

<span>GB</span> English – Instructions
EpiArc

**General information** · Read the instruction carefully. The product should be fitted by a medical professional like an occupational therapist, physical therapist, orthopedic technician or a medical doctor. Patients with diabetes, circulatory problems or sensitive skin should consult their doctor before use. If the patient is allergic, check the material content on the white textile label.

**Indications** · Lateral (tennis elbow) or medial (golfers elbow) epicondylitis.

**Pre Application** · To select the right size, take circumference measurement 5 cm below the elbow joint. Use the measurement chart to determine the right size.

**Adjustment** · The widest part of the brace should be placed over the highest position of the muscle. If you have lateral epicondylitis the pad should be placed on the upper part of the arm. If you have medial epicondylitis, place the pad on the lower side of the arm.

**Application** · Open the Velcro strap. Position the wider part of the brace with the silicone inside over the highest part of the muscle. Close the strap but do not over tighten. When you make a fist with your hand the pressure from the pad should be felt over the muscle. The brace is only effective during loading of the hand/arm. It shouldn't be used when you rest or sleep. Epicondylitis are usually caused by over extension or wrong position of the wrist. Therefore it might be a good idea to combine the brace with a wrist brace as well. This unloads the tendons and decreases the pain. For the complete assortment of wrist braces, consult www.mediroyal.se

**Removal** · Open the Velcro strap and remove the brace. Always then check for pressure marks.

**Caring instructions and precautions** · We recommend that the brace should be washed once a week. Follow the washing instructions on the label and always use the laundry bag. Patients with sensitive skin, diabetes or poor circulation should be observed. Patients with allergies should check the material content on the label.

More information can be found on www.mediroyal.se

<span>SE</span> Svenska – Instruktioner
EpiArc
<b>Generell information</b> · Läs instruktionen noggrant. Produkten skall provas ut av medicinsk utbildad personal som arbetsterapeut, sjukgymnast, ortopedingenjör/tekniker eller läkare. Patienter med diabetes, cirkulationsproblem eller känslig hud skall konsultera sin läkare innan användning. Om patienten har kontaktallergier, kontrollera materialinnehållet på etiketten på produkten.
<b>Indikationer</b> · Lateral (tennisarmbåge) eller medial (golfarmbåge) epikondylit
<b>Förberedelse för applicering</b> · För att välja rätt storlek, ta omkretsmått runt armen, ca 5 cm nedanför armbågsvecket. Använd måttabellen för att hitta rätt storlek.
<b>Placering</b> · Spännet skall placeras över muskelbuken på underarmens bredaste del, nedanför armbågen. Om du har lateral epikondylit skall den breda delen av spännet placeras på ovsansidan av armen. Om du har medial epikondylit skall den breda delen av spänne placeras på undersidan av armen.
<b>Applicering</b> · Öppna kardborren. Placera spännets breda del som har silikon på insidan över högsta punkten på muskeln. Stäng bandet men dra inte för hårt. När du knyter handleden skall du känna ett lätt tryck över pelotten på bandet. Bandaget är bara effektivt under belastning. Du skall inte använda det medan du vilar eller sover. Epikondylitproblem är ofta orsakat av ett felaktigt rörelsemönster i handleden, ofta med överdriven extension och rotation. Det kan därför vara en bra idé att använda sig av ett handledsbandage för att kontrollera handleden. Detta avlastar armbågen och minskar ofta smärtan. För komplett sortiment besök www.mediroyal.se
<b>Ta av ortosen</b> · Öppna kardborren och dra av bandet.
<b>Skötselanvisning och försiktighetsåtgärder</b> · Vi rekommenderar att bandet ska tvättas en gång i veckan. Följ tvättråden på den vita etiketten och använda alltid tvättpåse. Patienter med känslig hud, diabetes eller dålig cirkulation bör observeras. Patienter med allergier bör kontrollera materielinnehållet på etiketten.
Mer information kan hittas på www.mediroyal.se

<span>DE</span> Deutsch – Anleitung
EpiArc
<b>Allgemeine Informationen</b> · Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch. Das Produkt sollte von jemandem mit medizinischer Ausbildung angelegt werden, z. B. einem Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Orthopädietechniker oder Arzt. Patienten mit Diabetes, Durchblutungsproblemen oder empfindlicher Haut sollten vor Verwendung ihren Arzt befragen. Ist der Patient allergisch, überprüfen Sie die Materialangaben auf dem weißen Textilettikett.
<b>Indikationen</b> · Laterale (Tennisarm) oder mediale (Golferarm) Epicondylitis.
<b>Vor Anbringung</b> · Zur Auswahl der richtigen Größe messen Sie den Umfang 5 cm unterhalb des Ellenbogens. Bestimmen Sie die passende Größe mithilfe der Maßtabelle.
<b>Anpassung</b> · Der breiteste Teil der Stütze sollte über der höchsten Stelle des Muskels platziert werden. Bei lateraler Epicondylitis sollte das Polster auf der Aussenseite des Unterarms liegen. Bei medialer Epicondylitis legen Sie das Polster auf der Innenseite des Unterarm.
<b>Anbringung</b> · Öffnen Sie den Klettverschluss. Positionieren Sie den breiteren Teil der Stütze mit dem Silikon nach innen über der höchsten Stelle des Muskels. Schließen Sie den Verschluss, aber ziehen Sie ihn nicht zu fest. Wenn Sie mit der Hand eine Faust machen, sollte der Druck des Polsters über dem Muskel zu spüren sein. Die Stütze wirkt nur bei einer Belastung von Hand oder Arm. Sie sollte nicht während des Schlafs oder bei Ruhe benutzt werden. Epicondylitis wird zumeist durch Überdehnung oder falsche Haltung des Handgelenks verursacht. Daher kann es sinnvoll sein, die Stütze mit einer Handgelenkstütze zu kombinieren. Dies entlastet die Sehnen und verringert den Schmerz. Das gesamte Angebot an Handgelenkstützen finden Sie unter www.mediroyal.se
<b>Entfernung</b> · Öffnen Sie den Klettverschluss und entfernen Sie die Stütze. Kontrollieren Sie immer, ob Druckstellen entstanden sind.
<b>Pflegeanleitung und Vorsichtsmaßnahmen</b> · Wir empfehlen die Stütze einmal in der Woche zu waschen. Befolgen Sie Waschanleitungen auf dem weißen Etikett am Produkt und benutzen Sie einen Waschbeutel. Patienten mit empfindlicher Haut, Diabetes oder schlechtem Blutkreislauf sollten beobachtet werden. Patienten mit Allergien sollten die Materialzusammensetzung auf dem Etikett überprüfen.
Weitere Informationen finden Sie unter www.mediroyal.se

**FR** Français – Instructions
EpiArc

**Informations générales** · Lisez les instructions soigneusement. Le produit devrait être ajusté par un professionnel médical comme un ergothérapeute, un physiothérapeute, un technicien orthopédiste ou un médecin. Les patients souffrant de diabète, avec des problèmes circulatoires ou une peau sensible, devraient consulter leur médecin avant utilisation. Si le patient est allergique, vérifiez le contenu sur l'étiquette textile blanche.

**Indications** · épicondylite latérale (tennis elbow) or médiale (golfer elbow).

**Avant l'application** · Pour choisir la bonne taille, mesurez la circonférence 5 cm en dessous de l'articulation du coude. Utilisez le tableau de mesure pour déterminer la bonne taille.

**Ajustement** · La partie la plus large de l'orthèse devrait être placée sur la partie la plus saillante du muscle. Si vous souffrez d'épicondylite latérale, le coussinet devrait être placé sur la partie supérieure du bras. Si vous souffrez d'épicondylite médiale, placez le coussinet sur la partie inférieure du bras.

**Application** · Défaites la sangle Velcro. Placez la partie la plus large de l'orthèse avec la silicone à l'intérieur sur la partie la plus saillante du muscle. Attachez la sangle mais sans trop la serrer. Lorsque vous serrez le poing, la pression du coussinet devrait être ressentie sur le muscle. L'orthèse est uniquement efficace que lorsque la main et/ou le bras est chargé. Elle ne devrait pas être utilisée au repos ou lors du sommeil. Les épicondylites sont généralement causées par une hyperextension ou une mauvaise position du poignet. Cela pourrait donc être une bonne idée de combiner également l'orthèse avec une orthèse pour poignet. Cela décharge les tendons et soulage la douleur. Pour l'assortiment complet des orthèses pour poignet, consultez www.mediroyal.se

**Enlèvement** · Défaites la sangle Velcro et retirez l'orthèse. Vérifiez toujours ensuite la présence de marques de pression.

**Instructions et précautions d'entretien** · Nous recommandons que l'orthèse soit lavée une fois par semaine. Suivez les instructions de lavage sur l'étiquette et utilisez toujours un sac à linge. Les patients avec une peau sensible, du diabète ou une mauvaise circulation devraient être suivis. Les patients avec des allergies devraient vérifier le contenu du matériau sur l'étiquette.

Plus d'informations peuvent être trouvées sur www.mediroyal.se

<span>PT</span> Português – Instruções
EpiArc
<b>Informações gerais</b> · Leia as instruções cuidadosamente. Este produto deve ser aplicado por um profissional médico tal como um terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, técnico ortopédico ou um médico. Pacientes com diabetes, problemas circulatorios ou pele sensível devem consultar o seu médico antes de utilizar. Se o paciente for alérgico, verifique a composição do material na etiqueta branca.
<b>Indicações</b> · Lateral (tendinite do cotovelo de tenista) ou epicondilite medial (tendinite do cotovelo de jogadores de golfe).
<b>Pré aplicação</b> · Para selecionar o tamanho certo, faça a medição circunferencial 5 cm abaixo do cotovelo. Utilize a tabela de medição para determinar o tamanho correto.
<b>Ajuste</b> · A parte mais larga do imobilizador deve ser colocada sobre a posição mais elevada do músculo. Se tiver epicondilite lateral a almofada deve ser colocada na parte superior do braço. Se tiver epicondilite medial, coloque a almofada na parte inferior do braço.
<b>Aplicação</b> · Abra as tiras de Velcro. Coloque a parte mais larga do imobilizador com o silicone para dentro sobre a posição mais elevada do músculo. Feche a tira mas não aperte demasiado. Quando fechar o punho, a pressão da almofada deve ser sentida ao longo do músculo. O imobilizador só é eficaz durante a pressão da mão / braço. Não deve ser usado em descanso ou durante o sono. A Epicondilite é geralmente causada por extensão ou posição errada do pulso. Portanto, aconselhamos combinar este imobilizador com um imobilizador de pulso. Tal irá reduzir a pressão sobre os tendões e diminuir a dor. Para saber qual a variedade completa de imobilizadores de pulso, consulte www.medroyal.se
<b>Retirar</b> · Abra as tiras de Velcro e retire o imobilizador. Verifique sempre se existem marcas de pressão.
<b>Instruções de manutenção e precauções</b> · Recomendamos que o imobilizador seja lavado uma vez por semana. Siga as instruções de lavagem na etiqueta e use sempre o saco de roupa. Pacientes com pele sensível, diabetes ou má circulação sanguínea devem ser vigiados. Os pacientes com alergias devem verificar a composição do conteúdo na etiqueta.
Pode consultar mais informações em www.mediroyal.se

<span>NL</span> Nederlands – Instructies
EpiArc
<b>Algemene informatie</b> · Lees de instructies zorgvuldig door. Het product dient te worden aangemeten door een (para)medische professional, zoals een ergotherapeut, een fysiotherapeut, een orthopedisch technicus of een arts. Patiënten met diabetes, bloedsomloopklachten of een gevoelige huid dienen voor gebruik hun huisarts te raadplegen. Controleer bij allergie de materiaalsamenstelling op het witte textiellabel.
<b>Indicaties</b> · Laterale (tennisarm) of mediale (golfersarm) epicondylitis.
<b>Vooraf</b> · Meet de omtrek van de arm 5 cm onder het ellebooggewricht om de juiste maat te selecteren. Gebruik het maatvoergewicht om de geschikteste maat te kiezen.
<b>Aanpassen</b> · Het wideste deel van de brace dient op de hoogste positie van de spier te worden geplaatst. Als u laterale epicondylitis hebt, dient de pelotte op het bovenste deel van de arm te worden geplaatst. Als u mediale epicondylitis hebt, plaatst u de pelotte op het onderste deel van de arm.
<b>Aanbrengen</b> · Maak de klittenbandjes los. Plaats het wideste deel van de brace met de siliconen-binnenkant op het hoogste deel van de spier. Maak de bandjes dicht, maar niet te strak. Als u een vuist maakt, moet de druk van de pelotte op de spier voelbaar zijn. De brace is alleen effectief als de hand/arm belast wordt. Hij dient tijdens rust of slaap niet gebruikt te worden. Epicondylitis wordt doorgaans veroorzaakt door overbelassing of een verkeerde houding van de pols. Daarom is het een goed idee om de brace met een polsbrace te combineren. Dit ontlast de pezen en vermindert de pijn. Raadpleeg voor het complete assortiment aan polsbraces www.mediroyal.se
<b>Verwijderen</b> · Maak de klittenbandjes los en haal de brace weg. Ga vervolgens altijd na of er druksproten zijn.
<b>Onderhoudsinstructies en voorzorg</b> · Wij raden aan de brace eenmaal per week te wassen. Volg de wasvoorschriften op het label en gebruik altijd een waszak. Patiënten met een gevoelige huid, diabetes of een matige bloedsomloop dienen te worden geobserveerd. Patiënten met allergieën dienen de materiaalsamenstelling op het witte label te raadplegen.
Meer informatie is te vinden op www.mediroyal.se

<span>EL</span> Ελληνικά – Οδηγίες
EpiArc
<b>Γενικές πληροφορίες</b> · Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Το προϊόν θα πρέπει να εφαρμόζεται από εξειδικευμένο ιατρικό επαγγελματία, όπως για παράδειγμα εργοθεραπευτή, φυσιοθεραπευτή, τεχνικό ορθοπεδικό ή ιατρό. Ασθενείς που υποφέρουν από διαβήτη, προβλήματα του κυκλοφορικού ή ευαίσθητο δέρμα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράπον ιατρό τους προτού χρησιμοποιήσουν το προϊόν. Αν ο ασθενής είναι αλλεργικός, ελέγξτε το υλικό περιεχόμενο που θα βρείτε στη λευκή υφασμάτινη ετικέτα.
<b>Ενδείξεις</b> · Πλευρική (αγκώνας αντιφαίρισης) ή μεσαία (αγκώνας γκολφ) επικονδύλιτιδα.
<b>Πριν την εφαρμογή</b> · Για να επιλέξετε το ορθό μέγεθος, μετρήστε την περιμετρία 5 εκ. κάτω από την άρθρωση του αγκώνα. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα μέτρησης για να προσδιορίσετε το πλέον κατάλληλο μέγεθος.
<b>Προσαρμογή</b> · Το φαρδύτερο κομμάτι του νάρθηκα θα πρέπει να τοποθετηθεί στην υψηλότερη θέση του μ. Αν υποφέρετε από πλευρική επικονδύλιτιδα, το μαξιλαράκι θα πρέπει να τοποθετηθεί στο άνω τμήμα του βραχίονα. Αν υποφέρετε από μείση επικοντυλιτιδα, τοποθετήστε το μαξιλαράκι στο κάτω τμήμα του βραχίονα.
<b>Εφαρμογή</b> · Ανοίξτε τον μάντα Velcro. Τοποθετήστε φαρδύτερο κομμάτι του νάρθηκα με τη ολικόνή προς τα μέσα στην υψηλότερη θέση του μ. Κλείστε τον μάντα αλλά μην τον σφιζετε υπερβολικά. Όταν σφίγγετε σε γροχιά το χέρι σας, η πίεση από το μαξιλαράκι θα πρέπει να είναι αισθητή επάνω στο μ. Ο νάρθηκας είναι αποτελεσματικός μόνο κατά τη φόρτιση του χεριού/βραχίονα. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν ξεκουράζεστε ή κοιμάστε. Η επικοντυλιτιδα συνήθως προκαλείται από υπερβολική έκταση ή λανθασμένη θέση του καρπού. Κατά συνέπεια, ίσως είναι καλή ιδέα να συνδυάσετε το νάρθηκα με ένα νάρθηκα καρπού. Αυτό ανακουφίζει τους τένοντες και μειώνει τον πόνο. Για την πλήρη σειρά νάρθηκων καρπού ανατρέξτε στο www.mediroyal.se
<b>Αφαίρεση</b> · Ανοίξτε τον μάντα Velcro και αφαιρέστε το νάρθηκα. Στη συνέχεια πάντοτε να ψάχνετε για σημάδια πίεσης.
<b>Οδηγίες φροντίδας και προφυλάξεις</b> · Συστήνουμε όπως ο νάρθηκας πλένεται μια φορά την εβδομάδα. Ακολουθήστε τις οδηγίες πλύσης στην ετικέτα, και πάντοτε χρησιμοποιείτε τη σακούλα πλύσιματος. Ασθενείς με ευαίσθητο δέρμα, διαβήτη ή χαμηλά επίπεδα κυκλοφορικού θα πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά. Ασθενείς που παρουσιάζουν αλλεργίες θα πρέπει να ελέγξουν το υλικό περιεχόμενο στην ετικέτα.
Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο www.mediroyal.se

<span>ET</span> Eesti – Juhised
EpiArc
<b>Üldteave</b> · Lugege juhend hoolikalt läbi. Toodet peab kohandama meditsiinilõhõtaja, näiteks tegevusteraapeut, fisioterapeut, ortopeediaterahvil või arst. Diabeedi, vereringehäirete ja tundliku nahaga patsiendil peavad enne kasutamist pidama nõu oma arstiga. Kui patsient on allergiline, kontrollige etiketilt valmistusmaterjaljal.
<b>Näidustused</b> · Lateraalne (tennisemängija küünarnukk) või mediaalne (golfimängija küünarnukk) epikondüliit.
<b>Enne paigaldamist</b> · Õige suuruse valimiseks mõõtkte käe ümbermõõtu küünarliigesest 5 cm allpool. Õige suuruse määramiseks kasutage mõõtegraafiku.
<b>Kohandamine</b> · Ortoosi laiemi osa peab olema lihase kõige kõrgema asendi kohal. Kui teil on lateraalne epikondüliit, peab padjand olema käe ülemisel küljel. Kui teil on mediaalne epikondüliit, asetage padjand käe alumisele küljele.
<b>Paigaldamine</b> · Avage Velcro rihtm. Asetage ortooi laiemi osa, silikooniga seespool, üle lihase kõrgema osa. Sulgege rihtm, anda ärge üle pingutage. Kui panete käe rusikasse, peate tundma padjandi survet lihase kohal. Ortoosi toimib ainult käelaba/ käsivarre koormamisel. Seda ei tohi kasutada puhates või magades. Epikondüliiti põhjustab tavaliselt randme ülesirutus või vale asend. Seetõttu on hea kombineerida ortooi ka randmetoega. See vähendab kõõluste koormust ja leevendab valu. Kogu randmetugede valikut vt www.mediroyal.se
<b>Eemaldamine</b> · Avage Velcro rihtm ja eemaldage ortooi. Kontrollige alati, kas esineb muljumisjälg.
<b>Hooldusjuhised ja ettevaatusabinõud</b> · Soovitame ortooi pesta ühe korra nädalas. Järgige etiketil toodud pesemisjuhiseid ja kasutage alati pesukotti. Tundliku naha, diabeedi või vereringehäiretega patsiente tuleb jälgida. Allergiaega patsiendil peavad tutvuma etiketil toodud valmistusmaterjalidega.
Rõhkem teavet saab veebilehelt aadressil www.mediroyal.se

<span>IT</span> Italiano – Istruzioni
EpiArc
<b>Informazioni generali</b> · Leggere attentamente le istruzioni. Il prodotto dovrebbe essere regolato da un professionista, come un fisioterapista, un terapista della riabilitazione, un tecnico ortopedico o un medico. I pazienti che soffrono di diabete, problemi di circolazione o pelle sensibile dovrebbero consultare il proprio medico prima dell'uso. Se il paziente soffre di allergie, controllare i materiali indicati sull'etichetta bianca in tessuto.
<b>Indicazioni</b> · Epicondilite laterale (gomito del tennista) o mediale (gomito del golfista) del gomito.
<b>Prima dell'applicazione</b> · Per scegliere la taglia giusta, misurare la circonferenza 5 cm sotto l'articolazione del gomito. Usare la tabella delle misure per scegliere la taglia più adatta.
<b>Regolazione</b> · L'imbottitura del supporto dovrebbe essere posta sopra la posizione più alta del muscolo. In caso di epicondilite laterale, posizionare l'imbottitura sulla parte superiore del braccio. In caso di epicondilite mediale, posizionare l'imbottitura sulla parte inferiore del braccio.
<b>Applicazione</b> · Aprire le strisce di Velcro. Posizionare la parte più larga del sostegno con il silicone all'interno sopra la parte più alta del muscolo. Chiudere la striscia senza stringere troppo. Chiudendo la mano a pugno, si dovrebbe avvertire sul muscolo la pressione dell'imbottitura. Il supporto è efficace soltanto quanto il braccio o la mano sono sotto carico. Non dovrebbe essere usato durante il riposo o il sonno. Le epicondiliti, di solito, sono causate da estensioni eccessive o posizioni scorrette del polso. Dunque, potrebbe essere utile abbinare il supporto a un supporto per il polso. Questo scarica i tendini e diminuisce il dolore. Per l'assortimento completo di sostegni per il polso, consultare il sito www.mediroyal.se
<b>Rimozione</b> · Aprire le strisce in Velcro e rimuovere il supporto. Controllare sempre l'eventuale presenza di segni causati dalla pressione.
<b>Istruzioni per la cura e precauzioni</b> · Si consiglia di lavare il supporto una volta alla settimana. Seguire le istruzioni di lavaggio sull'etichetta e inserirlo sempre in un sacchetto in tela per proteggerlo durante il lavaggio. I pazienti con pelle sensibile, diabete o problemi circolatori dovrebbero rimanere sotto osservazione. I pazienti che soffrono di allergie sono invitati a controllare la composizione indicata sull'etichetta.
Ulteriori informazioni possono essere trovate sul sito www.mediroyal.se

<span>ES</span> Español – Instrucciones
EpiArc
<b>Generalidades</b> · Lea las instrucciones con atención. El producto debe ser colocado por un profesional médico como un terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta, un técnico ortopédico o un médico. Los pacientes que sufren de diabetes, problemas circulatorios o piel sensible deben consultar a su médico antes de usar el producto. Si el paciente sufre de alergias, revise el contenido material en la etiqueta blanca.
<b>Indicaciones</b> · Epicondilitis lateral (codo de tenista) o medial (codo de golfista).
<b>Antes de aplicar</b> · Para seleccionar el tamaño correcto, mida el perímetro del antebrazo 5 cm por debajo del codo. Use la tabla de medidas para determinar el tamaño correcto.
<b>Ajuste</b> · La parte más ancha de la órtesis debe colocarse sobre la posición más alta del músculo. Si sufre de epicondilitis lateral, la almohadilla se debe colocar en la parte superior del brazo. Si usted tiene epicondilitis medial, se debe colocar la almohadilla en la parte inferior del brazo.
<b>Aplicación</b> · Abra las correas Velcro. Coloque la parte más ancha de la órtesis con la silicona por dentro sobre la parte más alta del músculo. Cierre la correa pero no la apriete demasiado. Al cerrar el puño, la presión de la almohadilla se debe sentir en el músculo. La órtesis es efectiva sólo durante la carga de la mano/del brazo. No se debe usar durante el descanso o al dormir. La epicondilitis suele ser causada por exceso de extensión o posición incorrecta de la muñeca. Por lo tanto, podría ser bueno combinar la órtesis con una órtesis de muñeca. Esto descarga los tendones y disminuye el dolor. Para ver el surtido completo de muñequeras, consulte www.mediroyal.se
<b>Retirada</b> · Abra la correa velcro y retire la órtesis. Compruebe siempre si hay marcas de presión.
<b>Instrucciones de cuidado y precauciones</b> · Recomendamos lavar la órtesis una vez por semana. Siga las instrucciones de lavado de la etiqueta y utilice siempre una bolsa de lavar. Los pacientes que sufren de piel sensible, diabetes o mala circulación deben ser vigilados. Los pacientes que sufren de alergias deben revisar el contenido material en la etiqueta.
Para mayor información, visite www.mediroyal.se

<span>GB</span> English – Instructions
EpiArc
<b>General information</b> · Read the instruction carefully. The product should be fitted by a medical professional like an occupational therapist, physical therapist, orthopedic technician or a medical doctor. Patients with diabetes, circulatory problems or sensitive skin should consult their doctor before use. If the patient is allergic, check the material content on the white textile label.
<b>Indications</b> · Lateral (tennis elbow) or medial (golfers elbow) epicondylitis.
<b>Pre Application</b> · To select the right size, take circumference measurement 5 cm below the elbow joint. Use the measurement chart to determine the right size.
<b>Adjustment</b> · The widest part of the brace should be placed over the highest position of the muscle. If you have lateral epicondylitis the pad should be placed on the upper part of the arm. If you have medial epicondylitis, place the pad on the lower side of the arm.
<b>Application</b> · Open the Velcro strap. Position the wider part of the brace with the silicone inside over the highest part of the muscle. Close the strap but do not over tighten. When you make a fist with your hand the pressure from the pad should be felt over the muscle. The brace is only effective during loading of the hand/arm. It shouldn't be used when you rest or sleep. Epicondylitis are usually caused by over extension or wrong position of the wrist. Therefore it might be a good idea to combine the brace with a wrist brace as well. This unloads the tendons and decreases the pain. For the complete assortment of wrist braces, consult www.mediroyal.se
<b>Removal</b> · Open the Velcro strap and remove the brace. Always then check for pressure marks.
<b>Caring instructions and precautions</b> · We recommend that the brace should be washed once a week. Follow the washing instructions on the label and always use the laundry bag. Patients with sensitive skin, diabetes or poor circulation should be observed. Patients with allergies should check the material content on the label.
More information can be found on www.mediroyal.se

<span>SE</span> Svenska – Instruktioner
EpiArc
<b>Generell information</b> · Läs instruktionen noggrant. Produkten skall provas ut av medicinsk utbildad personal som arbetsterapeut, sjukgymnast, ortopedingenjör/tekniker eller läkare. Patienter med diabetes, cirkulationsproblem eller känslig hud skall konsultera sin läkare innan användning. Om patienten har kontaktallergier, kontrollera materialinnehållet på etiketten på produkten.
<b>Indikationer</b> · Lateral (tennisarmbåge) eller medial (golfarmbåge) epikondylit
<b>Förberedelse för applicering</b> · För att välja rätt storlek, ta omkretsmått runt armen, ca 5 cm nedanför armbågsvecket. Använd måttabellen för att hitta rätt storlek.
<b>Placering</b> · Spännet skall placeras över muskelbuken på underarmens bredaste del, nedanför armbågen. Om du har lateral epikondylit skall den breda delen av spännet placeras på ovsansidan av armen. Om du har medial epikondylit skall den breda delen av spänne placeras på undersidan av armen.
<b>Applicering</b> · Öppna kardborren. Placera spännets breda del som har silikon på insidan över högsta punkten på muskeln. Stäng bandet men dra inte för hårt. När du knyter handleden skall du känna ett lätt tryck över pelotten på bandet. Bandaget är bara effektivt under belastning. Du skall inte använda det medan du vilar eller sover. Epikondylitproblem är ofta orsakat av ett felaktigt rörelsemönster i handleden, ofta med överdriven extension och rotation. Det kan därför vara en bra idé att använda sig av ett handledsbandage för att kontrollera handleden. Detta avlastar armbågen och minskar ofta smärtan. För komplett sortiment besök www.mediroyal.se
<b>Ta av ortosen</b> · Öppna kardborren och dra av bandet.
<b>Skötselanvisning och försiktighetsåtgärder</b> · Vi rekommenderar att bandet ska tvättas en gång i veckan. Följ tvättråden på den vita etiketten och använda alltid tvättpåse. Patienter med känslig hud, diabetes eller dålig cirkulation bör observeras. Patienter med allergier bör kontrollera materielinnehållet på etiketten.
Mer information kan hittas på www.mediroyal.se

<span>DE</span> Deutsch – Anleitung
EpiArc
<b>Allgemeine Informationen</b> · Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch. Das Produkt sollte von jemandem mit medizinischer Ausbildung angelegt werden, z. B. einem Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Orthopädietechniker oder Arzt. Patienten mit Diabetes, Durchblutungsproblemen oder empfindlicher Haut sollten vor Verwendung ihren Arzt befragen. Ist der Patient allergisch, überprüfen Sie die Materialangaben auf dem weißen Textilettikett.
<b>Indikationen</b> · Laterale (Tennisarm) oder mediale (Golferarm) Epicondylitis.
<b>Vor Anbringung</b> · Zur Auswahl der richtigen Größe messen Sie den Umfang 5 cm unterhalb des Ellenbogens. Bestimmen Sie die passende Größe mithilfe der Maßtabelle.
<b>Anpassung</b> · Der breiteste Teil der Stütze sollte über der höchsten Stelle des Muskels platziert werden. Bei lateraler Epicondylitis sollte das Polster auf der Aussenseite des Unterarms liegen. Bei medialer Epicondylitis legen Sie das Polster auf der Innenseite des Unterarm.
<b>Anbringung</b> · Öffnen Sie den Klettverschluss. Positionieren Sie den breiteren Teil der Stütze mit dem Silikon nach innen über der höchsten Stelle des Muskels. Schließen Sie den Verschluss, aber ziehen Sie ihn nicht zu fest. Wenn Sie mit der Hand eine Faust machen, sollte der Druck des Polsters über dem Muskel zu spüren sein. Die Stütze wirkt nur bei einer Belastung von Hand oder Arm. Sie sollte nicht während des Schlafs oder bei Ruhe benutzt werden. Epicondylitis wird zumeist durch Überdehnung oder falsche Haltung des Handgelenks verursacht. Daher kann es sinnvoll sein, die Stütze mit einer Handgelenkstütze zu kombinieren. Dies entlastet die Sehnen und verringert den Schmerz. Das gesamte Angebot an Handgelenkstützen finden Sie unter www.mediroyal.se
<b>Entfernung</b> · Öffnen Sie den Klettverschluss und entfernen Sie die Stütze. Kontrollieren Sie immer, ob Druckstellen entstanden sind.
<b>Pflegeanleitung und Vorsichtsmaßnahmen</b> · Wir empfehlen die Stütze einmal in der Woche zu waschen. Befolgen Sie Waschanleitungen auf dem weißen Etikett am Produkt und benutzen Sie einen Waschbeutel. Patienten mit empfindlicher Haut, Diabetes oder schlechtem Blutkreislauf sollten beobachtet werden. Patienten mit Allergien sollten die Materialzusammensetzung auf dem Etikett überprüfen.
Weitere Informationen finden Sie unter www.mediroyal.se

<span>FR</span> Français – Instructions
EpiArc
<b>Informations générales</b> · Lisez les instructions soigneusement. Le produit devrait être ajusté par un professionnel médical comme un ergothérapeute, un physiothérapeute, un technicien orthopédiste ou un médecin. Les patients souffrant de diabète, avec des problèmes circulatoires ou une peau sensible, devraient consulter leur médecin avant utilisation. Si le patient est allergique, vérifiez le contenu sur l'étiquette textile blanche.
<b>Indications</b> · épicondylite latérale (tennis elbow) or médiale (golfer elbow).
<b>Avant l'application</b> · Pour choisir la bonne taille, mesurez la circonférence 5 cm en dessous de l'articulation du coude. Utilisez le tableau de mesure pour déterminer la bonne taille.
<b>Ajustement</b> · La partie la plus large de l'orthèse devrait être placée sur la partie la plus saillante du muscle. Si vous souffrez d'épicondylite latérale, le coussinet devrait être placé sur la partie supérieure du bras. Si vous souffrez d'épicondylite médiale, placez le coussinet sur la partie inférieure du bras.
<b>Application</b> · Défaites la sangle Velcro. Placez la partie la plus large de l'orthèse avec la silicone à l'intérieur sur la partie la plus saillante du muscle. Attachez la sangle mais sans trop la serrer. Lorsque vous serrez le poing, la pression du coussinet devrait être ressentie sur le muscle. L'orthèse est uniquement efficace que lorsque la main et/ou le bras est chargé. Elle ne devrait pas être utilisée au repos ou lors du sommeil. Les épicondylites sont généralement causées par une hyperextension ou une mauvaise position du poignet. Cela pourrait donc être une bonne idée de combiner également l'orthèse avec une orthèse pour poignet. Cela décharge les tendons et soulage la douleur. Pour l'assortiment complet des orthèses pour poignet, consultez www.mediroyal.se
<b>Enlèvement</b> · Défaites la sangle Velcro et retirez l'orthèse. Vérifiez toujours ensuite la présence de marques de pression.
<b>Instructions et précautions d'entretien</b> · Nous recommandons que l'orthèse soit lavée une fois par semaine. Suivez les instructions de lavage sur l'étiquette et utilisez toujours un sac à linge. Les patients avec une peau sensible, du diabète ou une mauvaise circulation devraient être suivis. Les patients avec des allergies devraient vérifier le contenu du matériau sur l'étiquette.
Plus d'informations peuvent être trouvées sur www.mediroyal.se

<span>IT</span> Italiano – Istruzioni
EpiArc
<b>Informazioni generali</b> · Leggere attentamente le istruzioni. Il prodotto dovrebbe essere regolato da un professionista, come un fisioterapista, un terapista della riabilitazione, un tecnico ortopedico o un medico. I pazienti che soffrono di diabete, problemi di circolazione o pelle sensibile dovrebbero consultare il proprio medico prima dell'uso. Se il paziente soffre di allergie, controllare i materiali indicati sull'etichetta bianca in tessuto.
<b>Indicazioni</b> · Epicondilite laterale (gomito del tennista) o mediale (gomito del golfista) del gomito.
<b>Prima dell'applicazione</b> · Per scegliere la taglia giusta, misurare la circonferenza 5 cm sotto l'articolazione del gomito. Usare la tabella delle misure per scegliere la taglia più adatta.
<b>Regolazione</b> · L'imbottitura del supporto dovrebbe essere posta sopra la posizione più alta del muscolo. In caso di epicondilite laterale, posizionare l'imbottitura sulla parte superiore del braccio. In caso di epicondilite mediale, posizionare l'imbottitura sulla parte inferiore del braccio.
<b>Applicazione</b> · Aprire le strisce di Velcro. Posizionare la parte più larga del sostegno con il silicone all'interno sopra la parte più alta del muscolo. Chiudere la striscia senza stringere troppo. Chiudendo la mano a pugno, si dovrebbe avvertire sul muscolo la pressione dell'imbottitura. Il supporto è efficace soltanto quanto il braccio o la mano sono sotto carico. Non dovrebbe essere usato durante il riposo o il sonno. Le epicondiliti, di solito, sono causate da estensioni eccessive o posizioni scorrette del polso. Dunque, potrebbe essere utile abbinare il supporto a un supporto per il polso. Questo scarica i tendini e diminuisce il dolore. Per l'assortimento completo di sostegni per il polso, consultare il sito www.mediroyal.se
<b>Rimozione</b> · Aprire le strisce in Velcro e rimuovere il supporto. Controllare sempre l'eventuale presenza di segni causati dalla pressione.
<b>Istruzioni per la cura e precauzioni</b> · Si consiglia di lavare il supporto una volta alla settimana. Seguire le istruzioni di lavaggio sull'etichetta e inserirlo sempre in un sacchetto in tela per proteggerlo durante il lavaggio. I pazienti con pelle sensibile, diabete o problemi circolatori dovrebbero rimanere sotto osservazione. I pazienti che soffrono di allergie sono invitati a controllare la composizione indicata sull'etichetta.
Ulteriori informazioni possono essere trovate sul sito www.mediroyal.se

<span>ES</span> Español – Instrucciones
EpiArc
<b>Generalidades</b> · Lea las instrucciones con atención. El producto debe ser colocado por un profesional médico como un terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta, un técnico ortopédico o un médico. Los pacientes que sufren de diabetes, problemas circulatorios o piel sensible deben consultar a su médico antes de usar el producto. Si el paciente sufre de alergias, revise el contenido material en la etiqueta blanca.
<b>Indicaciones</b> · Epicondilitis lateral (codo de tenista) o medial (codo de golfista).
<b>Antes de aplicar</b> · Para seleccionar el tamaño correcto, mida el perímetro del antebrazo 5 cm por debajo del codo. Use la tabla de medidas para determinar el tamaño correcto.
<b>Ajuste</b> · La parte más ancha de la órtesis debe colocarse sobre la posición más alta del músculo. Si sufre de epicondilitis lateral, la almohadilla se debe colocar en la parte superior del brazo. Si usted tiene epicondilitis medial, se debe colocar la almohadilla en la parte inferior del brazo.
<b>Aplicación</b> · Abra las correas Velcro. Coloque la parte más ancha de la órtesis con la silicona por dentro sobre la parte más alta del músculo. Cierre la correa pero no la apriete demasiado. Al cerrar el puño, la presión de la almohadilla se debe sentir en el músculo. La órtesis es efectiva sólo durante la carga de la mano/del brazo. No se debe usar durante el descanso o al dormir. La epicondilitis suele ser causada por exceso de extensión o posición incorrecta de la muñeca. Por lo tanto, podría ser bueno combinar la órtesis con una órtesis de muñeca. Esto descarga los tendones y disminuye el dolor. Para ver el surtido completo de muñequeras, consulte www.mediroyal.se
<b>Retirada</b> · Abra la correa velcro y retire la órtesis. Compruebe siempre si hay marcas de presión.
<b>Instrucciones de cuidado y precauciones</b> · Recomendamos lavar la órtesis una vez por semana. Siga las instrucciones de lavado de la etiqueta y utilice siempre una bolsa de lavar. Los pacientes que sufren de piel sensible, diabetes o mala circulación deben ser vigilados. Los pacientes que sufren de alergias deben revisar el contenido material en la etiqueta.
Para mayor información, visite www.mediroyal.se

<span>GB</span> English – Instructions
EpiArc
<b>General information</b> · Read the instruction carefully. The product should be fitted by a medical professional like an occupational therapist, physical therapist, orthopedic technician or a medical doctor. Patients with diabetes, circulatory problems or sensitive skin should consult their doctor before use. If the patient is allergic, check the material content on the white textile label.
<b>Indications</b> · Lateral (tennis elbow) or medial (golfers elbow) ep

<b>LT</b>	<b>Latvijas – Instrukcija</b>
<span>EpiArc</span>	

**Bendroji informacija** · Atidžiai perskaitykite instrukcijas. Gaminį pritaikyti turi medicinos specialistas, pavyzdžiui, darbo terapeutas, fizioterapeutas, ortopedas technikas ar medicinos gydytojas. Diabetu sergantys, kraujotakos problemų ar jautrią odą turintys pacientai prieš naudodami gaminį turi pasitarti su gydytoju. Jei pacientas yra alergiškas, susipažinkite baltoje audioino etiketėje išsardytomis gaminyje esančiomis medžiagomis.

**Indikacijos** · Išorinis (tenisininko alkūnė) ar vidinis (golfo žaidėjo alkūnė) epikondilitas.

**Prieš naudojant** · Kad pasirinktumėte tinkamą dydį, išmatuokite apimtį 5 cm žemiau alkūnės sąnario. Pasinaudodami matavimų lentele pasirinkite tinkamiausią dydį.

**Pritaikymas** · Plačiausia įtvaro dalis uždedama virš aukščiausios raumens dalies. Jei pacientui diagnozuotas išorinis epikondilitas, įklotą reikia uždėti ant viršutinės rankos dalies. Jei pacientui diagnozuotas vidinis epikondilitas, įklotą reikia uždėti ant apatinės rankos dalies.

**Naudojimas** · Atverkite „Velcro“ dirželį. Plačiausią įtvaro dalį su silikono vidiniu įklotu uždėkite virš aukščiausios raumens dalies. Užverkite įtvarą, tačiau neperverkite. Pirštus suspaudus į kumštį, virš raumens turi būti jaučiamas įkloto sukeliamas spaudimas. Įtvaras yra veiksmingas tik tada, kai plaštaką arba ranką veikia krūvis. Jo nereikia naudoti ilisintis ar miegant. Epikondilitą dažniausiai sukelia per didelis riešo tempimas arba netinkama padėtis. Todėl būtų naudinga šį įtvarą naudoti kartu su riešo įtvaru. Taip sumažinamas krūvis sausgyslėms ir palengvėja skausmas. Išsamus riešo įtvarų asortimentas pateikiamas interneto svetainėje www.mediroyal.se.

**Nuėmimas** · Atpalaiduokite „Velcro“ dirželius ir nuimkite įtvarą. Visada apžiūrėkite, ar neatsiranda pragulų.

**Priežiūros nurodymai ir atsargumo priemonės** · Mes rekomenduojama atramą skalbti kartą per savaitę. Vadovaukitės skalbimo instrukcijomis, išdėstytomis etiketėje ir visada naudokite maitiešį skalbiniams. Jautrią odą turinčius, diabetu sergančius pacientus ar asmenis, kuriems diagnozuota prasta kraujo apytaka, reikia stebėti. Alergiški pacientai turi susipažinti su etiketėje nurodyta medžiagos sudėtimi.

Daugiau informacijos pateikiama interneto svetainėje www.mediroyal.se.

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<b>CZ</b>	<b>Česky – Pokyny</b>
<span>EpiArc</span>	

**Všeobecné informace** · Pečlivě si přečtěte tyto pokyny. Výrobek by měl být předepisován zdravotnickým odborníkem, jako jsou například ergoterapeut, fyzioterapeut, ortoped nebo lékař. Pacienti s citlivou pokožkou nebo pacientů trpící diabetem či problémy s oběhovým systémem by se měli před použitím poradit se svým lékařem. Pokud je pacient alergický, zkontrolujte použité materiály uvedené na bílém textilním štítku.

**Indikace** · Radiální (tenisový loket) nebo ulnární (oštěpářský/golfový loket) epikondylitida.

**Před aplikací** · Pro zvolení správné velikosti si změřte obvod 5 cm pod loketním kloubem. Pro určení správné velikosti použijte tabulku rozměrů.

**Seřízení** · Nejširší část ortézy by měla být umístěna v nejvyšším bodu svalů. Pokud trpíte radiální epikondylitidou, měla by být podložka umístěna na horní straně paže. Pokud trpíte ulnární epikondylitidou, umístěte podložku na spodní stranu paže.

**Aplikace** · Odepněte pásek se suchým zipem. Umístěte nejširší část ortézy s vnitřní silikonovou vložkou nad nejvyšší bod svalu. Zapněte pásek se suchým zipem, ale neutahujte jej příliš. Pokud zatnete pěst, měli byste cítit tlak vyvíjený podložkou na sval. Ortéza působí pouze při zatížení ruky/paže. Neměla by být používána během odpočinku nebo spánku. Epikondylitida je obvykle způsobena nadměrnou extenzí nebo nesprávnou polohou zápěstí. Z tohoto důvodu je vhodné ortézu kombinovat se zápěstní ortézou. To uvolní napětí a sníží bolestivost. Kompletní sortiment zápěstních ortéz naleznete na stránkách www.mediroyal.se

**Svléknění** · Otevřete pásek se suchým zipem a ortézu svlékněte. Poté vždy zkontrolujte otlaký.

**Pokyny k údržbě a související upozornění** · Doporučujeme, abyste ortézu alespoň jednou týdně vyprali. Dodržujte pokyny pro praní uvedené na štítku a vždy použijte vak na praní. Pacienti s citlivou pokožkou, oběhovou nedostatečností nebo diabetem by se měli před použitím poradit s lékařem. Pacienti s alergiemi by se měli před použitím výrobku seznámit s materiálovým složením uvedeným na štítku.

Další informace naleznete na adrese www.mediroyal.se

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<b>CM</b>	<b>使用说明</b>
<span>EpiArc</span>	

**基本信息** · 仔细阅读本说明。产品应由医疗专业人士安装，比如，职业理疗师、物理治疗师、矫形技师或者医生。糖尿病、循环系统疾病或者敏感性皮肤患者应在用前咨询医生。如果患者过敏，检查白色织物标签上的材料含量。

**适应症** · 外上髁炎（网球肘）或者内上髁炎（高尔夫球肘）。

**使用前** · 如要选择正确的尺寸，测量肘关节下面 5 cm 的周长。用测量图来确定正确尺寸。

**调节** · 膝盖支架最宽的部分应放在肌肉隆起最高处。如果你患有外上髁炎，将垫子放在臂的上部之上。如果你患有内上髁炎，将垫子放在臂下部之上。

**使用** · 打开粘扣带。将内有硅树脂的支架的最宽部分放在肌肉隆起最高处。扣上粘扣带，但不要过紧。当拧紧拳头时，肌肉应能够感受到来自垫子的压力。支架只有在装载手/臂的过程中有效。休息或者睡觉时，请勿使用。上髁炎通常因为腕关节过度伸展或者错位而造成。因此，最好将支架与腕支架结合使用。这可以释放腱压力，减轻疼痛。有关全套腕部支架的信息，请访问www.mediroyal.se

**取下** · 打开粘扣带，取下支架。然后总是检查压力标志。

**护理说明和预防措施** · 建议每周清洗一次支架。遵循标签上的清洗说明，并且使用清洗袋。应观察敏感性皮肤、糖尿病或者循环系统疾病患者。如果患者过敏，检查标签上的材料含量。

有关更多信息，请访问www.mediroyal.se

<b>LV</b>	<b>Lietuvos – Instrukcijos</b>
<span>EpiArc</span>	

**Vispārēja informācija** · Uzmanīgi izlasiet lietošanas pamācību. Produkta uzstādīšana ir jāveic medicīnas specialistam, piemēram, arsdlimību ārstam, fizioterapeītam, ortopēdam vai ārstam. Pacientiem ar diabētu, asinsrites traucējumiem vai jutīgu ādu pirms lietošanas ir jākonsultējas ar savu ārstu. Ja pacientam ir alerģija, pārbaudiet sastāvdaļu materiālus un baltās auduma etiķetes.

**Indikācijas** · Laterālais epikondilīts (tenisista elkonis) vai mediālais epikondilīts (golfera elkonis).

**Pirms uzlikšanas** · Lai izvēlētos pareizo izmēru, izmēriet rokas apkārtmēru 5 cm zem elkopa locītavas. Izvēlieties pareizo izmēru pēc izmēru diagrammas.

**Noregulēšana** · Ortozes visplātākā vieta ir jānovieto virs muskuļa visaugstākās vietas. Ja jums ir laterālais epikondilīts, polsteris ir jānovieto uz rokas augšdaļas. Ja jums ir mediālais epikondilīts, novietojiet polsteri rokas apakšpusē.

**Lietošana** · Atveriet līpslēdzēja siksnu. Novietojiet ortozes visplātāko vietu ar silikonu uz iekšpusi virs muskuļa visaugstākās vietas. Aizveriet siksnu, bet nepievelciet to pārāk stingri. Saspiežot dūri, ir jābūt jūtāmam spiedienam no polstera uz muskuli. Ortoze ir efektīva tikai tad, kad plauksta/roka ir pakļauta slodzei. Tā nav jālieto atpūtas vai miega laikā. Epikondilītu parasti izraisa plaukstas locītavas izstiepšana vai nepareizs stāvoklis. Tāpēc var būt vēlams kombinēt ortozi ar plaukstas locītavas ortozī. Tas mazina slodzi uz cipsliem un samazina sāpes. Pilnu plaukstas locītavas ortozu kļāstu skatiet www.mediroyal.se

**Novēšana** · Atveriet līpslēdzēja siksnu un noņemiet ortozī. Vienmēr pārbaudiet, vai nav nospiedumu.

**Kopšana un piesardzības pasākumi** · Ieteicams izmazgāt ortozī reizi nedēļā. Ievērojiet mazgāšanas norādes uz etiķetes un vienmēr izmantojiet veļas maisiņu. Pacientiem ar jutīgu ādu, diabētu vai pasliktinātu asinsriti ir nepieciešama uzraudzība. Pacientiem ar alerģiju ir jāpārbauda materiālu saturs uz etiķetes.

Papildu informācija ir pieejama www.mediroyal.se

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<b>AR</b>	<b>التعليمات</b>
<span>EpiArc</span>	

**معلومات عامة** · قم بقراءة الإرشادات بعناية. يجب تركيب المنتج بواسطة شخص مؤهل طبيًا مثل معالج أو معالج فيزيائي أو فني التجبير أو الطبيب. يجب على مرضى السكري أو المرضى الذين لديهم مشكلات في الدورة الدموية أو ذوي البشرة الحساسة استشارة الطبيب قبل الاستخدام. إذا كان المريض يعاني من الحساسية، فعليه التحقق من مكونات المواد على اللاصق الأبيض.

**دواعي الاستعمال** · الرباط الإنسي الجانبي لمفصل المرفق أو التهاب القيمايت الوسطي.

**قبل التركيب** · لتحديد المقاس الصحيح، قم بقياس محيط 5 سم تحت مفصل الكوع. استخدم جدول القياس لتحديد المقاس الصحيح.

**الضبط** · يجب وضع الجزء الأوسع من الدعامة على أعلى مكان في العضلة. إذا كنت تعاني من التهاب القيمة الجانبي فينبغي وضع الضمادة على الجزء العلوي من النزاع. إذا كنت تعاني من التهاب القيمايت الوسطي، فضع الضمادة على الجانب السفلي من النزاع.

**التركيب** · قم بفتح شريط Velcro . قم بوضع الجزء الأوسع من الدعامة مع السليكون داخل أعلى مكان في العضلة. قم بإغلاق الشريط ولكن لا تفرط في إحكامه. عندما تضرب بيدك يميني أن تشعر بالضغط من الضمادة على العضلة. وتكون الدعامة فعالة فقط في حالة التحميل على اليد / النزاع. ولا ينبغي استخدامها في وقت الراحة أو النوم. عادةً ينتج التهاب القيمايت عن الإفراط في تمديد المعصم أو الأوضاع الخاطئة له. ولذلك من الجيد ربط الدعامة بدعامة معصم أيضًا. يعمل ذلك على تخفيف الحمل على الأوتار وتقليل الألم. للاطلاع على تشكيلة متنوعة من دعماات المعصم، قم بزيارة www.mediroyal.se

**الإزالة** · قم بفتح شريط Velcro وإزالة الدعامة. وتحقق دائمًا من علامات الضغط.

**إرشادات العناية والاحتياطات** · نوصي بغسيل الدعامة مرة أسبوعيًا. اتبع إرشادات الغسيل على الملصق واستخدم دائمًا كيبس الغسيل. تجب ملاحظة المرضى ذوي البشرة الحساسة أو مرضى السكري أو المرضى الذين يعانون من فقر الدورة الدموية. يجب على المرضى الذين يعانون من الحساسية التحقق من مكونات المواد على الملصق.

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<b>JP</b>	<b>説明書</b>
<span>EpiArc</span>	

一般情報・説明書を良く読んで下さい。この製品は作業療法士、理学療法士、整形外科技術者の様な医療専門家、又は医師に調整してもらってください。患者で糖尿病、循環器系の障害のある方、あるいは皮膚の弱い方は、医師に相談をしてから使用し初めて下さい。患者でアレルギーのある方は、白布のラベルに書かれてある内容を確認する様にして下さい。

**適應症** ・外側上顆炎（テニス肘）又は、内側上顆炎（ゴルフアー肘）。

**取り付け前の準備** ・正しい大きさを決める際、肘関節5 cm下の円周を測って下さい。測定表をもとに正しい大きさを決めて下さい。

**調整** ・プレスの一番幅の広い部分が一番上の位置にある筋肉をおおう様にして下さい。外側上顆炎の方はパッド（当てもの）が上腕にいく様にして下さい。内側上顆炎の方はパッドが下腕にいく様にして下さい。

**取り付け** ・ベルクロ・ストラップを外して下さい。シリコンの入ったプレスの一番広い部分が一番上の位置にある筋肉をおおう様にして下さい。ストラップをあまりきつくない程度にしめて下さい。手でこぶしを握った時、パッドで筋肉全体に圧痛を感じる程度です。プレスは手・腕を使っての時だけ効き目があります。手・腕を休める時、又は寝ている時は使用しないで下さい。上顆炎の原因は手首を伸ばしすぎたり違う位置に回してひねったりした時によくなります。ですから、肘プレスの上上手首プレスも使用するというかもしれませんが、腕への負担を減らし痛みをやわらげる効果があります。尚、腕プレス全製品については www.mediroyal.se を参照して下さい。

**取り外し** ・ベルクロ・ストラップを外しプレスを取り外して下さい。必ず圧痛の後があるかをチェックして下さい。

**手入れの仕方の説明と注意事項** ・プレスを一週間に一回洗う事をお勧めします。ラベル表示どおりに、そして必ず洗濯ぶくろを使って洗って下さい。患者で皮膚の弱い方、糖尿病あるいは循環器系の障害のある方は監視のもとで使用して下さい。患者でアレルギーのある方はラベルの素材内容表示を確認する事をお勧めします。

詳しくは www.mediroyal.se を参照して下さい。

<b>PL</b>	<b>Polski – Instrukcje</b>
<span>EpiArc</span>	

**Informacje ogólne** · Przeczytaj uważnie poniższe instrukcje. Produkt powinien dopasować wyłącznie wykwalifikowany personel medyczny: terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta, technik ortopedyczny bądź lekarz. Pacjenci z cukrzycą, problemami krążenia lub wrażliwą skórą powinni przed rozpoczęciem użytkowania skonsultować się z lekarzem. W celu sprawdzenia, czy materiał może wywołać reakcje alergiczne należy sprawdzić skład materiałowy na białej metce.

**Wskazania** · Zapalenie nadkłykcia bocznego (łokieć tenisisty) lub przysródkowego (łokieć golfisty) kości ramiennej.

**Przed założeniem** · W celu dobrania właściwego rozmiaru należy zmierzyć obwód 5 cm poniżej zgłęcia łokcia a następnie wybrać właściwy rozmiar w tabeli rozmiarów.

**Dopasowanie** · Umieść najszerszą część ortczy w najwyższym miejscu mięśnia. W przypadku zapalenia nadkłykcia bocznego poduszkę należy ułożyć w górnej części ramienia. W przypadku zapalenia nadkłykcia przysródkowego, poduszkę należy ułożyć w dolnej części przedramienia.

**Zakładanie** · Odepnij taśmy przylepne. Najszerszą część ortczy ułoż wewnętrzną silikonową stroną do najwyższej partii mięśnia. Zapnij taśmę, ale nie zaciskaj zbyt mocno. Zaciskając pięś ucisk ortczy powinien być odczuwalny w regionie mięśnia. Orteza spełnia swoją rolę wyłącznie podczas czynności obciążających kończynę górną. Nie należy jej używać w czasie odpooczynku lub snu. Zapalenie nadkłykcia jest zwykle wynikiem przeciążenia lub złej pozycji nadgarstka dlatego stosowanie ortczy w połączeniu z ortezą nadgarstka może przynieść lepsze efekty – odciąża ścięgna i zmniejsza dolegliwości bólowe. Cały asortyment ortez nadgarstka znajdziesz na www.mediroyal.se

**Zdejmowanie** · Odepnij taśmy przylepne i zdejmij ortezę. Zawsze sprawdź, czy spowodowała ślady w miejscach ucisku.

**Konserwacja i środki ostrożności** · Zaleca się pranie ortczy raz w tygodniu. Postępuj zgodnie z instrukcją znajdującą się na białej metce i zawsze używaj worka na pranie. Pacjenci z wrażliwą skórą, cukrzycą lub problemami krążenia powinni pozostawać pod obserwacją. Pacjenci ze skłonnością do uczuleń powinni sprawdzić skład materiałowy na odwrocie metki.

Więcej informacji na www.mediroyal.se

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>

<b>PE</b>	<b>دستورالعمل‌ها</b>
<span>EpiArc</span>	

**اطلاعات عمومی** · دستورالعمل را به دقت بخوانید. این محصول باید توسط یک متخصص پزشکی مانند متخصص کاردرمانی، متخصص ورزش درمانی، تکنسین ارتوپدی یا یک پزشک نصب شود. بیماران مبتلا به دیابت، مشکلات گردش خون یا دارای حساسیت پوستی باید پیش از استفاده از آن با دکتر خود مشورت کنند. چنانچه بیمار دارای حساسیت است، محتوای مواد را بر روی برجسب پارچه ای سفید بررسی کنید.

**علامت** · اپی کنديليت جانبي (آرنج تنيس بازان) يا مياني (آرنج گلف بازان).

**پيش از استفاده** · برای انتخاب اندازه صحيح، اندازه گیری محيط 5 سانتيمتر زیر بند آرنج را انجام دهید. برای تعيين اندازه صحيح از نمودار اندازه گیری استفاده نماييد.

**تنظيم** · بين ترين بخش بست بايد بر روی بالاترين محل ماهيچه قرار گیرد. چنانچه دارای اپی کنديليت جانبي هستيد، پد بايد بر روی بخش بالايی بازو قرار گیرد. چنانچه دارای اپی کنديليت ميانی می باشيد، پد را بر روی بخش پايینی بازو قرار دهید.

**استفاده** · بند Velcro را باز کنید. بخش پهن تر بست را با سيلیكون بر روی بالاترين قسمت ماهيچه قرار دهید. بند را ببنديد اما پيش از حد سفت نکنيد. زمانیکه دست خود را مشت می کنید فشار پد بايد بر روی ماهيچه احساس شود. بست فقط در حين بارگیری دست/بازو مؤثر است. زمانیکه استراحت می کنید یا خواب هستيد نبايد از آن استفاده شود. اپی کنديليت معمولاً در اثر کشش پيش از حد يا وضعيت اشتباه دست مست ايجاد می شود. در نتيجه، ترکيب بست با یک میگ بند نيز ايدۀ خوبی است. این موضوع باعث تخليه تاندون ها و کاهش درد می شود. برای مشاهده مجموعه کامل میگ بندها، www.mediroyal.se را بررسی کنید.

**جداکردن** · بند Velcro را باز کرده و بست را جدا نماييد. هميشه علامت های فشار را پس از آن بررسی کنید.

**دستورالعمل های مراقبتی و موارد احتیاطی** · توصیه می کنیم بست یک بار در هفته شسته شود. دستورالعمل های شستشو بر روی برجسب را دنبال کرده و هميشه از کيسه لباسشویی استفاده نماييد. بیماران مبتلا به حساسيت پوستی، ديابت یا گردش خون ضعيف بايد معاينه شوند. بیماران دارای حساسيت بايد محتوای موارد را بر روی برجسب بررسی کنند.

اطلاعات بیشتر بر روی وب سايت www.mediroyal.se يافت می شود.

<b>MY</b>	<b>Melayu – Arahana</b>
<span>EpiArc</span>	

**Makluman am** · Baca arahan dengan teliti. Produk perlu dipasang oleh pakar perubatan profesional seperti ahli terapi pekerjaan, ahli terapi fizikal, juruteknik ortopedik atau doktor perubatan. Pesakit dengan diabetes, masalah peredaran darah atau kulit sensitif perlu merujuk kepada doktor sebelum penggunaan. Sekiranya pesakit mengalami alahan, periksa kandungan bahan pada label tekstil putih.

**Indikasi** · Epikondilitis sisian (siku tenis) atau bahagian tengah (siku pemain golf).

**Sebelum penggunaan** · Untuk memilih saiz yang betul, ambil ukuran lilitan 5 cm di bawah sendi siku. Gunakan carta ukuran untuk menentukan saiz yang betul.

**Pelarasn** · Bahagian pendakap yang paling lebar perlu diletakkan di atas kedudukan otot paling tinggi. Sekiranya anda mempunyai epikondilitis sisian, pelapik hendaklah diletakkan pada bahagian atas lengan. Jika anda mempunyai epikondilitis bahagian tengah, letakkan pelapik pada bahagian bawah lengan.

**Penggunaan** · Buka tali Velcro. Letakkan bahagian pendakap yang lebih lebar dengan silikon dalam di bahagian atas otot yang paling tinggi. Tutup tali tetapi jangan terlalu ketatkannya. Apabila anda membuat penumbuk dengan tangan, anda akan dapat rasakan tekanan dari pelapik di atas otot. Pendakap hanya berkesan semasa memuatkan tangan/lengan. Ia tidak boleh digunakan apabila anda sedang berehat atau tidur. Epikondilitis biasanya disebabkan oleh lebih sambungan atau kedudukan pergelangan tangan yang salah. Oleh itu mungkin idea yang baik untuk menggabungkan pendakap tersebut dengan pendakap pergelangan tangan juga. Ini mengeluarkan tendon dan mengurangkan kesakitan. Untuk pelbagai pendakap pergelangan tangan, sila rujuk www.mediroyal.se

**Mengalih Keluar** · Buka tali Velcro dan alih keluar pendakap. Kemudian, sentiasa periksa tanda tekanan.

**Arahana dan langkah penjagaan** · Kami mengesyorkan supaya pendakap perlu dibasuh seminggu sekali. Ikut arahan pembasuhan pada label dan sentiasa menggunakan beg dobi. Pesakit yang mempunyai kulit sensitif, menghidapi diabetes atau peredaran yang lemah perlu diperhatikan. Pesakit dengan alahan perlu menyemak kandungan bahan pada label.

Maklumat lanjut boleh didapati pada www.mediroyal.se

<b>RU</b>	<b>Русский – Инструкции</b>
<span>EpiArc</span>	

**Общая информация** · Внимательно прочитайте инструкцию. Подгонкой изделия должен заниматься медицинский работник: специалист по гигиене труда, физиотерапевт, специалист по подбору ортопедических изделий или врач. Пациентам с диабетом, нарушениями кровообращения или чувствительной кожей перед использованием следует проконсультироваться со своим врачом. Если пациент аллергичен, следует проверить состав материала, указанный на белой этикетке.

**Показания** · Латеральный (локоть теннисиста) или медиальный (локоть гольфиста) эпикондилит.

**Предварительное наложение** · Для того, чтобы выбрать правильный размер, измерьте окружность руки на 5 см ниже локтевого сустава. Для определения наиболее подходящего размера воспользуйтесь шкалой размеров.

**Подгонка** · Самую широкую подушку бандажа следует расположить поверх наивысшего положения мышцы. Если у вас латеральный эпикондилит, подушку следует расположить на верхней части руки. В случае медиального эпикондилита разместите подушку на нижней стороне руки.

**Наложение** · Растегните ленты Велькро. Расположите более широкую часть бандажа с силиконом внутри над самой высокой частью мышцы. Застегните ленту, но не перетягивайте слишком сильно. При сжатии руки в кулак давление подушки должно ощущаться поверх мышцы. Бандаж эффективен только во время нагрузки на руку. Его не следует использовать во время отдыха или сна. Эпикондилит обычно вызван перерастяжением или неправильным положением кисти. Таким образом, хорошей идеей может быть комбинирование этого бандажа с бандажом для кисти. Это разгрузит сухожилия и уменьшит боль. С полным ассортиментом бандажей для кисти можно ознакомиться на сайте www.mediroyal.se

**Удаление** · Растегните ленты Велькро и снимите бандаж. Всегда проверяйте, нет ли следов сдавливания.

**Инструкции по уходу и меры предосторожности** · Мы рекомендуем стирать бандаж один раз в неделю. Следуйте инструкциям по стирке на этикетке и всегда используйте мешок для стирки. Пациенты с чувствительной кожей, диабетом или нарушениями кровообращения должны находиться под наблюдением. Пациентам с аллергиями следует проверить состав материала, указанный на этикетке.

Дополнительную информацию можно найти на www.mediroyal.se

<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>	<span></span>