

FR LIRE ATTENTIVEMENT CES INSTRUCTIONS ET LES CONSERVER

Planchette pour la stabilisation et l'équilibre

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

En qualité de fabricant, ORTHOSERVICE AG déclare sous sa responsabilité exclusive que ce produit est un dispositif médical de Classe I et qu'il a été réalisé conformément aux conditions requises par le Règlement UE 2017/745 (MDR). Ces instructions ont été rédigées en accord avec ledit règlement et ont pour but de garantir l'utilisation correcte et sûre du dispositif médical.

MARQUES COMMERCIALES DES MATÉRIAUX

Velcro® est une marque enregistrée de Velcro Industries B.V.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Veiller à ce que la pression exercée par le dispositif n'agisse pas sur les parties du corps présentant des lésions, enflures ou tuméfactions. Il est conseillé de ne pas trop serrer le produit, afin de ne générer aucune zone de pression locale excessive et d'éviter la compression des nerfs et/ou des vaisseaux sanguins. En cas de doute sur les modes d'application, contacter un médecin, un kinésithérapeute ou un technicien orthopédiste. Lire attentivement la composition du produit sur l'étiquette située à l'intérieur. Il est recommandé de ne pas porter le dispositif à proximité de flammes nues. Ne pas appliquer en contact direct avec des plaies ouvertes.

AVERTISSEMENTS

Le produit étant spécifiquement conçu pour les indications reportées ci-dessous, il est conseillé de l'utiliser sur prescription d'un médecin ou d'un kinésithérapeute et de le faire appliquer par un technicien orthopédiste, conformément aux exigences individuelles. Afin de garantir son efficacité, sa capacité à être toléré et son bon fonctionnement, le produit doit absolument être appliqué avec le plus grand soin. Ne modifier en aucun cas le réglage effectué par le médecin/kinésithérapeute/technicien orthopédiste. En cas d'utilisation ou d'adaptation inappropriée, le fabricant ne sera pas tenu responsable.

L'utilisation de l'orthèse est prévue pour un seul patient à la fois ; dans le cas contraire, le fabricant décline toute responsabilité, conformément aux dispositions du règlement relatif aux dispositifs médicaux. Pour les sujets hypersensibles, le contact direct avec la peau pourrait causer des rougeurs ou des irritations. En cas d'apparition de douleurs, enflures, tuméfactions ou en cas de toute autre réaction anormale, s'adresser immédiatement à son médecin et, en cas de problème particulièrement grave, signaler le fait au fabricant et à l'autorité compétente de son pays. L'efficacité orthopédique du produit n'est garantie que lorsqu'il est utilisé avec tous ses composants.

SÉLECTION/TAILLES

Code	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Mesure	15x31	30x31
Poids	440 g	900 g
Couleur	vert	

universelle



La double planchette peut facilement être dévissée et séparée en deux planchettes individuelles



Grande mobilité dans tous les sens grâce à la semelle arrondie

ENTRETIEN

- Essuyer avec une éponge à l'eau tiède (30° C) du savon neutre. Sécher avec un chiffon. Sécher loin de toute source de chaleur
- Le produit et ses composants doivent être éliminés en conformité avec les impératifs écologiques

INDICATIONS

- Rééducation des entorses de la cheville
- Rééducation en cas d'instabilité de la cheville
- Physiothérapie post-opératoire d'interventions aux ligaments de la cheville et sur le tendon d'Achille
- Rééducation des entorses du genou

CONTRE-INDICATIONS

Aucune connue à ce jour

CARACTÉRISTIQUES ET MATÉRIAUX

- En matière plastique rigide, incassable et résistante
- Surface moletée antidérapante
- Pied caoutchouté, garantie l'adhérence au sol
- Anneau de support utilisable (si nécessaire) pour augmenter l'angle d'oscillation de la tablette
- Une planche: Grande mobilité dans tous les sens grâce à la semelle arrondie
- Planche double : si nécessaire la planchette peut être séparée en deux parties

ENFILAGE POUR LE PATIENT

EXERCICES AVEC UNE PLANCHE

Les exercices suivants ne sont qu'un exemple ; le programme d'exercices à exécuter doit être prescrit par un médecin ou un kinésithérapeute.

Exercice 1.1 : Stabilisation des articulations (fig. A-C)

Disposez la planchette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Posez le pied de la jambe blessée sur la planchette, en gardant le tronc perpendiculaire à la jambe. Faites un demi pas vers l'avant ou vers l'arrière en maintenant le buste perpendiculaire au sol.

Exercice 1.2 : Entraînement de la proprioception (fig. D-F)

(pour être exécuté avec le genou en flexion à 20°-30°)

Disposez la grande planchette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Placez-vous d'abord pieds nus sur la planchette et essayez de les appuyer correctement. Ce faisant, corrigez d'éventuelles positions ou postures incorrectes (par exemple : pied plat), en contractant la musculature et en appuyant les pieds contre la planchette pour ne pas déraiser (ce qui est facilité par les stries antidérapantes). Le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la planchette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La planchette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

EXERCICES AVEC LA PLANCHE DOUBLE

Les exercices suivants ne sont qu'un exemple ; le programme d'exercices à exécuter doit être prescrit par un médecin ou un kinésithérapeute.

Exercice 2.1: Renforcement de la musculature du genou et du pied (fig. G-I)

Disposez la grande planchette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Placez-vous d'abord pieds nus sur la planchette et essayez de les appuyer correctement. Ce faisant, corrigez d'éventuelles positions ou postures incorrectes (par exemple : pied plat), en contractant la musculature et en appuyant les pieds contre la planchette pour ne pas déraiser (ce qui est facilité par les stries antidérapantes). Le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la planchette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La planchette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

Exercice 2.2: Stabilisation latérale (fig. K-M)

Disposez la grande planchette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements d'inversion et d'éversion (vers le côté). Placez-vous pieds nus sur la planchette et essayez de les appuyer correctement ; le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la planchette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La planchette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

Exercice 2.3 : Renforcement des chevilles (fig. N-P)

Placez-vous les deux pieds sur la planchette. Les orteils se situent sur l'axe médian de la planchette. Soulevez maintenant les talons de manière à ne plus tenir que sur les orteils. Gardez l'équilibre.

RU ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ И СОХРАНИТЕ ЕЕ

Реабилитационная доска

ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Производитель в лице компании ORTHOSERVICE AG заявляет о своей исключительной ответственности, что это медицинское изделие класса I, и изготовлено в соответствии с требованиями Регламента ЕС 2017/745 (EU MDR). Эти инструкции были подготовлены в соответствии с основополагающими принципами, упомянутыми выше. Они предназначены для обеспечения надлежащего и безопасного использования медицинского изделия.

ТОРГОВЫЕ МАРКИ МАТЕРИАЛОВ

Velcro® - это зарегистрированная торговая марка компании Velcro Industries B.V.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Напряжение, создаваемое изделием не должно сдавливать поврежденные участки кожи или опухоли. Не рекомендуется слишком перетягивать изделие во избежание нежелательного давления на нервные и сосудистые окончания. В случае возникновения сомнений в применении изделия обратитесь к врачу, физиотерапевту, технику-ортопеду. Ознакомьтесь внимательно с составом изделия, который указан на внутренней этикетке. Не рекомендуется одевать изделие вблизи открытого огня. Не применять при прямом контакте с открытыми ранами.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Это медицинское приспособление должно быть выписано врачом или физиотерапевтом и наложено техником-ортопедом в соответствии с индивидуальными потребностями пациента. Правильное применение изделия необходимо для обеспечения его эффективности. Все изменения конструкции должны быть назначены врачом/физиотерапевтом/техником-ортопедом. Производитель не несет ответственность в случае ненадлежащего использования изделия. Рекомендуется использовать только для одного пациента, в противном случае производитель снимает с себя всюкую ответственность основываясь на требованиях к медицинским изделиям. У гиперчувствительных пациентов при непосредственном контакте с кожей могут появиться покраснение или раздражение. В случае возникновения болевых ощущений, отеков, припухлостей немедленно обратитесь к своему лечащему врачу, и при наличии серьезных последствий проинформировать производителя и компетентные органы в соответствующей стране. Эффективность медицинского изделия будет обеспечена только в случае использования всех его компонентов.

ВЫБОР / РАЗМЕРЫ

код	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Размер	15x31	30x31
Вес	440 g	900 g
Цвет	зеленый	

универсальный



Двойная доска может быть легко раскручена и разобрана на две отдельные доски



Высокая подвижность во всех направлениях благодаря основанию закругленной формы

УХОД ЗА ДОЩЕЧКОЙ

- Протрите досочку губкой, смоченной раствором теплой воды (30° C) и нейтрального мыла. Протрите сухой тканью. Дайте досочке просохнуть вдали от источников тепла.
- Выбрасывайте досочку и любую из ее деталей только в места, специально предназначенные для сбора мусора.

ПОКАЗАНИЯ

- Реабилитация после вывихов щиколотки;
- Реабилитация при неустойчивости щиколотки;
- Физиотерапия и кинезитерапия после операций на связках щиколотки или на ахилловом сухожилии;
- Реабилитация после вывихов колена.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

На данный момент не выявлено

ХАРАКТЕРИСТИКА И МАТЕРИАЛЫ

- Изготовлено из прочного, стойкого к разрушению и долговечного пластика;
- Рифленая поверхность, предохраняющая от скольжения;
- Прорезиненное основание для обеспечения сцепления с полом;
- Опорное кольцо, используемое (при необходимости) для увеличения угла качения досочки;
- Отдельная досочка: высокая подвижность во всех направлениях благодаря основанию закругленной формы;
- Двойная досочка: в случае необходимости может быть разобрана на две отдельных досочки.

ПРИМЕНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ С ОТДЕЛЬНОЙ ДОЩЕЧКОЙ

Приведенные здесь упражнения - это только примеры; курс упражнений, которые предстоит выполнять, должен быть обязательно предписан лечащим врачом или физиотерапевтом.

Упражнение 1.1: Стабилизация суставов (рис. A-C)

Положите досочку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Поставьте стопу травмированной ноги на досочку и приведите туловище в положение, перпендикулярное ноге. Сделайте полшага вперед и/или назад, удерживая туловище в перпендикулярном положении.

Упражнение 1.2: Тренинг проприоцепции (рис. D-F)

(выполнять с коленом, согнутым под углом 20°-30°)

Положите досочку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Станьте голыми ступнями на досочку, стремясь поставить их правильным образом, изменяя возможные вредные привычки опоры/положения стопы (например, при плоскостопии) посредством сокращений мышц и ощущая противосоюзьящее действие на досочке (облегченная рифленой поверхностью). Пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности досочки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Досочка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

УПРАЖНЕНИЯ С ДВОЙНОЙ ДОЩЕЧКОЙ

Приведенные здесь упражнения - это только примеры; курс упражнений, которые предстоит выполнять, должен быть обязательно предписан лечащим врачом или физиотерапевтом.

Упражнение 2.1: Потенцирование мышц колена и стопы (рис. G-I)

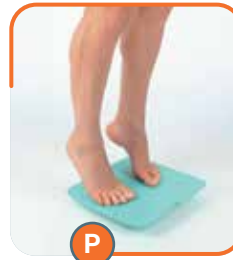
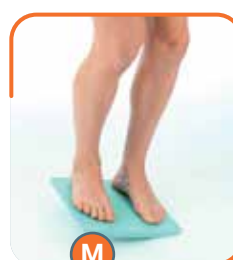
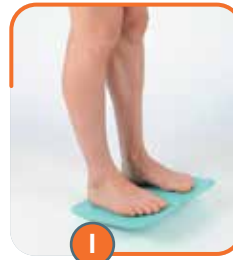
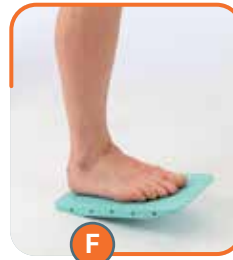
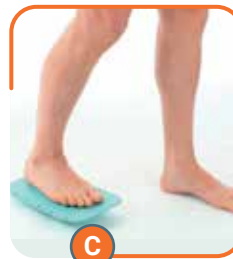
Положите большую досочку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Станьте голыми ступнями на досочку, стремясь поставить их правильным образом, изменяя возможные вредные привычки опоры/положения стопы (например, при плоскостопии) посредством сокращений мышц и ощущая противосоюзьящее действие на досочке (облегченная рифленой поверхностью). Пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности досочки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Досочка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

Упражнение 2.2: Боковая стабилизация (рис. K-M)

Положите большую досочку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (бокoвые). Станьте голыми ступнями на досочку, стремясь поставить их правильным образом; пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности досочки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Досочка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

Упражнение 2.3: Потенцирование щиколоток (рис. N-P)

Поставьте обе стопы на досочку с пальцами на центральной оси досочки. Затем поднимите пятку таким образом, чтобы стопа опиралась только на пальцы. Старайтесь удерживать равновесие.



fisio

REF. 6002/G · REF. 6002/P

Board for stabilisation and balance



ORTHOSERVICE RO+TEN
Take care feel better

DE - Die in diesem Dokument vorhandenen Beschreibungen und Bilder dienen nur zur Veranschaulichung und zu kommerziellen Zwecken. Orthoservice behält sich das Recht vor, Änderungen entsprechend den eigenen Anforderungen vorzunehmen.
EN - The descriptions and images in this document are for illustrative and commercial purposes only. Orthoservice reserves the right to make modifications without prior notice based on their needs.
FR - Les descriptions et les images contenues dans ce document sont présentées à titre d'exemple et à des fins commerciales. La société Orthoservice se réserve le droit de les modifier selon ses besoins
RU - Описания и изображения, представленные в этом документе носят рекомендательный и коммерческий характер. Компания Ортосервис оставляет за собой право при необходимости вносить изменения.
PL - Opisy i obrazy w tym dokumencie służą wyłącznie do celów ilustracyjnych i handlowych. Firma Orthoservice zastrzega sobie prawo do ich modyfikacji zgodnie z ich potrzebami.
IT - Le descrizioni e le immagini presenti in questo documento sono a mero scopo esemplificativo e commerciale. L'azienda Orthoservice si riserva il diritto di modificarle in base alle proprie necessità.



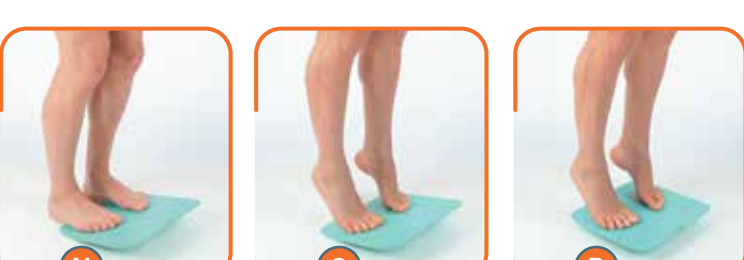
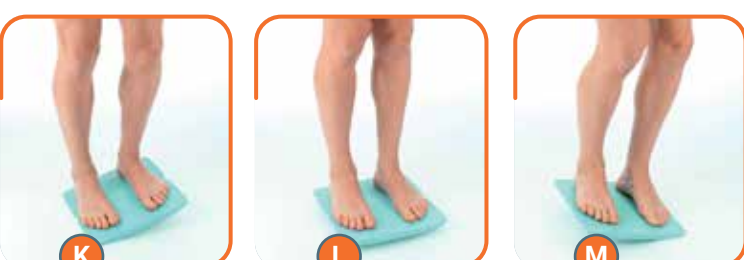
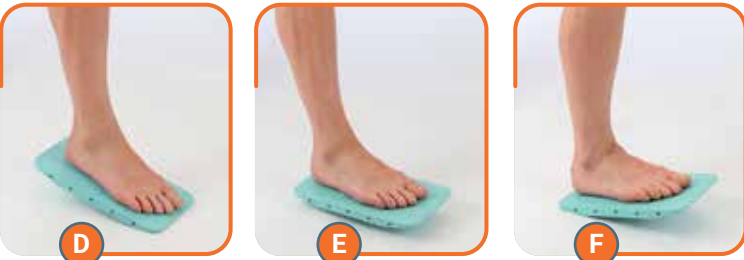
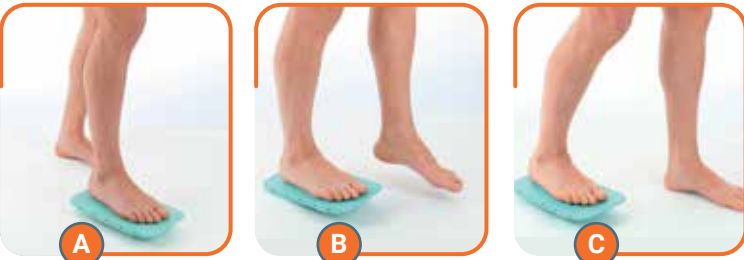
909560008INTD.07021

Headquarter: ORTHOSERVICE AG
Via Milano 7 · CH-6830 Chiasso (TI) · Switzerland
Tel. 0041 (0) 91 822 00 88 · Fax 0041 (0) 91 822 00 89
info@orthoservice.com · www.orthoservice.com
Niederlassung Deutschland: Orthoservice Deutschland GmbH
Flugstraße 8 · D-76532 Baden-Baden · Deutschland
Tel. 0049 (0) 7221 991 39 11 · Fax 0049 (0) 7221 991 39 13
info@orthoservice.de · www.orthoservice.de
ORTHOSERVICE POLSKA sp. z o.o. ul. Warszawska 416a
42-209 Częstochowa Polska
Tel.: +48 (0) 34 340 13 10 · (NIP): 9492246785
www.orthoservice.pl · info@orthoservice.pl
Sede italiana: RO+TEN s.r.l.
Sede legale: Via Marco De Marchi, 7 · I-20121 Milano (MI) · Italia
Sede operativa e amministrativa:
Via Comasina, 111 · I-20843 Verano Brianza (MB) · Italia
Tel. 0039 039 601 40 94 · Fax 0039 039 601 42 34
info@roplusten.com · www.roplusten.com

Società soggetta a Direzione e Coordinamento (art. 2497bis CO): Orthoservice AG (CH)
6830 Chiasso (TI) · Switzerland



ORTHOSERVICE RO+TEN
Take care feel better



BITTE DIE VORLIEGENDE ANLEITUNG SORGFÄLTIG LESEN UND AUFBEWAHREN

Brettchen für Stabilisation und Gleichgewicht

KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG

Die ORTHOSERVICE AG erklärt, in seiner Funktion als Hersteller, in alleiniger Verantwortung, dass dieses vorliegende Medizinprodukt der Klasse I angehört und gemäß den Anforderungen der EU-Verordnung 2017/745 (MDR) hergestellt wurde. Die vorliegende Anleitung wurde unter Anwendung der vorgenannten Verordnung erstellt. Sie dient dazu, den ordnungsgemäßen und sicheren Gebrauch des Medizinprodukts zu gewährleisten.

WARENMARKEN DER MATERIALIEN

Velcro® ist eine eingetragene Warenmarke von Velcro Industries B.V.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Es wird empfohlen, dass der vom Produkt ausgeübte Druck nicht auf die Teile des Körpers einwirkt, die Verletzungen, Schwellungen oder Tumeszenzen aufweisen. Es ist ratsam, das Produkt nicht zu fest anzuziehen, um keine übermäßigen, lokalen Druckstellen zu erzeugen und keine Kompression der darunterliegenden Nerven und/oder Blutgefäße auszulösen. Bei Bedenken zur Anwendung des Produkts bitte an einen Arzt, Physiotherapeuten oder Orthopädiotechniker wenden. Bitte sorgfältig das Innenetikett mit der Material-Zusammensetzung des Produkts lesen. Es ist ratsam, das Produkt nicht in der Nähe von offenen Flammen. Nicht bei direktem Kontakt mit offenen Wunden aufragen

HINWEISE

Es ist ratsam, dass das Produkt, das für die unten aufgeführten spezifischen Indikationen bestimmt ist, von einem Arzt oder Physiotherapeuten verschrieben und von einem Orthopädiotechniker entsprechend den individuellen Bedürfnissen angepasst wird. Um die Wirksamkeit, Verträglichkeit und korrekte Funktionalität zu gewährleisten, muss die Applikation mit größter Sorgfalt durchgeführt werden. Keinesfalls darf die vom Arzt/Physiotherapeuten/Orthopädiotechniker vorgenommene Einstellung verändert werden. Bei nicht bestimmungsgemäßer Anwendung oder Einstellung erlischt die Haftung des Herstellers. Die Orthese ist nur für den Gebrauch durch einen einzigen Patienten bestimmt, andernfalls übernimmt der Hersteller keine Haftung gemäß der Verordnung für Medizinprodukte. Bei überempfindlichen Personen kann es bei direktem Hautkontakt zu Rötungen oder Reizungen kommen. Bei Auftreten von Schmerzen, Schwellungen, Tumeszenzen oder anderen anomalen Reaktionen bitte sofort an den eigenen Arzt wenden und, in besonders schwerwiegenden Fällen, die Tatsache dem Hersteller und der zuständige Behörde in eigenen Land melden. Die orthopädische Wirksamkeit des Produktes ist nur dann gewährleistet, wenn alle seine Komponenten verwendet werden.

AUSWAHL/GRÖSSEN

Art.-Nummer	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Größen	15x31	30x31
Gewicht	440 g	900 g
Farbe	grün	

Einheitsgröße



Das Doppelbrettchen kann leicht zu zwei einzelnen Brettchen auseinander geschraubt werde



Hohe Beweglichkeit in alle Richtungen durch abgerundeten Fuß

PFLEGE

- Mit einem Schwamm mit handwarmem Wasser (30° C) und neutraler Seife abreiben. Mit einem Lappen trocknen. Nicht in der Nähe von Wärmequellen trocknen
- Das Gerät und seine Komponenten sind umweltgerecht zu entsorgen
- Das Produkt und seine Bestandteile nach dem Gebrauch sachgerecht entsorgen.

ZWECKBESTIMMUNG

Das Brettchen für Stabilisation und Gleichgewicht Fizio ist ausschließlich für das physiotherapeutische Trainingsprogramm für den Bereich der unteren Extremitäten und die Wirbelsäule, sowie als Venentrainer zu verwenden. Einsatzbereich von Fizio ist das physiotherapeutische Trainingsprogramm.

MATERIALIEN

Polypropylen

INDIKATIONEN

- Rehabilitation nach Knöchelverstauchung
- Rehabilitation bei Instabilität des Sprunggelenks
- Postoperative Physiotherapie nach Eingriffen an der Fessel und der Achillessehne
- Rehabilitation bei Verstauchungen des Kniegelenks

KONTRAINDIKATIONEN

Zur Zeit keine bekannt

EIGENSCHAFTEN UND MATERIALIEN

- Aus stabilem, bruchfestem Kunststoff, hoch belastbar
- Genoppte Antirutsch-Oberfläche
- Gummierter Fuß, um die Haftung auf der Auflagefläche zu gewährleisten
- Abstandsring (bei Bedarf), um den Schwingungswinkel des Brettchens zu erhöhen
- Einzelbrettchen: Hohe Beweglichkeit in alle Richtungen durch abgerundeten Fuß
- Doppelbrettchen: Kann bei Bedarf auch in zwei einzelne Brettchen zerlegt werden

ANLEGEN FÜR DEN PATIENTEN

ÜBUNGEN MIT EINZELBRETTCHEN

Die folgenden Übungen stellen lediglich ein Beispiel dar; das auszuführende Übungsprogramm muss vom Arzt oder Physiotherapeuten verordnet werden.

Übung 1.1: Stabilisierung der Gelenke (Abb. A-C)

Stellen Sie das Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie den Fuß des verletzten Beins auf das Brett, der Rumpf bleibt in senkrechter Position zum Bein. Heben Sie mit senkrechtem Oberkörper einen halben Schritt nach vorne bzw. nach hinten.

Übung 1.2: Training der Propriozeption (Abb. D-F)

(die Übung erfolgt mit dem Knie in 20°-30° Flexion)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie sich zunächst barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen. Korrigieren Sie dabei eventuelle Fehlstellungen und -haltungen (z. B. Senkfuß), indem Sie die Muskulatur anspannen und die Füße gegen das Brett drücken, um nicht abzurutschen (dies wird durch die Riffelung erleichtert). Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, indem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Knöchels zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen hierbei den Boden nicht berühren).

ÜBUNGEN MIT DOPPELBRETTCHEN

Die folgenden Übungen stellen lediglich ein Beispiel dar; das auszuführende Übungsprogramm muss vom Arzt oder Physiotherapeuten verordnet werden.

Übung 2.1: Kräftigung der Knie- und Fußmuskulatur (Abb. G-I)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie sich zunächst barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen. Korrigieren Sie dabei eventuelle Fehlstellungen und -haltungen (z. B. Senkfuß), indem Sie die Muskulatur anspannen und die Füße gegen das Brett drücken, um nicht abzurutschen (dies wird durch die Riffelung erleichtert). Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, indem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Knöchels zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen hierbei den Boden nicht berühren).

Übung 2.2: Seitliche Stabilisation (Abb. L-M)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Inversions- und Eversionsbewegungen (seitwärts) ausführen können. Stellen Sie sich barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen; Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, in dem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Knöchels zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen den Boden hierbei nicht berühren).

Übung 2.3: Kräftigung der Sprunggelenke (Abb. N-P)

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Brettchen. Die Zehen befinden sich dabei in der Mittelachse des Brettchens. Heben Sie nun die Ferse, so dass Sie nur noch auf den Zehen stehen. Halten Sie das Gleichgewicht.

LEGGERE ACCURATAMENTE LE PRESENTI ISTRUZIONI E CONSERVARLE

Tavoletta per la stabilizzazione e l'equilibrio

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Quale fabbricante, la ORTHOSERVICE AG dichiara, sotto la propria unica responsabilità, che il presente dispositivo medico è di classe I ed è stato fabbricato secondo i requisiti richiesti dal Regolamento UE 2017/745 (MDR). Le presenti istruzioni sono state redatte in applicazione del Regolamento sopra menzionato. Esse hanno lo scopo di garantire un utilizzo adeguato e sicuro del dispositivo medico.

MARCHI COMMERCIALI DEI MATERIALI

Velcro® è un marchio di fabbrica registrato di Velcro Industries B.V.

PRECAUZIONI D'USO

Si raccomanda che le pressioni esercitate dal dispositivo non agiscano su parti del corpo che presentano ferite, gonfiori o tumefazioni. È consigliabile non stringere eccessivamente il prodotto per non generare zone di pressione locale eccessiva o la compressione di nervi e/o vasi sanguigni sottostanti. In caso di dubbio sulle modalità di applicazione, rivolgersi ad un medico, un fisioterapista o un tecnico ortopedico.

Leggere attentamente la composizione del prodotto sull'etichetta interna.

È consigliabile non indossare il dispositivo in vicinanza di fiamme libere. Non applicare a contatto diretto con ferite aperte.

AVVERTENZE

È consigliabile che il prodotto, studiato per le specifiche indicazioni sotto riportate, venga prescritto da un medico o da un fisioterapista e applicato da un tecnico ortopedico, in conformità alle esigenze individuali. Per garantirne l'efficacia, la tollerabilità e il corretto funzionamento è necessario che l'applicazione venga effettuata con la massima cura. Non alterare assolutamente la regolazione effettuata dal medico/fisioterapista/tecnico ortopedico. La responsabilità del fabbricante decade in caso di utilizzo o adattamento inappropriato.

L'ortesi è fatta per l'utilizzo da parte di un solo paziente; in caso contrario il fabbricante declina ogni responsabilità, in base a quanto previsto dal regolamento per i dispositivi medici. In soggetti ipersensibili il contatto diretto con la pelle potrebbe causare rossori o irritazioni. In caso di comparsa di dolori, gonfiori, tumefazioni o qualsiasi altra reazione anomala, rivolgersi immediatamente al proprio medico e, in caso di particolare gravità, segnalare il fatto al fabbricante e all'autorità competente del proprio Stato. L'efficacia ortopedica del prodotto è garantita solo con l'utilizzo di tutte le sue componenti.

SCELTA/DIMENSIONI

Codice	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Taglia	15x31	30x31
Peso	440 g	900 g
Colore	verde	

universale



La tavoletta grande può essere facilmente svitata e scomposta in due tavolette piccole



Elevata mobilità in tutte le direzioni grazie alla base arrotondata

MANUTENZIONE

- Strofinare con una spugna imbevuta in acqua tiepida (30° C) e sapone neutro. Asciugare con un panno. Lasciare asciugare lontano da fonti di calore.
- Non disperdere nell'ambiente il dispositivo né alcuna sua componente.

INDICAZIONI

- Rieducazione delle distorsioni di caviglia
- Rieducazione nell'instabilità di caviglia
- FKT post-operatoria di interventi ai legamenti della caviglia o al tendine d'Achille
- Rieducazione delle distorsioni di ginocchio

CONTRAINDICAZIONI

Al momento nessuna conosciuta

CARATTERISTICHE E MATERIALI

- In robusto materiale plastico, resistente alla rottura, durevole
- Superficie zigrinata antiscivolo
- Base gommata per garantire l'aderenza al pavimento
- Anello di supporto utilizzabile (se necessario) per aumentare l'angolo di oscillazione della tavoletta
- Tavoletta singola: Elevata mobilità in tutte le direzioni grazie alla base arrotondata
- Tavoletta doppia: in caso di bisogno può essere scomposta in due singole tavolette

APPLICAZIONE

ESERCIZI CON TAVOLETTA PICCOLA

Gli esercizi qui riportati sono solo esempi; il programma di esercizi da eseguire va rigorosamente prescritto dal medico curante o dal fisioterapista.

Esercizio 1.1: Stabilizzazione delle articolazioni (fig. A-C)

Poggiare la tavoletta in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Poggiare il piede della gamba infortunata sulla tavoletta e tenere il tronco in posizione perpendicolare alla gamba. Eseguire un mezzo passo in avanti e/o all'indietro mantenendo il busto perpendicolare.

Esercizio 1.2: Training della propriocezione (fig. D-F) (da svolgere con il ginocchio flesso a 20°-30°)

Poggiare la tavoletta in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta, modificando eventuali cattive abitudini di appoggio/postura (es. piattismo) tramite contrazioni della muscolatura ed esercitando un'azione antiscivolo sulla tavoletta (facilitata dalla zigrinatura). Il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

ESERCIZI CON TAVOLETTA GRANDE

Gli esercizi qui riportati sono solo esempi; il programma di esercizi da eseguire va rigorosamente prescritto dal medico curante o dal fisioterapista.

Esercizio 2.1: Potenziamento della muscolatura del ginocchio e del piede (fig. G-I)

Poggiare la tavoletta grande in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta, modificando eventuali cattive abitudini di appoggio/postura (es. piattismo) tramite contrazioni della muscolatura ed esercitando un'azione antiscivolo sulla tavoletta (facilitata dalla zigrinatura). Il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

Esercizio 2.2: Stabilizzazione laterale (fig. K-M)

Poggiare la tavoletta grande in modo da poter eseguire movimenti di inversione-eversione (laterali). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta; il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

Esercizio 2.3: Potenziamento delle caviglie (fig. N-P)

Poggiare entrambi i piedi sulla tavoletta, con la dita nell'asse centrale della tavoletta. Sollevare ora il tallone in modo da poggiare solo sulle dita. Mantenere l'equilibrio.

PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM

Board for stabilisation and balance

DECLARATION OF CONFORMITY

As the manufacturer, ORTHOSERVICE AG declares, under its sole responsibility, that this is a class I medical device that has been manufactured and assessed, according to the EU Regulation 2017/745 (MDR). These instructions have been drawn up in application of the aforementioned Regulation. They are intended to ensure an adequate and safe use of the medical device.

TRADEMARKS OF MATERIALS

Velcro® is a registered trademark of Velcro Industries B.V.

SAFETY PRECAUTIONS

We recommend that the pressure exerted by the device does not act on parts of the body with wounds, swelling, or welts. It is advisable to not over tighten the device so as to avoid generating areas of excessive local pressure or the compression of underlying nerves and/or blood vessels. If in doubt on how to apply the device, contact a doctor, physiotherapist, or an orthopedic technician. Read the product composition on the internal label carefully. We recommend to not wear the device in the proximity of free flames. Do not apply in direct contact with open wounds.

WARNINGS

It is advisable that the device, designed for the specific indications as set out below, be prescribed by a doctor or a physiotherapist and applied by an orthopedic technician, according to the specific needs of the patient. To ensure effectiveness, tolerability, and proper functioning, the application must be carried out with the utmost care. Never alter the adjustment made by the doctor/physiotherapist/ or orthopedic technician. The responsibilities of the manufacturer shall lapse in case of inappropriate use or adaptation.

The orthosis is made and to be used by only one patient. Should the orthosis be inappropriately used, the manufacturer declines all responsibility, as provided by the regulation for medical devices. In hypersensitive individuals, direct contact with the skin may cause redness and irritation.

In case of pain, swelling, welts, or any other adverse reaction, contact your doctor immediately, and in case of a particularly severe adverse event, report the incident to the manufacturer and the competent authority of your country. The effectiveness of the orthopedic product is only guaranteed when all the components are properly in use.

SELECTION/SIZE

Code	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Size	15x31	30x31
Weight	440 g	900 g
Colour	green	

universal



The double board can easily be unscrewed to make two individual boards



High mobility in all directions thanks to the rounded base

MAINTENANCE

- Clean with a sponge soaked in lukewarm water (30° C) and neutral soap. Dry with a cloth. Dry away from heat sources
- After use dispose the product and any of its components appropriately.

INDICATIONS

- Rehabilitation following ankle sprains
- Rehabilitation of ankle instability
- Physical therapy following operations on ankle ligaments and achilles tendon
- Rehabilitation of knee sprains

CONTRAINDICATIONS

Currently no known

CHARACTERISTICS AND MATERIALS

- Made from stable, break-resistant plastic with a high resilience
- Non-slip surface with nubs
- Rubber base to ensure adhesion to the ground
- Spacer ring (if required) in order to increase the oscillation angle of the board
- Single board: High mobility in all directions thanks to the rounded base
- Dual board: Can be split into two separate boards, if necessary

ADAPTING / PUTTING ON THE APPLIANCE

EXERCISES WITH SINGLE BOARD

The following exercises are examples only; the program of exercises to be performed must be prescribed by the doctor or physiotherapist.

Exercise 1.1: Joint stabilisation (fig. A-C)

Position the rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Place the foot of the injured leg on the board while keeping the torso at a vertical position to the leg. Take half a step forwards or backwards with the upper body kept in an upright position.

Exercise 1.2: Proprioception training (fig. D-F)

(to be executed with the knee in flexed position of 20°-30°)

Position the large rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Stand on the board with bare feet at first and try to adopt a correct position. Correct any wrong positions and postures (e.g. fallen arches) by tensing the muscles and pressing the feet against the board to avoid slipping (this is made easier by the ribbing). The heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to touch the floor).

EXERCISES WITH DUAL BOARD

The following exercises are examples only; the program of exercises to be performed must be prescribed by the doctor or physiotherapist.

Exercise 2.1: Strengthening the knee and foot muscles (fig. G-I)

Position the large rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Stand on the board with bare feet at first and try to adopt a correct position. Correct any wrong positions and postures (e.g. fallen arches) by tensing the muscles and pressing the feet against the board to avoid slipping (this is made easier by the ribbing). The heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to touch the floor).

Exercise 2.2: Side stabilisation (fig. K-M)

Position the large rehabilitation board so that you can perform inversion and eversion movements (to the side). Stand on the board with bare feet and try to adopt a correct position; the heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to touch the floor).

Exercise 2.3: Strengthening the ankles (fig. N-P)

Stand on the board with both feet. The toes are positioned along the centre axis of the board. Now raise the heels so that you are standing on your tip toes. Keep your balance.