PUSH SPORTS ELBOW BRACE

The Push Sports Elbow Brace was developed to address strains at the insertion points of the extensor and flexor muscle tendons in the lower arm. These strains (commonly referred to as tennis or golfer's elbow) are caused by a sudden) sharp strain, or prolonged strain, on the muscles involved. The elbow brace is easy to put on, adaptable to your individual needs and has specialised features to ensure it won't slide during movement and activity. If you have any questions, please consult your retailer or send an e-mail to info@push.eu.

WHEN TO USE THE PUSH SPORTS ELBOW BRACE?

The Push Sports Elbow Brace is used primarily to relieve the strain on tendons during high-strain activities such as exercising and household or professional activities. The brace is proven to relieve tennis or golfer's elbow.

INDICATIONS

- Tennis elbow (lateral epicondylitis)
- Golfer's elbow (medial epicondylitis)

CONTRAINDICATIONS

- There are no known disorders where the Push Sports Elbow Brace should not be worn.

CAUTIONS

- Ensure that the brace is not fitted too tightly. Use the brace only for the appropriate indications. Proper use of your Push Sports brace does not require diagnosis by a doctor or therapist. Pain is always a warning sign. If pain or complaints persist without a clear cause, it is recommended that you visit your GP, physiotherapist or sports physician.
- Push Sports braces were designed to be worn on an undamaged skin. Damaged skin must first be covered with suitable material.
- Optimal functioning can only be achieved by selecting the right size. Therefore, it is recommended that you fit the brace before purchasing to check its size. When buying online, always ensure that there is a good return service. Your reseller's professional staff will explain the best way to fit your Push Sports brace. We recommend that you keep this product information in a safe place, to be able to consult it for fitting instructions whenever needed.
- Check your Push Sports brace each time before use for signs of wear or ageing of components or seams. Optimal performance of your Push Sports brace can only be guaranteed if the product is fully intact.
- Within the framework of EU regulation 2017/745 on medical devices, the user must report any serious incident involving the product to the manufacturer and to the competent authority of the Member State in which the user is established.

SPECIAL FEATURES

The elbow brace uses a pad to exert pressure on the affected lower arm muscles and thus relieves the strain on the tendon insertions of these muscles to the elbow. The effectiveness of this brace is a function of the pressure exerted by the pad, and a small elastic section on the back of the strap. These features cause the pressure to increase gradually during flexion or extension of the muscles.

TAKING MEASUREMENTS

The elbow brace is available in one size, universally applicable for the left and right sides.

FITTING

Before use: remove the protective foil from the pad.

① Insert the end of the strap through the strap ring. Slide the brace up the arm. In the case of a tennis elbow, the yellow pad is positioned on the outside of the elbow; in the case of a golfer's elbow, it should be on the inside. The strap ring should not be placed in the crease of the elbow.

② Place the brace on the lower arm muscles, approximately six centimetres below the elbow.

③ Close the strap tightly enough to feel pressure when the arm is bent and the muscles are tightened. No tension should be felt when the muscles are relaxed. The strap can be left in the strap ring when the brace is removed.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

For details of the distributor in your country, please refer to www.push.eu/distributors

WASHING INSTRUCTIONS/MAINTENANCE

To promote hygiene and to maximise the lifespan of the brace, it is important to wash the brace regularly, observing the washing instructions. The brace can be washed at temperatures of up to thirty degrees Celsius, on a delicate fabric cycle or by hand. Before washing, fasten the hook and loop material protected the brace against other laundry. Do not use any bleaching agents. Let the brace dry in the open air (**not** near a source of heat or in a tumble dryer). Never store the brace when it is wet. Always let it dry first.

EN · AR · RU · ES · KO · SK · EL · UK · HE · CN · HR · RO · LT · LV · TR

اللغة العربية (AR)

دعامة المرفق من PUSH SPORTS

طورت دعامة المرفق من PUSH Sports لمعالجة الإجهادات التي تحدث عند نقاط طرز أوتار العضلات الباسطة والقابضة في أسفل الذراع. تنتج هذه الإجهادات (التي يشار إليها عادة بمرفق التنس أو مرفق لاعبي الجولف) عن إصابة مفاجئة (حادة) و/أو إجهاد مطول على العضلات المعنية. تتميز دعامة المرفق بسهولة الاستخدام، وقابليتها للتكيف، وفقًا لاحتياجات الفردية، كما تملك مميزات خاصة لتلك. من عدم انزلاقها أثناء الحركة وممارسة الأنشطة. يرجى استشارة البائع أو إرسال بريد إلكتروني إلى info@push.eu.

متى يتسنى استخدام دعامة المرفق من PUSH SPORTS؟

تُستخدم مبدئيًا دعامة المرفق من PUSH Sports لتخفيف الضغط على الأوتار أثناء ممارسة الأنشطة عالية الضغط مثل الأنشطة المنزلية أو المهنية. أثبتت الدعامة تسكينها لمرفق لاعبي التنس أو الجولف.

دواعي الاستعمال: تستخدم في الحالات الآتية:

- مرفق لاعبي التنس (التهاب لقيمة العضد الوحشية)
- مرفق لاعبي الجولف (التهاب لقيمة العضد الإنسية)

موانع الاستعمال

لا توجد اعتلالات معروفة قد تتعرض به ارتداك دعامة المرفق من PUSH Sports.

تحذيرات

- تحقق من عدم ارتداء الدعامة بإحكام شديد. ارتدِ الدعامة فقط وفقًا لدواعي الاستعمال المناسبة. قد يتطلب الاستخدام الصحيح لدعامة PUSH Sports تشخيص حالتك من قبل طبيب أو معالج. يعد الألم علامة تحذير. إذا استمرت الآلام أو الشكاوى بدون سبب واضح؟ يُنصح بزيارة طبيبك، أو اختصاصي العلاج الطبيعي، أو طبيب الرياضي.
- صممت دعامات PUSH Sports لارتدائها على البشرة السليمة غير المصابة. وينبغي تغطية البشرة المصابة بمادة مناسبة قبل ارتدائها.
- يمكن تحقيق الأداء الأمثل للدعامة فقط باختيار المقاس الصحيح. لذلك، يفضل ارتداء الدعامة قبل شرائها لتتأكد من المقاس المناسب. في حالة الشراء عبر الإنترنت، تأكد دائمًا من وجود خدمة إرجاع جيدة. سيشرح لك البائع المحترف أول الدفاع الفضل لك كيفية ارتداء دعامة PUSH Sports. نوصي بالاحتفاظ بمعلومات هذا المنتج في مكان آمن؟ حتى تتمكن من الاطلاع عليها لمعرفة إرشادات التثبيت عند الحاجة.
- تحقق من ظهور علامات التلف أو البلى على مكونات أو فواصل دعامة PUSH Sports في كل مرة قبل استعمالها. تضمن لك الأداء الأمثل لدعامة «PUSH Sports» بشرط سلامة المنتج تمامًا.
- ضمن إطار لائحة الاتحاد الأوروبي 2017/745 بشأن الأجهزة الطبية، يجب على المستخدم الإبلاغ عن أي حوادث خطيرة تتعلق بالمنتج إلى الشركة المصنعة، وإلى الجهة المختصة المعنية في الدولة العضو في الاتحاد، والمقيم فيها المستخدم.

مميزات الدعامة بالدعامة

تستخدم دعامة المرفق وسادة؛ لتطبيق الضغط على عضلات الذراع البطنية المصابة؛ وبالتالي تخفف الضغط على غرز أوتار تلك العضلات في المرفق. يتم تحقيق هذه الدعامة في وظيفة المادة المرنة والمرنة المستخدمة في الوسادة، ووظيفة الجزء المطاطي الصغير للشريط تعمل هذه الخصائص الفريدة على زيادة الضغط تدريجيًا أثناء بسط وقبض العضلات.

أخذ القياسات

توفر دعامة المرفق في مقاس واحد، كما أنها قابلة للاستعمال عمومًا على الجانبين الأيسر والأيمن.

ملاءمة القياس

قبل الاستخدام: انزع الرقيقة المعدنية الواقية من الوسادة.

① أدخل طرف الشريط عبر الحلقة الخاصة به. حرك الدعامة لأعلى الذراع. توضع الوسادة الصفراء في الجزء الخارجي من المرفق في حالة مرفق لاعبي التنس، بينما توضع في الجزء الداخلي منه في حالة مرفق لاعبي الجولف. يجب تجنب وضع حلقة الشريط في طية المرفق.

② ضع الدعامة على العضلة الذراعية، نحو ستة سنتيمترات أسفل المرفق.

③ أغلق الشريط بإحكام كاف؛ للشعور بالضغط عند انحناء الذراع، وشد العضلات. يجب عدم الشعور بأي شد عند استرخاء العضلات. يمكن ترك الشريط في الحلقة الخاصة به، عند خلع الدعامة.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

للحصول على معلومات تفاصيل الموزع في بلدك؛ يُرجى الرجوع إلى www.push.eu/distributors

تعليمات الغسل/المحافظة على الدعامة

لزيادة النظافة الشخصية وإطالة مدة خدمة الدعامة، من المهم غسل الدعامة بانتظام واتباع تعليمات غسلها. يمكن غسل الدعامة عند درجات حرارة تصل إلى 30 درجة مئوية في دورة قصيرة وقوية أو باليد. قبل الغسل، أغلق الخطاف والعروة وثبّته في الرباط حتى لا تتعرض الدعامة لأضرار أخرى أثناء الغسيل. لا تستخدم أي مبيضات. اترك الدعامة تجف في الهواء الطلق (**ليس** بالقرب من مصدر ساخن أو مجفف الملابس). تجنب تخزين الدعامة وهي رطبة. يُرجى دائمًا التأكد من جفاف الدعامة أولاً.

РУССКИЙ (RU)

ОРТЕЗ НА ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ PUSH SPORTS ELBOW BRACE

Ортез Push Sports Elbow Brace был создан для работы с растяжениями в точках фиксации мышечно-сухожильных блоков разгибателей и сгибателей предплечья. Такие растяжения (которые принято называть «локтем теннисиста» или «локтем гольфиста») происходят в результате (внезапной) резкой или пролонгированной деформации соответствующих мышц. Ортез легко надевается на локтевой сустав, по необходимости может быть отрегулирован и обладает особыми свойствами, благодаря которым он не соскользнет с сустава во время движений и спортивных занятий. Если у Вас имеются какие-либо вопросы, пожалуйста, обратитесь за консультацией к дистрибьютору или отправьте электронное письмо по адресу info@push.eu.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОРТЕЗ НА ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ PUSH SPORTS ELBOW BRACE?

Ортез Push Sports Elbow Brace преимущественно используется для ослабления напряженности сухожилий во время занятий с высоким риском деформации соответствующих мышц, таких как выполнение упражнений, а также бытовые дела или профессиональные занятия. Доказано, что ортез ослабляет симптоматику «локтя теннисиста» или «локтя гольфиста».

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Локоть теннисиста (латеральные эпикондилиты)
- Локоть гольфиста (медиальные эпикондилиты)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Противопоказаний к использованию ортеза Push Sports Elbow Brace на локтевой сустав не выявлено.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Удостоверьтесь в том, что ортез не затянут слишком туго. Используйте ортез только по назначению. Для корректного использования ортеза Push Sports может потребоваться постановка диагноза врачом. Боль – это всегда настораживающий признак. Если по неясной причине болевые ощущения или дискомфорт не прекращаются, рекомендуется обратиться к терапевту, специалисту по физической реабилитации или спортивному врачу (массажисту спортивной команды).
- Ортезы Push Sports предназначены для использования на неповрежденной коже. Поврежденную кожу сначала необходимо защитить подходящим материалом.
- Оптимальное функционирование изделия может быть достигнуто только посредством выбора правильного размера. Поэтому лучше примерить ортез перед покупкой, чтобы проверить его размер. Если пользуетесь покупкой в онлайн-магазине, во всех случаях лучше заранее убедиться в том, что его можно будет вернуть. Специалисты компании-дистрибьютора объяснят Вам правильно надевание ортеза. Мы рекомендуем хранить эту информацию об изделии в надежном месте, чтобы в случае необходимости была возможность свериться с инструкцией.
- Проверяйте свой ортез Push Sports каждый раз перед использованием на предмет износа отдельных элементов изделия или шва. Эффективное использование ортеза Push Sports можно гарантировать только в случае его полной сохранности.
- Согласно Регламенту ЕС 2017/745 о медицинских изделиях пользователю необходимо сообщить изготовителю и компетентному органу власти в соответствующей стране ЕС о любом серьезном происшествии с ортезом.

ОСОБЕННОСТИ

Для создания давления на поврежденные мышцы предплечья в ортезе используется непог, благодаря которому ослабляется натяжение в точках фиксации сухожилий поврежденных мышц к локтевому суставу. Действие ортеза обусловлено использованием эластостатного материала, из которого этот непог сделан, а также небольшой эластичной части на ленте. Данные особенности влияют на постепенное увеличение давления при сгибании или разгибании мышц.

РАЗМЕРНЫЙ РЯД

Ортез на локтевой сустав выпускается в одном универсальном размере без различения на правую и левую руку.

ПРАВИЛА НАДЕВАНИЯ

Перед использованием: снимите защитную пленку с непога.

① Вставьте конец ленты специальное кольцо. Наденьте ортез на руку. В случае «локтя теннисиста» желтый непог помещается снаружи сустава; в случае «локтя гольфиста», непог необходимо поместить внутри сустава. Специальное кольцо нельзя располагать на сгибе локтя.

② Поместите на на участок мышц предплечья, примерно на шесть сантиметров ниже локтевого сустава.

③ Крепко затяните ленту, чтобы создать необходимое давление при сгибании сустава и натяжении соответствующих мышц. Когда мышцы находятся в расслабленном состоянии, никакого натяжения чувствоваться не должно. После снятия ортеза ленту можно оставить в кольце.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

Получить сведения о дистрибьюторе товара в Вашей стране можно по ссылке www.push.eu/distributors

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ/ХРАНЕНИЮ

Для того чтобы ортез оставался гигиеничным и чтобы продлить срок его службы, важно регулярно его стирать, соблюдая инструкции по стирке. Ортез можно стирать в стиральной машине в щадящем (деликатном) режиме или вручную при температуре не выше тридцати градусов Цельсия. Перед стиркой застегните ортез на застежки-липучки «Велкро», чтобы не повредить во время стирки какие-нибудь вещи, а также другие предметы, например, во избежание стиральной машины. Не разрешается использовать отбеливающие средства. Просушите изделие на открытом воздухе (**не** рядом с источниками тепла или в сушильной машине). Никогда не убирайте ортез на хранение, если он до конца не просушен. Во всех случаях сначала дайте изделию высохнуть.

ESPAÑOL (ES)

CODERA DE PUSH SPORTS

La codera de Push Sports está diseñada para molestias por estrés en las inserciones tendinosas de los músculos flexores y extensores del antebrazo. Dichas molestias vienen causadas por un fuerte estrés (repentino) o por un estrés prolongado sobre los músculos en cuestión. La codera es fácil de colocar, adaptable a sus necesidades personales y mantiene su posición gracias a la función antideslizante. Si tiene alguna duda, consulte con su distribuidor o envíe un correo electrónico a info@push.eu.

CUÁNDO UTILIZAR LA CODERA DE PUSH SPORTS?

La codera de Push Sports se utiliza sobre todo para descansar el estrés de los tendones durante actividades de fuerte estrés, como el ejercicio, las tareas domésticas o actividades profesionales. La codera es una ayuda probada para el codo de tenista o de golfista.

INDICACIONES

- Codo de tenista (epicondilitis lateral)
- Codo de golfista (epicondilitis medial)

CONTRAINDICACIONES

- No se conocen trastornos que sugieran que no deba utilizarse la codera de Push Sports.

PUNTOS DE INTERÉS

- Asegúrese de que la cincha no esté demasiado apretada. Use la cincha solo con la indicación adecuada. El uso adecuado de su protector deportivo Push Sports puede requerir que lo prescriba un médico u un fisioterapeuta. El dolor es siempre una advertencia. Si el dolor persiste sin motivo aparente, es aconsejable que visite a su médico, fisioterapeuta o médico deportivo.
- Los protectores Push Sports han sido diseñados para ponérselos sobre una piel sin heridas. En caso de tener alguna herida, primero hay que proteger la piel con material adecuado.
- El rendimiento óptimo solo puede conseguirse eligiendo la talla adecuada. Por tanto, es preferible probarse el protector antes de comprarlo para asegurarse de la talla. En caso de comprar por Internet, asegúrese siempre de que haya un buen servicio de devoluciones. El personal profesional de su distribuidor le explicará la mejor forma de ajustarse la codera Push Sports. Es recomendable guardar la información de este producto en un lugar seguro, para poder consultar las instrucciones de ajuste cuando lo necesite.
- Revise su codera Push Sports cada vez que vaya a ponérsela, por si tuviera indicios de desgaste o envejecimiento de los componentes o las costuras. El rendimiento óptimo de su codera Push Sports solo puede garantizarse si el producto está completamente intacto.
- En el marco del Reglamento (UE) 2017/745 sobre los productos sanitarios, el usuario debe informar de cualquier incidente grave relacionado con el producto al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que resida.

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES

La codera lleva una almohadilla para ejercer presión sobre los músculos específicos del antebrazo y, así, aliviar el esfuerzo de las inserciones tendinosas de dichos músculos al codo. La presión aumenta gradualmente gracias al material viscoelástico de la almohadilla y a una pequeña parte elástica de la cincha.

SELECCIÓN DE LA TALLA

La codera está disponible en una talla, de aplicación universal tanto para el lado derecho como el izquierdo.

COLOCACIÓN

Solo para uso inicial: retire la protección de la almohadilla.

① Deslice la codera por el brazo. En caso de codo de tenista, la almohadilla amarilla debe ir por fuera del codo; en caso de codo de golfista, debe ir por dentro. La anilla de la cincha no debe colocarse por el lado de la sangradura.

② Coloque la codera sobre los músculos del antebrazo, a unos seis centímetros por debajo del codo.

③ Abroche la cincha lo suficientemente apretada para notar presión al doblar el brazo y tensar los músculos. No debe notar tensión al tener los músculos relajados. La cincha se puede dejar en la anilla al retirar la codera.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

Si desea obtener información sobre el distribuidor en su país, consulte www.push.eu/distributors

INSTRUCCIONES DE LAVADO Y MANTENIMIENTO

Para favorecer y optimizar la vida útil de la codera, es importante lavarla con regularidad, siguiendo las instrucciones de lavado. La codera puede lavarse a una temperatura máxima de 30°C, con un ciclo de prendas delicadas o a mano. Antes de lavarla, cierre la hebilla para proteger la codera y otras prendas. No utilice agentes blanqueadores. Ponga a secar la codera a la intemperie (nunca cerca de una fuente de calor ni en una secadora). No la guarde nunca mojada; deje siempre que se seque primero.

한국어 (KO)

PUSH SPORTS 팔꿈치보호대

Push Sports 팔꿈치보호대는 아래팔의 신근 및 굴근 부위에서 발생하는 염좌를 해결하도록 개발되었습니다. 이러한 염좌(보통 테니스 엘보우 또는 골프스 엘보우로 알려짐)는 급격한 부하 또는 장기간의 부하 발생 유발됩니다. 착용이 용이한 팔꿈치보호대는 개별 요구에 따라 조정이 가능하며 동작 및 활동 중 미끄러지지 않는 특별한 기능이 적용되었습니다. 궁금한 점이 있으시면 판매점에 문의하시거나, info@push.eu로 이메일을 보내세요.

PUSH SPORTS 팔꿈치보호대는 언제 사용합니까?

Push Sports 팔꿈치보호대는 운동, 가사노동 또는 직장 활동 등 부하가 높은 활동 중 근육에 가해지는 부하를 완화시킵니다. 이 보호대는 테니스 또는 골프스 엘보우를 완화시키는 것으로 입증되었습니다.

적응증

- 테니스 엘보우(외측 상과염)
- 골프스 엘보우(내측 상과염)

금기증

- Push Sports 팔꿈치보호대를 착용할 수 없는 것으로 알려진 장애가 없습니다.

주의

- 보호대를 너무 꽉 조이게 착용하지 마십시오. 적절한 적응증에 대해서만 보호대를 사용하십시오. Push Sports 보호대를 적절하게 사용하려면 의사 또는 치료사의 진단을 받아야 할 수 있습니다. 항상 통증을 경고 신호로 간주하십시오. 명확한 이유 없이 통증이나 불편감이 지속되면, 주치의, 물리치료사, 스포츠 의사에 상담하는 것이 좋습니다.
- Push Sports 보호대는 부상을 입지 않은 피부에 착용하도록 고안되었습니다. 부상을 입은 피부는 먼저 적절한 소재로 덮어야 합니다.
- 정확한 크기를 선택해야만 최적의 기능을 발휘할 수 있습니다. 따라서 구입하기 전에 가볼삼아 보호대를 착용하여 적당한 크기인지 확인하십시오. 온라인으로 구입할 때는 서비스를 환불하기 게끔하는지 항상 확인하십시오. 제품에 대한 전문 직원이 Push Sports 제품을 어떻게 착용하는지 설명해 드릴 것입니다. 필요할 때 제품 정보를 보기 위해 본 제품 설명서를 안전한 장소에 보관하는 것이 좋습니다.
- Push Sports 보호대를 사용하기 전에 항상 부품이나 접합부가 마모되거나 노후화되었는지 확인하십시오. 제품이 온전한 상태에 있을 때에만 최적의 Push Sports 보호대 성능을 보장할 수 있습니다.
- 의료 장치에 대한 EU 규정 2017/745에 따라, 사용자는 제품과 관련한 중대한 사고를 제조업체 및 사용자가 거주하는 회원국의 관할 당국에 보고해야 합니다.

특별한 기능

팔꿈치보호대는 영향을 받는 아래팔 근육에 압력을 가하는 패드를 이용하여, 이러한 근육의 힘줄이 팔꿈치에 닿는 부위에 가해지는 부하를 완화합니다. 패드에 적용된 점탄성 소재 및 고정되어 작은 탄성 부분이 있어서 보호대는 이 기능을 통해 근육의 굴신 또는 확장 동작 시 서서히 압력을 높입니다.

사이즈 측정

이 팔꿈치보호대는 1가지 사이즈로 제공되며 왼팔 및 오른팔에 모두 사용할 수 있습니다.

피팅

사용 전: 패드의 보호 호일을 제거하십시오.

① 고정띠 링을 통해 고정띠 말단을 삽입하십시오. 보호대를 팔꿈 당기십시오. 테니스 엘보우의 경우 노란색 패드를 팔꿈치 바깥쪽으로 배치하고, 골프스 엘보우의 경우 안쪽에 놓으십시오. 고정띠 링을 팔꿈치 안쪽에 놓으면 안 됩니다.

② 보호대를 팔꿈치 약 6 cm 아래의 아래팔 근육 부위에 놓으십시오.

③ 팔을 구부리고 근육에 힘을 줄 때 압력이 느껴지도록 고정띠를 충분히 조이십시오. 근육이 이완되었을 때 긴장감이 있으면 안 됩니다. 보호대를 벗었을 때 고정띠 링에 끼워두어도 됩니다.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

자국별 판매점에 대한 정보는 www.push.eu/distributors를 참조하십시오.

세탁 지침/유지 관리

위생을 개선하고 보호대의 수명을 최대한으로 늘리기 위해 세탁 지침에 따라 보호대를 정기적으로 세탁하는 것이 중요합니다. 최대 섭씨 30도의 온도에서 섬세한 직물 모드 또는 손으로 보호대를 세탁할 수 있습니다. 세탁하기 전에 후크와 루프 물질 잠금 보호대와 물품을 보호하십시오. 표백제를 사용하지 마십시오. 보호대를 옥외에서 건조하십시오(직사광선 또는 드럼 건조기를 사용하지 **마십시오**). 젖은 상태에서 보호대를 보관하지 마십시오. 항상 먼저 건조시키세 요.

SLOVENSKY (SK)

LAKŤOVÁ BANDÁŽ PUSH SPORTS

Lakťová bandáž Push Sports bola vyvinutá pre prípady poškodenia a pretáženia úponov šliach extenzorov a flexorov predlaktia. Tieto poškodenia bývajú spôsobené (náhlym) veľkým zaťažením príslušných svalov, alebo ich dlhodobým namáhaním (často opisované ako tenisový/ golfový «otepársky laket). Lakťová páska sa ľahko nasadzuje, prispôsobí sa vašim osobitným potrebám a vďaka prvkom zabraňujúcim posunu sa dobre nosí počas pohybu a aktivít. Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na svojho predajcu alebo pošlite e-mail na adresu info@push.eu.

KEDY POUŽÍVAŤ LAKŤOVÚ BANDÁŽ PUSH SPORTS?

Lakťová bandáž Push Sports sa používa primárne k odľahčeniu zaťaženia šliach pri vysoko namáhavých aktivitách, ako je cvičenie, domáce práce alebo odborná pracovná činnosť. Bandáž je osvedčenou pomôckou pre prípad tenisového alebo golfového lakťa.

INDIKÁCIE

- Tenisový laket (lateral epicondylitis)
- Golfovýotepársky laket (medial epicondylitis)

KONTRAINDIKÁCIE

- Nie sú známe žiadne poruchy, pri ktorých by sa lakťová bandáž Push Sports nemohla používať.

UPOZORNENIA

- Uistite sa, že bandáž nie je utiahnutá príliš silno. Používajte bandáž iba na základe príslušnej indikácie. Správne používanie bandáže Push Sports si môže vyžadovať stanovenie diagnózy lekárom alebo terapeutom. Bolesť je vždy varovným signálom. Pokiaľ pretrvávajú bolesti alebo ťažkosti bez jasnej príčiny, odporúčame vám navštíviť vášho praktického lekára, fyzioterapeuta alebo športového lekára.
- Bandáže Push Sports boli navrhnuté na nosenie na nepoškodenej pokožke. Poškodenú pokožku najprv prekryte vhodným materiálom.
- Optimálne fungovanie môžete dosiahnuť len pri výbere správnej veľkosti. Pred kúpou je preto dobré nasadzovať si bandáž a skontrolovať jej veľkosť. V prípade nákupu online sa vždy uistite, že existuje fungujúca služba vrátenia tovaru. Odborný personál vášho predajcu vám vysvetlí najlepší spôsob, ako si bandáž Push Sports nasadiť. Odporúčame vám, aby ste uchovali tieto informácie o výrobku na bezpečnom mieste. Môžete si tak kedykoľvek pozrieť pokyny na nasadzovanie bandáže.
- Pred každým použitím bandáž Push Sports skontrolujte, či na nej nie sú viditeľné známky opotrebenia alebo zastarania komponentov alebo švov. Optimálne fungovanie bandáže Push Sports je možné garantovať, len ak je výrobok v plnej miere neporušený.
- V zmysle nariadenia EÚ 2017/745 o zdravotníckych pomôckach musí používateľ výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom má používateľ bydlisko, nahlásiť všetky závažné nehody súvisiace s týmto výrobkom.

VÝHODY VÝROBKU

Lakťová bandáž využíva podložku, vďaka ktorej dokáže vyvíjať tlak na konkrétne svaly predlaktia a tým uvoľňuje zaťaženie úponov šliach týchto svalov v lakťovom kĺbe. Tlak sa vďaka visko-elastickému materiálu vysteľky a malému elastickému pásiku na páske zvyšuje postupne.

MERANIE

Lakťová páska je k dispozícii v jednej veľkosti, univerzálne použiteľnej pre pravú aj ľavú stranu.

NASADENIE

Iba pri prvom použití: odstráňte ochrannú fóliu z podložky.

① Vsuňte koniec remienka do pracky. Nasaďte si bandáž na ruku. V prípade tenisového lakťa musí byť žltá podložka na vonkajšej strane lakťa. V prípade golfového lakťa by mala byť na vnútornej strane. Pracka bandáže by nemala byť umiestnená v lakťovej jamke.

② Umiestnite bandáž na oblasť svalov predlaktia, približne šesť centimetrov pod lakťom.

③ Utiahnite remienok dostatočne pevne, aby ste pri ohnutí lakťa a napnutí svalov cítili tlak. Pri uvoľnení svalov by ste nemali cítiť žiadne napätie. Remienok bandáže je možné po zložení ponechať zasunutý v pracke.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

Podrobnosti o distribútorovi vo vašej krajine nájdete na lokalite www.push.eu/distributors

POKYNY PRE PRANIE/ÚDRŽBA

V záujme hygieny a maximálneho predĺženia životnosti bandáže je dôležité bandáž pravidelne prať, pričom postupujte v súlade s pokynmi na pranie. Bandáž sa môže prať pri teplotách do 30 °C, ručne alebo programom pre jemnú bielizeň. Pred praním zapnite suché zipsy, aby ste ochránili bandáž aj ostatnú bielizeň. Nepoužívajte bielace prostriedky. Nechajte bandáž voľne vyschnúť na vzduchu (nie v blízkosti tepelného zdroja alebo sušičke). Nikdy neskladujte vlhkú bandáž, vždy ju nechajte najskôr úplne vyschnúť.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ (EL)

ΠΕΡΙΑΓΚΩΝΙΟ PUSH SPORTS

Το περιαγκώνιο Push Sports σχεδιάστηκε για την αντιμετώπιση των καταπονήσεων στα σημεία κατάφυσης των εκτεινόντων και των καμπτήρων τενόντων των μυών του πήχη. Αυτές οι καταπονήσεις προκαλούνται από την (ξαφνική) έντονη φόρτιση ή την παρατεταμένη φόρτιση (υπερχρήση) των εμπλεκόμενων μυών. Το περιαγκώνιο τοποθετείται εύκολα, προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες σας και διαθέτει ειδικά χαρακτηριστικά που εξασφαλίζουν ότι δεν γλιστρά κατά την κίνηση και την ασκούμενη δραστηριότητα. Εάν έχετε ερωτήσεις, συμβουλευτείτε τον μεταπωλητή σας ή στείλτε e-mail στη διεύθυνση info@push.eu.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΑΓΚΩΝΙΟ PUSH SPORTS

Το περιαγκώνιο Push Sports χρησιμοποιείται κυρίως για τη μείωση της φόρτισης των τενόντων κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων υψηλής φόρτισης, όπως η άσκηση και οι οικιακές ή επαγγελματικές δραστηριότητες. Το περιαγκώνιο έχει αποδειχθεί ότι ανακουφίζει τα συμπτώματα της έξω και της έσω επικονδυλίτιδας.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Έξω επικονδυλίτιδα (tennis elbow)
- Έσω επικονδυλίτιδα (golfer's elbow)

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Δεν υπάρχουν γνωστές διαταραχές εξάπτεις των οποίων θεν πρέπει να χρησιμοποιείται το περιαγκώνιο Push Sports.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Βεβαιωθείτε ότι ο νάρθηκας δεν έχει τοποθετηθεί πολύ σφιχτά. Χρησιμοποιείτε τον νάρθηκα μόνο για τις κατάλληλες ενδείξεις. Για τη σωστή χρήση του νάρθηκα Push Sports, ενδέχεται να απαιτείται διάγνωση από ιατρό ή θεραπευτή. Ο πόνος αποτελεί πάντα προειδοποιητική ένδειξη. Εάν ο πόνος ή οι ενοχλήσεις επιμένουν χωρίς να είναι σαφές που οφείλονται, συνιστάται να επισκεφθείτε τον γενικό ιατρό, τον φυσιοθεραπευτή ή τον αθλητιατρό σας.
- Οι νάρθηκες Push Sports είναι σχεδιασμένοι για να φορούνται σε δέρμα χωρίς βλάβες. Το δέρμα που έχει βλάβες πρέπει πρώτα να καλυφθεί με κατάλληλο υλικό.
- Η βέλτιστη λειτουργία μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την επιλογή του κατάλληλου μεγέθους. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται να τοποθετείτε τον νάρθηκα πριν από την αγορά, για να διέλεγχετε το μέγεθός του. Όταν κάνετε αγορές online, να βεβαιώνεστε πάντα ότι υπάρχει καλή υπηρεσία επιστροφών. Το προμηθευτή του μεταπωλητή σας θα σας δείξει τον καλύτερο τρόπο για να τοποθετήσετε τον νάρθηκα Push Sports. Συνιστούμε να φυλάσσετε αυτές τις πληροφορίες προϊόντος σε ασφαλές μέρος, ώστε να μπορείτε να τις συμβουλεύεστε για οδηγίες τοποθέτησης όποτε χρειάζεται.
- Ελέγχετε τον νάρθηκα Push Sports πριν από κάθε χρήση για σημάδια φθοράς ή γηρασμάτος στα εξαρτήματα μέρος του ή στις ραφές. Η βέλτιστη λειτουργία του νάρθηκα Push Sports είναι εγγυημένη μόνο εάν το προϊόν είναι εντελώς ακέραιο.
- Στο πλαίσιο του κανονισμού 2017/745 της ΕΕ για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα, ο χρήστης πρέπει να αναφέρει κάθε σοβαρό περιστατικό που σχετίζεται με το προϊόν στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή του κράτους μέλους της ΕΕ στο οποίο είναι εγκατεστημένος ο χρήστης.

ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το επίδεσμο που βοηθάει το περιαγκώνιο ασκεί πίεση στους επιβαρυμένους μύες του πήχη και έτσι μειώνει την φόρτιση των τενόντων καταφύσεων των μυών του αγκώνα. Η αποτελεσματικότητα του περιαγκωνίου είναι συνάρτηση του «βελοειδούς» υλικού του μαξιλαριού και μιας μικρής ελαστικής ζώνης του ιμάντα. Αυτό τα χαρακτηριστικά προκαλούν τη σταδιακή αύξηση της πίεσης κατά την κάμψη ή την έκταση των μυών.

ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Το περιαγκώνιο διαθέτεται σε ένα μέγεθος, τόσο για την αριστερή όσο και για τη δεξιά πλευρά

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Πριν από τη χρήση: Αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από το επίθεμα.

① Φορέστε το περιαγκώνιο στο χέρι και σύρετέ το προς τα πάνω κατά μήκος του πήχη. Σε περίπτωση έξω επικονδυλίτιδας, το κίτρινο επίθεμα τοποθετείται στο εξωτερικό του αγκώνα. Σε περίπτωση έσω επικονδυλίτιδας, θα πρέπει να βρίσκεται στο εσωτερικό. Ο βακτύλιος του ιμάντα δεν πρέπει να τοποθετηθεί στην κοιλότητα του αγκώνα.

② Τοποθετήστε το περιαγκώνιο στους μυς του πήχη, περίπου έξι εκατοστά κάτω από τον αγκώνα.

③ Κλείστε τον ιμάντα αρκετά σφιχτά ώστε να ασθάνεστε πίεση όταν το χέρι είναι λυγισμένο και οι μύες είναι σφιγμένοι. Δεν πρέπει να ασθάνεστε πίεση όταν οι μύες είναι χαλαροί. Ο ιμάντας μπορεί να παραμείνει εντός του δακτυλίου του ιμάντα όταν αφαιρείται το περιαγκώνιο.

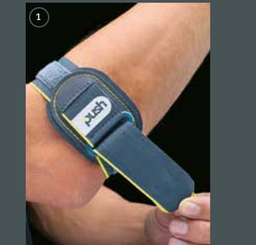
pushsports.eu/elbow-brace/applying

Για τα στοιχεία επικοινωνίας του διανομέα στη χώρα σας, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.push.eu/distributors

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ/ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Για καλύτερη υγιεινή και μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής του νάρθηκα, είναι σημαντικό να πλένετε τον νάρθηκα τακτικά, ακολουθώντας τις οδηγίες πλυσίματος. Ο νάρθηκας μπορεί να πλυθεί σε θερμοκρασία έως και 30 °C σε ανεβάζοντας για ευαίσθητα ρούχα ή στο χέρι. Πριν από το πλύσιμο, κλείστε τα χάντς χαχτς, για να προστατεύετε τον νάρθηκα και τα υπόλοιπα ρούχα. Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικά. Αφήστε τον νάρθηκα να στεγνώσει στον αέρα (**μακριά** από τη πηγή θερμότητας ή στο στεγνωτήριο ρούχων). Μην αποθηκεύετε ποτέ τον νάρθηκα όταν είναι βρεγμένος. Να τον αφήνετε πάντα να στεγνώσει πρώτα.

WWW.PUSHSPORTS.EU



УКРАЇНСЬКА (UK)

ОРТЕЗ НА ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ PUSH SPORTS ELBOW BRACE

Ортез на ліктьовий суглоб Push Sports Elbow Brace був розроблений для боротьби із запаленнями в точках прикріплення сухожилків м'язів-розгиначів та м'язів-згиначів у передпліччі. Ці запалення (зазвичай вони називаються «лікоть тенісистів» або «лікоть гольфістів») спричинюють (частково) різні або тривалі розтягнення зазначених м'язів. Ортез на ліктьовий суглоб призначений у першу чергу, легко пристосовується до ваших індивідуальних потреб та має певні функціональні особливості, які гарантують, що він не сповзатиме під час руху та занепокоїти Вас. Ви можете будь-які питання, будь ласка, звертайтеся за консультацією до дистриб'ютора або надішліть електронний лист на адресу info@push.eu

КОЛИ КОРИСТУВАТИСЯ ОРТЕЗОМ НА ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ PUSH SPORTS ELBOW BRACE?

Перш за все, ортез на ліктьовий суглоб Push Sports Elbow Brace використовується для зменшення напруження і розтягування сухожилків під час вищів діяльності, пов'язаних із високим напруженням, таких як фізичні вправи та рукопашні бої, а також для професійної діяльності. Ортез доведено ефективне: біль біль, якщо ви страждаєте на «лікоть тенісистів» або «лікоть гольфіста».

ПОКАЗАННЯ

- «Лікоть тенісистів» (латеральний епікондиліт);
- «Лікоть гольфіста» (медіальний епікондиліт).

ПРОТИПОКАЗАННЯ

- Інформація про такі порушення, коли ортез на ліктьовий суглоб Push Sports Elbow Brace не можна або не варто носити, відсутня.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Переконайтеся, що ортез зафіксовано не надто щільно. Використовуйте ортез лише для відповідних показань. Для правильного використання: Вечні ортезу Push Sports може знадобитися ділянка в лікаря або терапевта. Біль зазвичай є попереджувальним сигналом. Якщо біль або скарги тривають без чітної причини, рекомендується відвідати сімейного лікаря, фізіотерапевта або спортивного лікаря.
- ортез Push Sports були розроблені для носіння на непошкодженій шкірі. Покращому шкіру потрібно покрити відповідним матеріалом.
- Оптимальне функціонування вони досягнуто тільки шляхом вибору правильного розміру. Тому бажано, щоб ви примірили ортез перед покупкою, для цієї мети перевірити його розмір. У разі сумнівів - покупки зважено перевіряйте, чи задовольняють вас умови повернення. Професійний персонал вашого торговельного представника пояснить, як найкраще підібрати ортез Push Sports. Ми рекомендуємо зберігати цю інформацію про продукт у надійному місці, щоб мати можливість звернутися до неї за інструкціями з надягання за необхідності.
- Перевіряйте свій ортез Push Sports кожен раз перед використанням на наявність будь-якої або стаброки компонентів або шкіри. Оптимальна робота вашого ортезу Push Sports може бути гарантована лише тоді, коли продукт повністю справний.
- У рамках регламенту СС 2017/745 про медичні вироби користувач повинен повідомити виробника та компетентний орган держави-члена, у якій користувач зареєстрований, про будь-який серйозний інцидент, пов'язаний з продуктом.

ОСОБЛИВОСТІ

В ортез на ліктьовий суглоб використовується м'яка прокладка, щоб чинити тиск на уражені м'язи передпліччя, і таким чином знімається навантаження на сухожилки (як м'язів у місцях їх прикріплення). Ефективність цього ортеза забезпечується функцією «З конструкторного матеріалу, що використовується в прокладці, та невеличкою епаулетною дзвінкою на ремінці. Ці особливості виключають поступове збільшення тиску під час сходження або розтягування м'язів.

РОЗМІРИ

Ортез на ліктьовий суглоб доступний в одному універсальному розмірі, може застосовуватися як для лівої, так і для правої руки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ

Перед використанням: зніміть заокруглену пластину з прокладки.

① Вставте та поправіть кінець ремінця через ремінне кільце. Натягніть ортез на руку. Якщо ви страждаєте на «лікоть тенісистів» (латеральний епікондиліт), могу розташувати під розташувати на ліхті зовні; якщо ви страждаєте на «лікоть гольфіста» (медіальний епікондиліт), проклацну слід розташувати всередині. Ремінне кінцем не слід розташовувати в складці ліктя.

② Розташуйте ортез на м'язах передпліччя, приблизно на шість сантиметрів нижче ліктя.

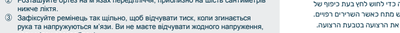
③ Зафіксуйте ремінець так щільно, щоб відчувати тиск, коли зчіпаєтеся рука та напружуються м'язи. Ви не маєте відчувати жодного напруження, коли м'язи розслаблені.

Коли ви знімаєте ортез, ремінець можна залишити в кільці.

pushsports.eu/elbow-brace/applying

Щоб отримати інформацію про дистриб'ютора у вашій країні, ми радимо перейти за посиланням www.push.com.ua/distributors

ПОРАДИ ЩОДО ПРАННЯ/ ДОГЛЯДУ



Для підтримання гігієни та забезпечення максимального строку експлуатації ортезу, важливо прати його на регулярній основі, дотримуючись наступних щодо правив. Ортез можна прати за температури нижче тридцяти градусів за Цельсієм, використовуючи цілі для делікатних тканин або ручне прання. Перед praннем закотіть застібку-липучку, щоб захистити її від зачіпки, та інші речі. Не використовуйте відбілювач. Дайте ортезу висохнути на відкритому повітрі (подалі від джерела нагрівання та не в сушарці). Ніколи не кладіть жорстко ортез на зберігання. Завжди стежу дайте йому висохнути.

עברית (HE)

תומך מרפק (Elbow Brace) מבית Push Sports

תומך המרפק מבית Push Sports פותח בדי לעבוד על מצבים שבהם נגרמה מתיחה בנקודות האחיזה של הגידים לעצמות. מצבים אלה (נקראים גם «מרפק טניס» או «מרפק גולף») גורמים מתיחה מתאמצת ולחיה שונה לגידים הנ"ל. ניתן לבצע בקלות, ובעל מבנה ארגונומי המאפשר לו לעקוב אחר המרפק ולהיות מותאם לצרכים אישיים. אלבומים מתמחים ומומחים מומחים שלהם, בכל מקרה, אנו מבטיחים שהם לא יחליק בזמן תנועה ופעילות. אם יש לכם שאלות כלשהן, אנא צרו קשר עם המשווק שלכם או שלחו דוא"ל כתובת info@push.eu

מתי להשתמש בתומך המרפק מבית Push?

תומך המרפק מבית Push משמש בעיקר לתקלת הסיוע על הגידים בתחרר פעילות המאמצת, כגון פעילות גופנית, פעילות בתחום הלחימה הקרבית ובמקצוע. הוכח שמנגן המרפק מקל על מצבים של מרפק טניס או מרפק גולף.

הוויתות

- מרפק טניס (דלקת אפיקונדיל חיצוני)
- מרפק גולף (דלקת אפיקונדיל האמצעי)

הוויתות נגד

- לא ידוע על מקרים שבם אין להשתמש בתומך המרפק מבית Push Sports.

זהירות

- שקיפות שתוכנו לא יהיה נוחה מדי, אי להשתמש בתומך רק עבור הוויתות המתאימות. בדי להשתמש ראוי בתומך מבית Push Sports יתכן שיהיה צורך בעבודה מוקדמת עם רופא. הכאב הוא המדד שלך אותה, אם הכאב אינו הוויתות בגלל סיבה ברורה, מומלץ לפנות לרופא המשפחה, לפיזיותרפיסט ולמומחה ספורט.
- התוכנים בתומך המרפק מבית Push Sports מיועדים ליישום על עור שלם בלבד. עור פגוע יש לכסות אותו בחומר מתאים.
- רק המידה המתאימה תאפשר לשמוא בתוקף סיבוב, לכן, עליך לבדוק את התומך לפני הרכישה. ניתן לבדוק את גודל המידה בעת הרכישה. בבקשה לאמוד נכון את המידה שלך. בדוק אם הגודל מתאים לדרישה שלך. אם הגודל אינו מתאים, הנחה אותם לבחור מידה אחרת. הנחיות הקנייה: אם אינך בטוח,