

INSTRUKCE PRO POUŽITÍ PODPŮRNÉ NOŽNÍ OBJÍMKY

Následujte tyto jednoduché kroky pro okamžitou úlevu od bolesti

PŘEČTĚTE SI, PROSÍM, VŠECHNY INSTRUKCE PŘED TÍM, NEŽ PŘILOŽÍTE OBJÍMKU NA CHODIDLO. JE VELMI DŮLEŽITÉ, ABYSTE POSTUPOVALI PŘESNĚ PODLE INSTRUKCÍ, ABY DOŠLO KE SPRÁVNÉMU FUNGOVÁNÍ OBJÍMKY.

1. Ujistěte se, že vaše chodidlo je čisté a suché. Posadte se a umístěte podpůrnou objímku textilní stranou dolů na čistý tvrdý povrch (např. dlaždičky či stoličku). Část A by měla směřovat dopředu. Viz obrázek 1.



2. Odstraňte samolepicí papír z části A. Položte vaše chodidlo na povrch před objímku, **Vaše pata musí být zvednutá**. Držte vaše chodidlo na středu mezi částmi B a C a posouvejte podpůrnou objímku dopředu, dokud se nezastaví o polštářky na špičce chodidla nebo do místa, kde se objímka dostane **těsně za** kloub palce (1. metatarsální kloub). Viz obrázek 2.



Spusťte patu dolů na střed mezi částmi D a E. Viz obrázek 3.



3. Odstraňte samolepicí papír z částí B a C. Tlačte na část A (tím, že si na ni mírně stoupnete) a omotejte části B a C rovně kolem přední části nártu, části přes sebe překřížte. **Dávejte pozor, abyste tyto části nenapínali nebo neohýbali do úhlu**. Viz obrázek 4. (Muži si mohou před aplikací tuto část nohy oholit). Několikrát přejeďte rukou po nalepené vrchní a boční části B a C, abyste aktivovali lepidlo.



4. Zdvihněte chodidlo z podlahy, **propněte jej do špičky a pevně táhněte** části D a E **dozadu**. Omotejte části D a E okolo zadní části paty (úpon Achillovy šlachy), **ne výš, než kam sahá okraj boty**. Viz obrázek 5.



(Dojde k překrytí konců D a E). **JE VELMI DŮLEŽITÉ**, abyste se ujistili, že tyto patní části D a E jsou napnuté a pevně přilepeny, zatímco vaše chodidlo je propnuto do špičky. Zabráníte tím tomu, aby se polštářek na chodidle a pata od sebe odtahovaly během chůze nebo běhu. Právě správné upevnění dává chodidlu oporu, odstraňuje napětí ze svalové povázky a klenby a umožňuje nástup úlevy od bolesti a léčení.



5. **Několikrát rukou pevně přejeďte přes celou objímku**, abyste aktivovali lepidlo. Pokud je korekční objímka umístěna správně, bolest se velmi výrazně zmírní nebo zmizí. Viz obrázek 6.

Objímka obvykle vydrží 2 až 5 dní v závislosti na použití, typu těla a vlhkosti. Zbytkové lepidlo je možné odstranit pomocí bavlněného tampónu napuštěného dětským olejem.

Podpůrné objímky mohou být též nošeny v rámci prevence. Chraňte svá chodidla před úrazy při účasti na aktivitách, jako jsou například maraton, sporty, zvedání těžkých vah nebo dlouhodobá chůze či stání.