebo v ruce.

Bélicí přípravky nepoužívejte.

Lze použít jemné odfedrovadla. Potom bandáž nechte uschnout volně na vzduchu (nikoli poblíž zdroje tepla; rovněž ji nedávajte do bubnové sušičky).

Abyste mohli vyčistit elastický materiál, použijte jemný prostředek na čištění. Po upraní produkt nalezte suszyć w wolnym powietrzu (nie przy użyciu suszarki) lub w pobliżu grzejnika).

pokud je navhla.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

- Ke správnému používání bandáže Push může být zapotřebí, aby lékař nebo terapeut nejprve stanovil diagnózu.
- Bandáž může fungovat optimálně pouze tehdy, vyberete-li si správnou velikost. Před koupí si bandáž vyzkoušejte, abyste si ověřili, že jste si vybrali správnou velikost. Jak se bandáž Push správně nasazuje, vám vysvětlí prodejní personál. Informace o výrobku si uschovejte, abyste se k návodu mohli později vrátit.
- V případě, kdy nezbedně jest individuálne dopasovanie produktu, nalezty skontaktovať sa ze špecialistami.
- Pokud výrobek vyžaduje individuální úpravu, poraďte se s odborníkem.
- Než si bandáž Push nasadíte, vždy si ji prohlédněte, abyste včas postřehli případné známky opotřebení nebo stárnutí součásti nebo švů. Optimální funkci lze u bandáže Push zaručit jen tehdy, je-li výrobek zcela neporušený.

Push® je registrovaná známka společnosti Nea International bv

POLSKI

ORTOPEDYCZNA OPASKA OCHRONNA STAWU SKOKOWEGO

WSTĘP

Produkty ochronne stanowią jedno z rozwiązań problemów związanych z przewlekłymi bólami pourazowymi. Stanowią zabezpieczenie przed urazami u osób bardzo aktywnych. Są uznawane zarówno przez lekarzy jak i pacjentów.

Opaska ochronna stawu skokowego jest produktem charakteryzującym się wysoką skutecznością, jakością oraz dającą wygodę pacjentowi. Opaska stawu skokowego Push care, pomaga zmniejszyć ból i dzięki regulowanemu stopniowi ucisku daje poczucie większej stabilności.

Uściskowe produkty ochronne wytworza się z ogromną dokładnością. Aby sprostać oczekiwaniom naszych klientów, opaska zapewnia swobodę ruchów przy zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa.
Przed użyciem opaski należy uważnie przeczytać informacje dotycząca tego produktu. Wszelkie zapytania proszę kierować do sprzedawcy lub na adres poczty elektronicznej: **info@push.eu**

OPIS PRODUKTU
Opaska uciskowa stawu skokowego poprzez swoje działanie zapewnia zwiększenie poczucia stabilności stawu. Uścisk może być regulowany w miarę potrzeb.

Opaska jest doskonale dopasowana i może być noszona do każdego butów. W szczególne wrażliwych miejscach kostki znajdują się wykonane z miękkiego materiału tzw. elementy zwiększające wygodę.

Opaska została wykonana z tworzywa wysokiej jakości o nazwie Sympress™. Zastosowanie mikro-włókien sprawia, że wewnętrzna jej strona jest miękka i skóra pod nią nie poci się. Opaska jest łatwa w użyciu. Można ją prać.

WSKAZANIA

- Lekkie skręcenie
- Lekkie podrażnienie torebki
- Lekka niestabilność resztkowa
- Artroza bez niestabilności

- Mierna distorze
- Slabé podrážetění pouzdra
- Slabá reziduální nestabilita
- Atróza bez nestability

Nincs olyan ismert rendellenesség, amelynek fennállása esetén a rögzítő nem lehet vagy nem ajánlható viselni. Csökkent véráramlású végtagok esetében a rögzítő vérbőséget okozhat. Kezdetben ne húzza túl szorosa a rögzítőt.

Ból zavaszé stanoví ostráženie. V prípade utrzymywania się dolegliwości bólowych lub ich nasilenia należy zgłosić się do lekarza lub rehabilitanta.

WYBÓR ROZMIARU/DOPASOWANIE

Opaska na kostkę dostępna jest w 5 rozmiarach. Ustawić stopę pod kątem 90° w stosunku do nogi. Następnie zmierzyć obwód dookoła pięty i podbicia, w sposób podany na ilustracji na opakowaniu. Właściwy rozmiar opaski znaleźć można w tabeli na opakowaniu.

A Wsunąć opaskę na stopę, sprawdzając, czy jest dobrze dopasowana. Trzymać stopę pod kątem 90° w stosunku do nogi. Następnie zapiąć elastyczne mocowanie z przodu.

B Owinąć długi elastyczny pasek wokół przedniej części stopy.

C Zapiąć długi pasek elastyczny po wewnętrznej części stopy nad krótkim paskiem elastycznym, tuż nad kostką.

KONSERWACJA

🧺 🧼 🧴 🧺 🧺

Abey ochronić opaskę i pozostale pranie, przed praniem zapnij rzepy. Prać w temperaturze nie przekraczającej 30 °C w pralce lub ręcznie. Nie należy używać środków wybielających. Można zastosować delikatne odbiurwanie.

Po upraniu produkt należy suszyć w wolnym powietrzu (nie przy użyciu suszarki) lub w pobliżu grzejnika).

Egy óvatos centrifuga programot használhat: ezután akassza fel a rögzítőt, hogy a szabad levegőn száradjon (ne hőforrás közelében vagy szárítógépbén).

A rögzítő élettartamának megnövelése érdekében – amennyiben szükséges – szűrítas meg használtl után, mielőtt elrakná.

UWAGA

- Właściwe korzystanie z ortęzy może wymagać porady lekarza lub rehabilitanta.
- Optymalne funkcjonowanie ortęzy można uzyskać tylko w przypadku odpowiedniego dobrania rozmiaru. W związku z tym przed zakupem należy upewnić się, czy rozmiar jest właściwy. W razie wątpliwości o radę należy spytać sprzedawcę.
- W przypadku, gdy niezbedně jest indywidualne dopasovanie produktu, nalezty skontaktować się ze specjalistami.
- Każde użycie ortęzy powinno być poprzedzone sprawdzeniem, czy nie pojawiły się przetarcia elementów ortęzy lub jej szwów. Jedynie nieuszkodzony produkt daje gwarancję optymalnego działania.

Push® jest zarejestrowaną marką firmy Nea International bv

PUSH CARE BOKARÖGZÍTŐ

BEVEZETÉS

A Push care termék megoldást kínálhat, ha az Ön mozgásának szabadságát egy sérülés vagy rendellenesség korlátozza. A védőpántok orvosok és tudosok jóváhagyásával készülnek.

Az Ön új bokarögzítője egy olyan Push care termék, melyet magas szintű hatékonyásg, kényelem és minőség jelleméz. A Push care bokarögzítő az állítható nyomással és stabilizáló elemekkel rendelkező szorító. A létező bokarögzítőkhöz, vagy különösen a legújabbakhoz, ez a termék a legbiztonságosabb és gondtalan használatot.

A Push care termék újítást hoznak, és a legnagyobb gondossággal készültek az Ön részére. Ez elősegíti a legnagyobb biztonságot és a gondtalan használatot.

A Push care bokarögzítő használatá előtt gondosan olvassa el a termékátjékoztatót. Amennyiben bármilyen kérdése van, kérjük forduljon viszonteladójához, vagy különösen e-mail-t az **info@push.eu** internet címre.

TERMÉK ISMERTETŐJEGYEK

Az Ön Push care bokarögzítője kompressziót biztosít a boka körül, megnövelve az izlet stabilitásának érzését. A kompresszió a kívánt méretekre beállítható.

A bokarögzítő tökéletesen illeszkedik, és gyakorlatilag bármilyen cipőben viselhető. Kipárnázott anyagból úgynevezett komfort zónákat alakítottunk ki a boka sérülékeny területei körül.

A rögzítő Sympress™-ből, egy jó minőségű, kényelmes anyagból készül. A mikroszálak használatá a belsőtlágy lapintávtvá teszi és szárazon tartja a bőrt. A Push care bokarögzítőt könnyű használni, és minden probléma nélkül mosható.

JAVALLATOK

- Smárre svedvidning
- Smárre kapselirritation
- Begränsad restinstabilitet
- Artros utan instabilitet

Nincs olyan ismert rendellenesség, amelynek fennállása esetén a rögzítő nem lehet vagy nem ajánlható viselni. Csökkent véráramlású végtagok esetében a rögzítő vérbőséget okozhat. Kezdetben ne húzza túl szorosa a rögzítőt.

Smárta är alltid en varningssignal. Om smärtan inte går över, eller problemet förvärras, bör du kontakta din läkare eller terapeut.

A MÉRET MEGHATÁROZÁSA / ILLESZKEDÉS

A bokarögzítő 5 méretben kapható. Állítsa a lábát az alsó végtaghoz képest 90°-os helyzetbe. Ezután mérje meg a kerületet a bítón a sarok és a rüzt körül, amint az ábra mutatja. A dobozon lévő címke mutatja az Ön lábának megfelelő rögzítő méretét.

A Træk hoveddelen op mot foden, se till att den ligger an ordentligt. Håll kvar foten i 90 graders vinkel mot underbenet. Förslut sedan det elastiska fästet framtill.

B Linda det långa elastiska bandet runt fotens framsida.

C Förslut det långa elastiska bandet på fotens insida över det korta elastiska bandet precis ovanför ankeln.

TISZTÍTÁSI ELŐIRÁSOK

🧺 🧼 🧴 🧺 🧺

Mosás előtt zárja a tépőzárat, hogy védje a rögzítőt és a többi szernyezt. A rögzítő 30°C-ig mosható, lágy textil programmal vagy kézzel. Ne használjon fehérítőt.

Egy óvatos centrifuga programot használhat: ezután akassza fel a rögzítőt, hogy a szabad levegőn száradjon (ne hőforrás közelében vagy szárítógépbén).

A rögzítő élettartamának megnövelése érdekében – amennyiben szükséges – szűrítas meg használtl után, mielőtt elrakná.

FONTOS

- A Push rögzítő megfelelő használatához orvos kórszámje szükséges.
- A legkedvezőbb működést csak a megfelelő méret kiválasztása esetén érheti el. Vászárás előtt próbálja fel a rögzítőt, hogy ellenőrizze a méretét. Az Ön viszonteladójának szakértő személyezte segít Önnek kiválasztani a megfelelő méretű Push rögzítőt. Őrizze meg a termékátjékoztatót, hogy a megfelelő előírásokot később újra előlolvashassa.
- Keresse fel a szakembert, ha a termék egyéni átalakítást igényel.
- Használat előtt minden alkalommal ellenőrizze az Ön Push rögzítőjét, hogy nem látszanak-e elhordás, vagy előregedés jelei az alkotórészeken vagy a varratokon. Az Ön Push rögzítője csak akkor tudja a legkedvezőbb teljesítményt nyújtani, ha a termék teljesen sértetlen.

A Push® a Nea International bv regisztrált védjegye

SVENSKA

PUSH CARE-FOTSTÖD

INLEDNING

Push care-produkterna löser dina problem när din rörelsefrihet är begränsad efter en olycka eller en rubning. Godkända av läkare och vetenskapsmän. Din nye ankelbandage är et Push care-produkt. Karakteristiskt för Push care-produkterna är högrgradig effektivitet, komfort och kvalitet. Push care-fotledsstödet ger smärtlindring och en känsla av ökad stabilitet genom att trycket kan ökas eller minska.

Push care-produkterna är innovativa och tillverkas med stor omsorg. Det säkerställer maximal säkerhet och bekymmerslös användning.
Läs produktvejledningen innan du använder ditt Push care-fotstöd. Kontakta återförsäljaren eller skicka ett e-postmeddelande till **info@push.eu** om du undrar över någonting.

PRODUKTKARAKTERISTIKA
Ditt fotstöd anbringat ett tryck kring fotleden som ger dig en ökad känsla av stabilitet i leden. Du kan öka och minska trycket efter behov.

Fotstödet har en perfekt passform och kan användas i så gott som alla skor. Så kallade komfortzoner, med dämpande material, har byggts upp kring de känsligaste delarna av fotleden.

Bandet är tillverkat av Sympress™ - ett komfortabelt material av hög kvalitet. Brugen af mikrofiber ser inderisden blød og holder huden tør. Push care-fotstødet är enkelt att sätta på sig och lätt att tvätta.

INDIKATIONER

- Mindre forvridning
- Mindre kapselirritation
- Begränsad restinstabilitet
- Artros utan instabilitet

Der er ingen kendte lidelser, ved hvilke bandagen ikke kan eller bør anvendes. I tilfælde af dårligt blodomløb i lemmerne kan en støtte forårsage hyperæmi. Undgå at sætte bandagen for stramt på i begyndelsen.

Smerte er altid et varselstegn. Hvis smerten vedvarer eller symptomerne forværres, bør du konsultere din læge eller behandler.

BESTÄMMA STORLEK/PASSFORM

Fotstödet finns i fem olika storlekar. Håll foten i 90 graders vinkel mot underbenet. Mät sedan omkretsen kring hällen och vristen. Se illustrationen på förpackningen. Välj ett fotstöd av rätt storlek med hjälp av tabellen på förpackningen.

A Træk hoveddelen op mot foden, se sørg for at få den til at sidde nøjagtigt. Hold foden i en 90 graders vinkel mot underbenet. Luk derefter elastikningen foran.

B Rul det lange elastiske bånd rundt om foden.

C Fæst det lange elastiske bånd på indersiden af foden hen over det korte elastiske bånd lige over ankelknoglen.

A Sett bandasjen på foten og kontroller at den sitter tett rundt foden. Hold foten i en vinkel på 90 grader i forhold til leggen. Fest deretter de elastiske båndene foran.

B Vikle det lange elastiske båndet rundt forntpartiet på foten.

C Fest det lange elastiske båndet på innsiden av foten over det korte elastiske båndet like ovenfor ankelbeinet.

TVÄTTANVISNINGAR

🧺 🧼 🧴 🧺 🧺

Släng karbortbandsörlutningen innan du tvättar stödet för att skydda både det och den övriga vätsan.

Stödet kan vättas vid temperaturer på upp till 30 °C – antingen med ett program för känsliga materiala eller för hand. Använd inte blekmedel.

Lättare centrifugering är OK. Häng sedan stödet på tork – helst utomhus (häng det inte nära en värmekälla och torka det inte i en torktumlare).

Stödet håller längre om man alltid låter det torka efter användning innan man lägger undan det.

VIKTIGT

- Korrekt användning av Pushstödet kan kräva diagnos av en läkare eller terapeut.
- Storleken måste vara korrekt för optimal funktion. Prova stödet innan du köper det – så att storleken blir rätt. Den professionella personalen i butiken visar dig hur du enklast sätter på dig ditt Pushstöd. Spar produktinformationen så att du kan läsa anvisningarna på nytt vid ett senare tillfälle om du vill.
- Ta kontakt med en specialist om produkten behöver individuell anpassning.
- Kontrollera Pushstödet varje gång du ska använda det med avseende på eventuella tecken på slitage eller förändring av delar eller sömmar. Det är bara om Pushstödet är i helt felfritt skick som du får optimala prestanda.

Push® är ett registrerat varumärke av Nea International bv

DANSK

PUSH CARE-ANKELBANDAGE

INLEDNING

Push care-produkter tilbyder løsninger, når din bevægelsesfrihed er begrænset af en skade eller en lidelse. Godkendt af læger og forskere.

Din nye ankelbandage er et Push care-produkt, der er kendetegnet ved et højt effektivtets-, komfort- og kvalitetsniveau. Push care-ankelbandagen giver smertelindring og en følelse af ekstra stabilisering af knæet vha. det justerbare tryk. De innovative Push care-produkter er produceret med højeste omsorg for din velvære. Dette sikrer maksimal sikkerhet og problemfri bruk.

Push care-produkter er nyskabende og fremstilles med stor omhu. Herved garanteres maksimal sikkerhet og problemfri brug.

Læs produktvejledningen grundigt, før du bruger Push care-ankelbandagen. Hvis du har nogen spørgsmål, kan du kontakte forhandleren eller sende en e-mail til **info@push.eu**.

PRODUKTBESKRIVELSE

Push care-ankelbandagen skaber et tryk rundt om anklen, hvilket øger følelsen af stabilitet i leddet. Dette tryk kan justeres efter behov.

Ankelbandagen har en perfekt pasform og kan bruges i praktisk talt enhver sko. Der er såkaldte komfortzoner i polstret materiale omkring de sårbare steder på anklen.

Bandagen er fremstillet af Sympress™, et behageligt materiale af høy kvalitet. Brugen af mikrofiber ser inderisden blød og holder huden tør. Push care-ankelbandagen er let at anvende og kan uden problemer vaskes.

INDIKATIONER

- Mindre forvridning
- Mindre kapselirritation
- Mindre postoperativ instabilitet
- Artrose uden instabilitet

Der er ingen kendte lidelser, ved hvilke bandagen ikke kan eller bør anvendes. I tilfælde af dårligt blodomløb i lemmerne kan en støtte forårsage hyperæmi. Undgå at sætte bandagen for stramt på i begyndelsen.

Smerte er altid et varselstegn. Hvis smerten vedvarer eller symptomerne forværres, bør du opsøge legen eller bandagisten.

STØRRELSE/TILPASNING

Ankelbandagen findes i 5 størrelser. Plasser foden i en 90 graders vinkel i forhold til underbenet. Mål derefter omkretsen rundt hælen og vristen, som vist i illustrasjonen på pakken. Tabellen på pakken viser den korrekte størrelse for en bandage til din fod.

A Træk hoveddelen op mot foden, og sørg for at få den til at sidde nøjagtigt. Hold foden i en 90 graders vinkel i forhold til leggen. Fest deretter de elastiske elastikningene foran.

B Rul det lange elastiske bånd rundt om foden.

C Luk det lange elastiske bånd