

**GB** **English – instructions**

Epi brace

**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 or medial 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 pad in 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 pad 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.

**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



**DE** **Deutsch – anleitung**

Epi-Stütze

**Allgemeine Informationen** · 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, Kreislaufproblemen oder empfindlicher Haut sollten vor Verwendung ihren Arzt befragen. Ist der Patient allergisch, überprüfen Sie die Materialangaben auf der Rückseite des weißen Textiletiketts auf Inhalte.

**Indikationen** · Laterale oder mediale Epicondylitis.

**Vor Anbringung** · Zur Auswahl der richtigen Größe messen Sie den Umfang 5 cm unter dem Ellenbogen. Bestimmen Sie die passende Größe mithilfe der Maßtabelle.

**Anpassung** · Das Kissen in der Stütze sollte über der höchsten Muskelposition angebracht werden. Haben Sie laterale Epicondylitis, sollte sich das Kissen über dem Oberarm befinden. Haben Sie mediale Epicondylitis, bringen Sie das Kissen über dem Unterarm an.

**Anbringung** · Öffnen Sie den Klettverschluss. Positionieren Sie das Kissen über dem höchsten Teil des Muskels. Ziehen Sie den Verschluss zu, jedoch nicht zu eng. Wenn Sie eine Faust machen, sollte der Druck des Kissens über dem Muskel zu fühlen sein. Die Stütze wirkt nur bei einer Belastung von Hand oder Arm. Sie sollte nicht verwendet werden, während Sie ruhen oder schlafen. Epicondylitis wird zumeist durch Überdehnung oder falsche Haltung des Handgelenks verursacht. Somit kann es gut sein, die Stütze mit einer Handgelenkstütze zu kombinieren. Dies entlastet die Sehnen und verringert den Schmerz.

**Entfernung** · Öffnen Sie den Klettverschluss und entfernen Sie die Stütze. Prüfen Sie immer, ob Druckstellen entstanden sind.

**Pflegeanleitung und Vorsichtsmaßnahmen** · Wir empfehlen die Stütze einmal in der Woche zu waschen. Befolgen Sie die Waschanleitungen auf dem weißen Etikett am Produkt, schließen Sie alle Klettverschlüsse 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

**SE** **Svenska – Instruktioner**

Epi Band

**Generell information** · 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.

**Indikationer** · Lateral eller medial epikondylit

**Förberedelse för applicering** · För att välja rätt storlek, ta omkretsmått runt armen, ca 5 cm nedanför armbågsvecket. Använd mått-tabellen för att hitta rätt storlek.

**Placering** · Pelotten skall placeras över muskelns högsta punkt. Om du har lateral epikondylit skall pelotten placeras på ovsansidan av armen. Om du har medial epikondylit skall pelotten placeras på undersidan av armen.

**Applicering** · Öppna kardborren. Placera pelotten 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 medans du vilar eller sover. Epikondylitproblem är ofta orsakat av ett felaktigt rörelsemönster i handleden, oftamed 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.

**Ta av ortosen** · Öppna kardborren och dra av bandet.

Skötselanvisning och försiktighetsåtgärder · 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



**FR** **Français – instructions**

Appareil orthopédique Epi

**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 du matériau sur l'étiquette textile blanche.

**Indications** · Épicondylite latérale ou médiale.

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

**Ajustement** · Le coussinet sur l'appareil orthopédique devrait être placé par-dessus la plus haute position du muscle. Si vous avez une épicondylite latérale, le coussinet devrait être placé sur la partie supérieure du bras. Si vous avez une épicondylite médiale, placez le coussinet sur la partie inférieure du bras.

**Application** · Défaites les sangles Velcro. Positionnez le coussinet sur la partie la plus haute du muscle. Attachez la sangle mais ne serrez pas trop. Lorsque vous formez un poing avec votre main, la pression devrait être ressentie partout sur le muscle. L'appareil orthopédique est uniquement efficace lors de la mise sous charge de la main/du bras. Il ne devrait pas être utilisé lorsque vous vous reposez ou lorsque vous dormez. Les épicondylites sont habituellement causées par une hyper-extension ou une mauvaise position du poignet. C'est pourquoi cela pourrait être une bonne idée de combiner aussi l'appareil orthopédique avec un appareil orthopédique pour poignet. Cela décharge les tendons et diminue la douleur.

**Enlèvement** · Défaites les sangles Velcro et enlevez l'appareil orthopédique. Vérifiez toujours pour des marques de pression.

**Instructions et précautions d'entretien** · Nous recommandons que l'appareil orthopédique soit lavé 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

**FI** **Suomi – Käyttöohje**

Epi Brace

**Yleistä** · Lue ohjeet huolellisesti. Tuote on syytä sovituttaa terveydenhuollon ammattilaisella, esimerkiksi toimintaterapeutilla, fysioterapeutilla, ortopedian teknikolla tai lääkärillä. Henkilöiden, joilla on diabetes, verenkiertohäiriöitä tai herkkä iho, tulee neuvotella lääkärin kanssa ennen tuotteen käyttöä. Jos olet allerginen, katso materiaalikoostumus valkoisesta tuote-etiketistä.

**Käyttöaiheet** · Lateraalinen tai mediaalinen epikondyliitti.

**Ennen käyttöä** · Valitse oikea koko mittaamalla käsivarren ympärysmitta 5 cm kynnärnivelen alapuolelta. Käytä mittataulukkoa saadaksesi selville oikean koon.

**Säätö** · Tukisiteessä oleva pehmike tulisi sijoittaa lihaksen korkeimman asennon kohdalle. Lateraalisen epikondyliitin tapauksessa pehmike tulisi sijoittaa olkavarren kohdalle. Mediaalisen epikondyliitin tapauksessa sijoita pehmike kynnärvarren kohdalle.

**Käyttö** · Avaa tarranauha. Sijoita pehmike lihaksen korkeimman osan kohdalle. Sulje nauha mutta älä kiristä sitä liikaa. Kun nyrkistät kätesi, lihaksen kohdalla pitäisi tuntua siteen puristus. Tukiside on tehokas ainoastaan käden kuormituksen aikana. Älä käytä sitä levätessä tai nukkuessa. Epikondyliitin syynä on yleensä ranteen yllirasitus tai väärä asento. Siksi tämän tukisiteen lisäksi kannattaa käyttää rannetukea. Se rentouttaa jänteitä ja vähentää kipua.

**Tukisiteen poistaminen** · Avaa tarranauha ja poista tukiside. Tarkista aina, ettei ihollasi ole puristusjälkiä.

**Hoito-ohjeet ja varotoimet** · Tukiside on suositeltavaa pestä kerran viikossa. Noudata tuotteen etiketissä olevia pesuohjeita ja käytä pesupussia. Käytä tukisidettä varoen, jos sinulla on herkkä iho, diabetes tai huono verenkierto. Jos olet allerginen, katso materiaalikoostumus tuote-etiketistä.

Lisää tietoa saat osoitteesta www.mediroyal.se.



© Copyright MediRoyal Nordic AB · Sweden · 2020 · www.mediroyal.se

25749DR · www.vajjer.se

**ES** **Español – Instrucciones**

Órtesis Epi

**Generalidades** · 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.

**Indicaciones** · Epicondilitis medial o lateral.

**Antes de usar** · Para seleccionar la talla adecuada, mida la circunferencia 5 cm debajo del codo. Use la tabla de medidas para determinar la talla adecuada.

**Ajuste** · La almohadilla de la órtesis debe colocarse sobre la posición más alta del músculo. Si sufre de epicondilitis lateral, se debe colocar la almohadilla en la parte superior del brazo. Si usted tiene epicondilitis medial, se debe colocar la almohadilla en la parte inferior del brazo.

**Aplicación** · Abra la correa Velcro. Ponga la almohadilla 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 es causada, generalmente, por la extensión excesiva o la mala posición de la muñeca. Por lo tanto, podría ser bueno combinar la órtesis con una órtesis de muñeca. Esto disminuye la carga de los tendones y disminuye el dolor.

**Para retirar la órtesis** · Abra la correa velcro y retire la órtesis. Compruebe siempre si hay marcas de presión.

**Instrucciones de cuidado y precauciones** · 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

**mediroyal**

# Universal Tennis Elbow



**CE** MediRoyal Nordic AB  
Box 7052 · SE-192 07 Sollentuna · Sweden  
+46 8 506 766 00 · www.mediroyal.se

English **GB**

Svenska **SE**

Suomi **FI**

Deutsch **DE**

Français **FR**

Italiano **IT**

Español **ES**

Português **PT**

Nederlands **NL**

Ελληνικά **EL**

Eesti **ET**

Latvijas **LT**

Lietuvos **LV**

Polski **PL**

Русский **RU**

Český **CZ**

Arabic **AR**

**PT** **Português – Instruções**

Imobilizador Epi

**Informações gerais** · 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 circulatórios ou pele sensível devem consultar o seu médico antes de utilizar. Se o paciente for alérgico, verifique a composição do material na etiqueta branca.

**Indicações** · Epicondilite lateral ou medial.

**Pré aplicação** · Para selecionar o tamanho certo, faça a medição circunferencial 5 cm abaixo do cotovelo. Utilize a tabela de medição para determinar o tamanho correto.

**Ajuste** · A almofada 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.

**Aplicação** · Abra as tiras de Velcro. Coloque a almofada na 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.

**Retirar** · Abra as tiras de Velcro e retire o imobilizador. Verifique sempre se existem marcas de pressão.

**Instruções de manutenção e precauções** · 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.

Podê consultar mais informações em www.mediroyal.se

## NL Nederlands – Instructies

Epi-brace

**Algemene informatie** · 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 de achterzijde van het witte textiellabel.

**Indicaties** · Laterale of mediale epicondylitis.

**Vooraf** · Meet de omtrek 5 cm onder het ellebooggewricht om de juiste maat te kunnen selecteren. Gebruik het maatoverzicht om de geschikste maat te bepalen.

**Stellen** · De pad in de brace dient op het hoogste punt van de spier te worden geplaatst. Als u laterale epicondylitis heeft, dient de pad aan de bovenkant van de arm te worden geplaatst. Heeft u mediale epicondylitis, plaats de pad dan aan de onderkant van de arm.

**Aanbrengen** · Maak het klittenband los. Positioneer de pad op het hoogste punt van de spier. Sluit de band, maar niet te strak Als u een vuist maakt, moet de druk van de pad op de spier voelbaar zijn. De brace is alleen effectief bij belasting van de hand/arm. Tijdens rust of slaap moet hij niet gebruikt worden. Epicondylitis wordt meestal veroorzaakt door overbelasting of een verkeerde stand van de pols. Daarom kan het een goed idee zijn om naast deze brace ook een polsbrace te gebruiken. Dit ontlast de pezen en verlicht de pijn.

**Verwijderen** · Maak het klittenband los en haal de brace weg. Controleer vervolgens altijd op drukplekken.

**Onderhoudsinstructies en voorzorg** · Wij raden aan de brace eenmaal per week te wassen. Volg de wasvoorschriften op het witte label op 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 label te raadplegen.

Meer informatie is te vinden op www.mediroyal.se

## PL Polski – Instrukcje

Opaska na łokieć

**Informacje ogólne** · Przeczytaj uważnie poniższe instrukcje. Produkt powinien dopasowywać 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 na odwrocie białej etyki na opakowaniu

**Wskazania** · Zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej i zapalenie nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej.

**Przed założeniem** · W celu dobrania odpowiedniego rozmiaru, należy zmierzyć obwód 5 cm poniżej stawu łokciowego, a następnie skorzystać z tabeli rozmiarów, która wskazuje właściwy rozmiar.

**Dopasowanie** · Poduszka opaski powinna znaleźć się ponad najwyższym miejscem mięśnia. W przypadku zapalenia nadkłykcia bocznego kości ramiennej poduszkę należy umieścić na górnej części ramienia. W przypadku zapalenia nadkłykcia przśródkowego kości ramiennej poduszkę należy umieścić na dolnej części ramienia.

**Zakładanie** · Rozepnij taśmy z rzepem. Umieść poduszkę ponad najwyższym miejscem mięśnia. Zapnij rzep, ale nie zaciskaj zbyc mocno. Po zaciśnięciu dłoni w pięść powinieneś czuć napięcie poduszki. Opaska jest skuteczna jedynie podczas pracy ramienia. Nie należy jej nosić podczas odpoczynku ani w trakcie snu. Zapalenie nadkłykcia zwykle spowodowane są przez nadmierne naciąganie lub złe ułożenie nadgarstka. Dlatego warto połączyć stosowanie opaski z opaską na nadgarstek. Odciąża to ścięgna i zmniejsza ból.

**Zdejmowanie** · Rozepnij taśmy z rzepem i zdejmij opaskę. Przed sprawdza czy pozostają ślady po ucisku.

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

Więcej informacji na www.mediroyal.se

## EL Ελληνικά – Οδηγίες

Epi brace

**Γενικές πληροφορίες** · 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 θεράπων ιατρό τους προτού χρησιμοποιήσουν το προϊόν. Αν ο ασθενής είναι αλλεργικός, ελέγξτε το υλικό περιεχόμενο που θα βρείτε στη λευκή φασματική ετικέτα.

**Ενδείξεις** · Πλευρική ή μέση επικονδυλίτιδα.

**Πριν την εφαρμογή** · Για να επιλέξετε το ορθό μέγεθος, μετρήστε την περίμετρο 5 εκ. κάτω από την άρθρωση του αγκώνα. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα μέτρησης για να προσδιορίσετε το πλέον κατάλληλο μέγεθος.

**Προσαρμογή** · Το μαξιλαράκι στο νάρθηκα θα πρέπει να τοποθετηθεί στην υψηλότερη θέση του μμ. Αν υποφέρετε από πλευρική επικονδυλίτιδα, το μαξιλαράκι θα πρέπει να τοποθετηθεί στο άνω τμήμα του βραχίονα. Αν υποφέρετε από μέση επικονδυλίτιδα, τοποθετήστε το μαξιλαράκι στο κάτω τμήμα του βραχίονα.

**Εφαρμογή** · Ανοίξτε τον ιμάντα Velcro. Τοποθετήστε το μαξιλαράκι στο άνω τμήμα του μμ. Κλείστε τον ιμάντα αλλά μην τον σφίξετε υπερβολικά. Όταν σφίγγετε σε γροθιά το χέρι σας, η πίεση από το μαξιλαράκι θα πρέπει να είναι αισθητή επάνω στο μμ. Ο νάρθηκας είναι αποτελεσματικός μόνο κατά τη φόρτωση του χεριού/βραχίονα. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν ξεκουράζεστε ή κοιμάστε. Η επικονδυλίτιδα 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.

**Αφαίρεση** · Ανοίξτε τον ιμάντα Velcro και αφαιρέστε το νάρθηκα. Στη συνέχεια πάντοτε να ψάχνετε για σημάδια πίεσης.

**Οδηγίες φροντίδας και προφυλάξεις** · Συστήνουμε όπως ο νάρθηκας πλένεται μια φορά την εβδομάδα. Ακολουθήστε τις οδηγίες πλύσης στην ετικέτα, και πάντοτε χρησιμοποιείτε τη σακούλα πλυσίματος. 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

## RU Русский – Инструкция

Epi brace

**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, необходимо проверить состав материала, указанный на белой этикетке.

**Показания** · Латеральный или медиальный эпикондилит.

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

**Подгонка** · Подушку бандажа следует расположить поверх самой высокой позиции мышцы. Если у вас латеральный эпикондилит, подушку следует расположить на верхней части руки. В случае медиального эпикондилита разместите подушку на нижней стороне руки.

**Наложение** · Расстегните ленты Велькро. Расположите подушку поверх самой высокой части мышцы. Застегните ленту, но не перетягивайте слишком сильно. При сжатии руки в кулак давление от 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.

**Удаление** · Расстегните ленты Велькро и снимите бандаж. Всегда проверяйте, нет ли следов сдавления.

**Инструкции по уходу и меры предосторожности** · Рекомендуется стирать бандаж один раз в неделю. Следуйте инструкции 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 см. на сайте www.mediroyal.se

### ET Eesti – Juhised

Epi tugi

**Üldine teave** · Lugege juhend hoolikalt läbi. Toote peab paigaldama meditsiinitöötaja, nt tegevusterapeut, füsioterapeut, ortopeediattehnik või arst. Diabeedi, vereringehäirete või tundliku nahaga patsiendid peavad enne kasutamist arstiga nõu pidama. Kui patsient on allergiline, vaadake materjalide sisaldust valgelt tekstisildilt.

**Näidustused** · Lateraalne või mediaalne epikondüliit.

**Enne kasutamist** · Õige suuruse valimiseks mõõtke käsivarre ümbermõdu 5 cm allpool küünarliigest. Määrake mõdtude tabeli järgi õige suurus.

**Kohandamine** · Toes olev padjake tuleb paigutada lihase kõige kõrgemale kohale. Kui teil on lateraalne epikondüliit, tuleb padjake asetada käsivarre ülaosale. Kui teil on mediaalne epikondüliit, tuleb padjake asetada käsivarre alaküljele.

**Paigaldamine** · Avage takjariba. Paigutage padjake lihase kõige kõrgemale osale. Sulgege takjariba, kuid ärge pingutage liiga palju. Kää rusikasse pigistamisel peab padjakese avaldatav surve olema lihase kohal tunda. Tugi on efektiivne ainult kää/käsivarre koormuse korral. Seda ei tohi kasutada puhkeolekus ega magamise ajal. Epikondüliiti põhjustab tavaliselt randme ülesirutus või vale asend. Seetõttu võib olla hea mõte kombineerida tuge randmetoega. See vähendab kõõluste koormust ja valu.

**Eemaldamine** · Avage takjariba ja eemaldage tugi. Seejärel kontrollige alati survetärgi.

**Hooldusjuhend ja ettevaatusabinõud** · Soovitame pesta tuge üks kord nädalas. Järgige sildil olevaid pesemisjuhiseid ja kasutage alati pesukotti. Tundliku naha, diabeedi või vereringehäiretega patsiente tuleb jälgida. Allergilised patsiendid peavad vaatama materjalide sisaldust sildilt.

Lisateavet leiate veebisaidilt www.mediroyal.se

## CZ Český – Pokyny

Loketní páska Epi brace

**Obecné informace** · Přečtěte si pečlivě tento návod k použití. Tato pomůcka by měla být připřobována zdravotníkem, například ergoterapeutem, fyzioterapeutem, ortopedickým technikem nebo lékařem. Pacienti s diabetem, oběhovými potížemi nebo citlivou kůží by se měli před použitím poradit s lékařem. Je-li pacient alergický, je třeba prostudovat obsahové látky na látkové etiketě.

**Indikace** · Laterální nebo mediální epikondylitida.

**Před přiložením** · Před výběrem správné velikosti si změřte obvod předloktí 5 cm pod loktem. K určení správné velikosti použijte přiložený měřicí diagram.

**Seřízení** · Polstrování v pásce by mělo být přiloženo nad nejvyšším bodem svalu. Pokud máte laterální epikondylitis, mělo by polstrování být umístěno na horní (dorzální) část předloktí. Máte-li mediální epikondylitis, umístěte polstrování na dolní (mediální) stranou předloktí.

**Přiložení** · Otevřete suchý zip. Umístěte polstrování nad nejvyšší částí paže. Pásku pak zapněte, přiliš ji však neutahujte. Když sevřete ruku do pěsti, měl(a) byste nad svalem cítit mírný tlak polstrování. Páska je účinná pouze při zatížení ruky/paže. Neměla by být používána v klidu ani v době spánku. Epikondylitis je obvykle způsobena nadměrnou extenzí nebo špatnou polohou zápěstí. Dobrým nápadem proto může být kombinovat pásku s bandáží / páskou zápěstí. To zmírní zatížení šlach a bolest.

**Sejmutí** · Otevřete suchý zip a pásku sejmete. Po každém sejmutí zkontrolujte případné otlatky.

**Pokyny pro údržbu a bezpečnostní opatření** · Doporučujeme vyprat pásku jednou týdně. Postupujte podle pokynů na etiketě a vždy použijte přiložený vak na prádlo. Na pacienty s citlivou kůží, diabetem nebo špatným krevním oběhem je třeba dohlížet. Pacienti trpící alergií by si měli prostudovat popis obsahových látek na etiketě.

Další informace najdete na www.mediroyal.se

### LT Lietuvių k. – instrukcijos

„Epi“ įtvaras

**Bendroji informacija** · Atidžiai perskaitykite instrukcijas. Gaminį turėtų pritaikyti medicinos specialistas, pavyzdžiui, ergoterapeutas, fizioterapeutas, ortopedas-technikas arba gydytojas. Pacientai, sergantys diabetu, kraujagyslių ligomis ar turintys jautrią odą, prieš naudodami gaminį turėtų pasitarti su gydytoju. Jei pacientas yra alergiškas, patikrinkite medžiagų sudėtį baltoje etiketėje.

**Indikacijos** · Lateralinis arba medialinis epikondililitas.

**Prieš uždėjimą** · Kad parinktumėte tinkamą dydį, išmatuokite dilbio apimtį 5 cm žemiau alkūnės sąnario. Nustatykite tinkamą dydį naudodamiesi dydžių lentele.

**Pritaikymas** · Įtvaro pagalvėlė turėtų būti uždėta ant aukščiausios raumens vietos. Jei jums nustatytas lateralinis epikondilitas, pagalvėlę reikia uždėti ant viršutinės dilbio dalies. Jei jums nustatytas medialinis epikondilitas, pagalvėlę dėkite ant apatinės dilbio dalies.

**Uždėjimas** · Atlėškite kibią juostelę. Uždėkite pagalvėlę ant aukščiausios raumens dalies. Užklijuokite juostelę, bet neužveržkite įtvaro per stipriai. Kai spausdžiate kumštį, turėtumėte jausti pagalvėlės spaudimą ties raumeniu. Įtvaras veiksmingas tik esant plaštakos ar rankos apkrovai. Nenaudokite jo, kai ilsitės ar miegate. Epikondiliitą dažniausiai sukelia pernelyg didelis riešo atlenkimas arba neteisinga jo padėtis. Dėl to būtų gerai šį įtvarą naudoti kartu su riešo įtvaru. Taip būtų sumažinta apkrova sausgyslėms ir susilpnėtų skausmas.

**Nuėmimas** · Atlėškite kibią juostelę ir nuimkite įtvarą. Nuėmę įtvarą visada patikrinkite, ar nėra spaudimo žymių.

**Priežiūros instrukcijos ir atsargumo priemonės** · Rekomenduojame įtvarą skalbti kartą per savaitę. Laikykites etiketėje pateiktų skalbimo instrukcijų ir skalbdami visada naudokite skalbinių maišą. Pacientus, sergančius diabetu, turinčius jautrią odą ar sutrikusią kraujotaką, reikia stebėti. Alergiški pacientai turi patikrinti etiketėje nurodytą medžiagų sudėtį.

Daugiau informacijos pateikta adresu www.mediroyal.se.

## AR اللغة العربية - التعليمات

**معلومات عامة** · اقرأ التعليمات بعناية. يجب أن يقوم أخصائي طبي مثل أخصائي العلاج المهني أو أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي تقويم العظام أو طبيب بتركيب هذا المنتج. وينبغي على المرضى، الذين يعانون من مرض السكري أو مشكلات في الدورة الدموية أو حساسية الجلد، استشارة طبيبهم قبل الاستخدام. إذا كان المريض يعاني من الحساسية، فراجع محتوى المواد على ملصق النسيج الأبيض.

**دواعي الاستعمال** · التهاب اللقمية الجانبية أو الإنسية.

**قبل الاستعمال** · لتحديد المقاس المناسب، خذ القياس المحيطي أسفل مفصل المرفق بـ 5 سم. استخدم جدول القياس لتحديد الحجم الصحيح.

**الضبط** · يجب وضع اللوحة الموجودة في الدعامة على أعلى موضع للعضلات. إذا كان لديك التهاب اللقمية الجانبية، يجب وضع اللوحة على الجزء العلوي من الذراع. وإذا كان لديك التهاب اللقمية الإنسية، فضع اللوحة على الجانب السفلي من الذراع.

**الاستعمال** · افتح شريط الفيلكرو. ضع اللوحة على أعلى جزء من العضلات. أغلق الشريط ولكن دون إحكامه. وعندما تشكل قبضة بيدك، ينبغي أن تشعر بضغط من اللوحة على العضلات. لا تكون الدعامة فعالة إلا أثناء التحميل على اليد/الذراع. ولا ينبغي استخدامها أثناء الراحة أو النوم. غالبًا ما يحصل التهاب اللقمية بسبب بسط المعصم بإفراط أو اتخاذه وضعية خاطئة. ولذلك، قد تكون فكرة جيدة جمع هذه الدعامة مع دعامة المعصم أيضًا. وهذا سيخفف الحمل على الأوتار ويقلل الألم.

**الإزالة** · افتح شريط الفيلكرو وأزل الدعامة. وقم دومًا فيما بعد بالفحص بحثًا عن علامات الضغط.

**احتياطات وتعليمات الرعالية** · نُوصي بغسل الدعامة مرة واحدة أسبوعيًا. واتبع تعليمات الغسيل الواردة في الملصق واستخدم كيس الغسيل دائمًا. ينبغي وضع المرضى، الذين يعانون من حساسية الجلد أو مرض السكري أو ضعف الدورة الدموية، تحت الملاحظة. وينبغي على المرضى، الذين يعانون من أمراض الحساسية، التحقق من محتوى المواد على الملصق.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على موقع [www.mediroyal.se](http://www.mediroyal.se)

### LV Lietuvos – Instrukcijos

Epi šina

**Vispārēja informācija** · Uzmanīgi izlasiet šo instrukciju. Šo produktu drīkst uzlikt veselības aprūpes speciālists, piemēram, ergoterapeits, fizioterapeits, tehniķis-ortopēds vai ārsts. Diabēta pacientiem, pacientiem ar asinsrites traucējumiem vai jutīgu ādu pirms lietošanas vajadzētu konsultēties ar savu ārstu. Ja pacientam ir alerģija, uz baltās tekstila etiķetes pārbaudiet materiālu sastāvu.

**Indikācijas** · Laterāls vai mediāls epikondilīts.

**Pirms uzlikšanas** · Lai izvēlētos pareizo izmēru, nomēriet apkārtmēru 5 cm zem elkoņa locītavas. Izmantojiet izmēru tabulu un nosakiet pareizo izmēru.

**Pielāgošana** · Šinas polsterējums jānovieto pār muskuļa augstāko punktu. Ja Jums ir laterāls epikondilīts, polsterējums jānovieto rokas augšējā daļā. Ja Jums ir mediāls epikondilīts, polsterējums jānovieto rokas apakšējā daļā.

**Uzlikšana** · Attaisiet lipekļa saiti. Uzlieciet polsterējumu pār muskuļa augstāko vietu. Aiztaisiet saiti, bet nesavelciet to pārāk cieši. Savelkot plaukstu dūrē, spilventiņa spiedienam jābūt jūtamam muskulī. Šina ir efektīva tikai tad, kad plauksta/roka tiek noslogota. To nevajadzētu uzlikt atpūtas vai miega laikā. Epikondilīta iemesls parasti ir pārāk cieši savilkta saites vai nepareizs plaukstas novietojums. Tāpēc labs risinājums varētu būt šinas kombinēšana arī ar plaukstas šīnu. Tas atvieglo slodzi cīpslām un mazina sāpes.

**Noņemšana** · Attaisiet lipekļus un noņemiet šīnu. Pēc tam vienmēr pārbaudiet, vai nav izveidojušies nospiedumi.

**Kopšanas instrukcijas un brīdinājumi** · Mēs iesakām šīnu mazgāt vienu reizi nedēļā. Ņemiet vērā mazgāšanas norādījumus uz etiķetes un vienmēr lietojiet veļas mazgāšanas mašīnu. Jānovēro pacienti ar jutīgu ādu, diabētu vai asinsrites traucējumiem. Alerģiskiem pacientiem vienmēr jāpārbauda materiāla sastāvs uz marķējuma.

Sīkāku informāciju meklējiet [www.mediroyal.se](http://www.mediroyal.se)