

JOUSTAVA KYYNÄRVARREN KOMPRESSIOTUKI

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

KÄYTTÖTARKOITUS JA TUOTTEEN KUVAUS

Tämä käytännöllinen kyynärtuki tarjoaa mukavaa ja luotettavaa tukea urheilijoille, aktiivisille ihmisille sekä kaikille, jotka haluavat keventää niveleen kohdistuvaa kuormitusta päivittäisissä toiminnoissa. Side auttaa stabiloimaan kyynärniveltä, vähentämään lihasjännitystä ja lisäämään liikkeen mukavuutta niin työssä, arjessa kuin harjoittelussakin.

Joustavan ja anatomisen rakenteensa ansiosta tuki mukautuu erinomaisesti kyynärvarren muotoon, ei rajoita käden liikeratoja ja takaa korkean mukavuuden pitkässäkin käytössä. Säädetty tarranauhakiinnitys mahdollistaa nopean ja helpon asettamisen joko vasempaan tai oikeaan käteen, ja voit säätää puristuksen (kompression) voimakkuutta juuri itsellesi sopivaksi.

Side sopii monipuolisesti eri urheilulajeihin, kuten juoksuun, pyöräilyyn, tennikseen ja fitness-harjoitteluun, sekä fyysiseen työhön. Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi suojaamaan niveltä tai tukena lievissä vaivoissa ja ylikuormitustiloissa.

MITAT (MITATTU TASALTA ILMAN VENYTystä)

- **Pituus:** 24 cm.
- **Leveys kyynärpään yläpuolella:** 13,5 cm.
- **Leveys kyynärpään kohdalla:** 12,5 cm.
- **Leveys kyynärpään alapuolella:** 11,3 cm

TEKNISET TIEDOT

- **Tuotetyyppi:** Kyynärnivelen stabilisaattori / kompressiotuki (ei-lääkinnällinen laite).
- **Materiaali:** Polyesteri, kumi, puuvilla.
- **Koko:** Universaali yleiskoko säädettävällä kiinnityksellä.
- **Väri:** Harmaa-oranssi.

PUKEMISOHJEET VAIHEITTAIN

1. Vedä joustava tukiside käsivartesi yli siten, että se asettuu keskelle kyynärpäätä.
2. Varmista, että side istuu iholla tasaisesti ja napakasti ilman ryppyjä tai poimuja.
3. Vedä erillinen kiristyshihna kyynärvarren ympäri haluamallasi kireydellä ja kiinnitä tarranauha tukevasti.
4. Testaa kätesi liikkuvuutta ja säädä hihnan kireyttä tarvittaessa, jotta tuki tuntuu miellyttävältä mutta anturiltaan jämäkältä.

SOVELTUVUUS

Tämä kompressiotuki on suunniteltu erityisesti seuraavien vaivojen ennaltaehkäisyyn, lievittämiseen ja tukihoitoon:

- **Tenniskyynärpää (epandylitis lateralis):** Kyynärvarren ulkosivun jännekiinnityksen ylikuormitustila.
- **Golfkyynärpää (epicondylitis medialis):** Kyynärvarren sisäosivun jännekiinnityksen ärtymys.
- **Hiirikäsi ja työperäinen rasitus:** Pitkäkestoisen toimistotyön tai staattisen päätetyöskentelyn aiheuttama jomotus.
- **Nivelrikko ja lievä instabiilius:** Ikääntymisen tai kulumisen tuoma nivelen epävarmuus ja lievä turvotus.
- **Urheiluvammojen ennaltaehkäisy:** Lisätuen tarve lajeissa, joissa kyynärpäähän kohdistuu äkillisiä iskuja tai voimakkaita kiertoliikkeitä (esim. kuntosaliharjoittelu, crossfit, sulkapallo, padel ja telinevoimistelu).

KÄYTÄNNÖN VINKIT

- **Kaksivaiheinen tuki:** Voit säädellä tuen antamaa painetta helposti. Jos teet kevyttä arkiaskareita, voit pitää pelkkää sukkaosaa jalassa ilman hihnan kovaa kiristämistä. Kun aloitat raskaan noston tai urheilusuorituksen, kiristä tarranauhahihna napakaksi.
- **Tenniskyynärpään helpotus:** Jos kärsit tennis- tai golfkyynärpäästä (lihasaitiopaineesta), aseta kiristyshihna noin kaksi sormenleveyttä kipupisteen alapuolelle kyynärvarren lihaksen päälle. Tämä muuttaa lihaksen vetosuuntaa ja lievittää jänteisiin kohdistuvaa repivää painetta.
- **Käsipesu pidentää ikää:** Purista liika vesi pois pesun jälkeen hellävaraisesti pyyhkeen sisällä rullaamalla. Älä väännä sidettä kierteelle, jotta kumi- ja puuvillakuidut eivät veny pilalle.
- **Ehkäise hien haju:** Koska tuki on urheilukäytössä, siihen imeytyy hiekkä. Älä jätä kosteaa tukea myttyyn treenikassin pohjalle, vaan ripusta se ilmastuun kuivumaan heti käytön jälkeen hajuhaittojen ehkäisemiseksi.
- **Käyttö muiden voiteiden kanssa:** Älä levitä iholle voimakkaasti lämmittäviä geelejä (kuten kapsaisiini- tai tiikeribalsamia) juuri ennen tuen pukemista. Tuen luoma suljettu kompressio voi moninkertaistaa voiteen tehon ja aiheuttaa ihon polttelua tai rakkuloita. Mitä tahansa kipugeeliä käytettäessä anna voiteen imeytyä ihoon täydellisesti ennen tuen pukemista.
- **Sopivan kireyden nyrkkisääntö:** Oikea kireys on silloin, kun tuki tuntuu napakalta paineelta, mutta pystyt silti helposti työntämään yhden sormen tuen yläreunan alle. Jos sormi ei mahdu tai sormenpäät alkavat kihelmöidä, side on liian tiukalla.

TURVALLISUUSOHJEET

- **Verenkierto:** Älä kiristä tukea tai tarranauhaa liian tiukalle. Jos tunnet puutumista, pistelyä, kylmyyttä tai jos sormien ja ihon väri muuttuu, löysää tai poista tuki välittömästi verenkierron turvaamiseksi.
- **Ihoärsytys:** Älä käytä sidettä rikkoutuneen ihon, ihottumien tai avoimien haavojen päällä. Jos tuotteen materiaali aiheuttaa allergisen reaktion tai ihoärsytystä, lopeta käyttö heti.
- **Ei korvaa lääkinnällistä hoitoa:** Tuote on tarkoitettu urheiluun ja ennaltaehkäisevään tukemiseen. Mikäli kyseessä on vakava nivelvamma, murtuma, nivelsiteen repeämä tai pitkittynyt voimakas kipu, ota aina välittömästi yhteys lääkäriin.
- Tuote on tarkoitettu vain sille osoitettuun käyttötarkoitukseen. Älä anna lasten leikkiä tuotteella tai sen foliopakkauksella (tukehtumis- ja kuristumisvaara).

PUHDISTUS- JA HOITO-OHJEET

- **Tarranauhojen sulkeminen:** Sulje kaikki tarranauhat huolellisesti ennen pesua, jotta ne eivät tartu kiinni kankaaseen, kuluta materiaalia tai vaurioita muita vaatteita.
- **Pesu:** Pese tuote käsin haaleassa vedessä (enintään 30 °C) käyttäen mietoa pesuainetta. Älä pese pesukoneessa.
- **Kemikaalikielto:** Älä käytä valkaisuaineita, huuhteluaineita tai kemiallista pesua, sillä ne haurastuttavat kumin ja polyesterin elastisia kuituja.
- **Kuivatus:** Älä kuivaa kuivausrummussa äläkä silitä silitysraudalla. Älä kuivata suorassa auringonvalossa tai kuuman patterin päällä. Anna tuotteen kuivua vapaasti tasaisella alustalla huonelämpötilassa.
- Säilytä puhtaassa ja kuivassa paikassa.