

JOUSTAVA RANNETUKI PEUKALOREIÄLLÄ

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 ja joustava rannetuki on ihanteellinen ratkaisu kaikille, jotka haluavat huolehtia ranteen stabiloinnista, oikeasta asennosta ja mukavuudesta niin päivittäisissä toiminnoissa kuin fyysisessä aktiivisuudessaakin. Side auttaa keventämään ranteen niveleen ja jänteisiin kohdistuvaa kuormitusta, vähentää lihasjännitystä ja lisää liikkeiden varmuutta.

Erityisen peukaloreiän ansiosta tuki istuu anatomisen tarkasti käteen. Aukko antaa peukalon liikkua vapaasti, mutta varmistaa samalla, että side pysyy täsmällisesti paikoillaan intensiivisenkin urheilun tai työn aikana ilman liukumista.

Tuki on varustettu säädettävällä tarranauha-kiinnityksellä, joka mahdollistaa nopean, helpon ja yksilöllisen asettamisen ranteeseen. Voit säädellä puristuksen (kompression) voimakkuutta itse oman tarpeesi mukaan. Side sopii monipuolisesti eri tilanteisiin, kuten kuntosaliharjoitteluun, tennikseen, salibandyyn, fyysiseen työhön sekä pitkäkestoiseen tietokonetyöskentelyyn (hiirikäsi). Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi suojaamaan niveltä tai tukena ylikuormitustiloissa ja lievissä vaivoissa.

SOVELTUVUUS

Tämä kompressiotuki on suunniteltu erityisesti seuraavien vaivojen ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon:

- Ranteen jännetuppitulehdus:** Toistuvasta liikkeestä ärtyneiden jänneiden lepuuttaminen.
- Rannekanavaoireyhtymä (CTS):** Lievän hermopuristuksen helpottaminen pitämällä ranne suorassa asennossa.
- Hiirikäsi ja staattinen rasitus:** Päätyöskentelyn aiheuttaman ranteen väsymisen ja säryn lievitys.
- Nyrjähdykset ja venähdykset:** Lievien urheiluvammojen jälkeinen stabilointi ja kudosten kerääntymisen (turvotuksen) ehkäisy.

PUKEMISOHJEET VAIHEITTAIN

- Työnnä peukalo tuessa olevaan sille tarkoitettuun aukkoon siten, että side asettuu kämmenen ja ranteen liitoskohtaan.
- Kiedo joustava side tasaisesti ja ilman poimuja ranteen ympärille.
- Vedä hihna haluamaasi kireyteen (sopiva kompressio) ja kiinnitä tarranauha napakasti kiinni sidokankaaseen.
- Varmista, että sormet pystyvät liikkumaan vapaasti ja tekemään puristusliikkeen. Säädä kireyttä tarvittaessa mukavuuden varmistamiseksi.

TEKNISET TIEDOT

- Tuotetyyppi:** Ranteen stabilisaattori / tukiside (ei-lääkinnällinen laite).
- Materiaali:** Polyesteri, kumi, puuvilla.
- Koko:** Universaali yleiskoko säädettävällä tarranauhalla (sopii sekä vasempaan että oikeaan käteen).
- Erikoisominaisuus:** Muotoiltu aukko peukalolle.
- Väri:** Harmaa-oranssi.

KÄYTÄNNÖN VINKIT

- Tietokonetyöläisen nyrkkisääntö:** Kun käytät tukea toimistotyössä, älä kiristä sitä liian tiukalle. Tavoitteena on antaa ranteelle kevyt tuki, joka muistuttaa pitämään ranteen suorassa linjassa näppäimistöä ja hiirtä käytettäessä, jotta hermokanava ei pääse puristumaan kasaan.
- Pehmeys paranee käytössä:** Ensimmäisillä kerroilla peukaloaukon reunat saattavat tuntua hieman jämäköiltä. Kangas mukautuu ja pehmenee kätesi muotoihin muutaman käyttökerran jälkeen.
- Voiteiden käyttö suojan alla:** Jos käytät kipugeelejä, anna voiteen imeytyä ihoon täydellisesti ennen tuen pukemista. Tuen luoma suljettu kompressio voi tehostaa voiteen vaikutusta ja aiheuttaa herkälle iholle polttelua, jos iho on vielä märkä voiteesta.

JOUSTAVA RANNETUKI PEUKALOREIÄLLÄ

TURVALLISUUSOHJEET

- **Verenkierto:** Älä kiristä sidettä liian kireälle. Jos sormissa tuntuu puutumista, pistelyä, kylmyyttä tai ihon väri muuttuu kalpeaksi tai sinertäväksi, löysää tukea välittömästi.
- **Ihoärsytys:** Älä käytä tukea avoimien haavojen, rikkoutuneen ihon, ihottumien tai tulehdusten päällä. Jos materiaali aiheuttaa allergisen reaktion, lopeta käyttö heti.
- **Ei korvaa lääkinällistä hoitoa:** Tuote on tarkoitettu urheiluun, työhön ja lievään ennaltaehkäisevään tuentaan. Mikäli ranteessa on kovaa turvotusta, epäilyä murtumasta, leposärkyä tai pitkittynyttä voimakasta kipua, ota aina yhteys lääkäriin.
- Tuote on tarkoitettu vain sille osoitettuun käyttötarkoitukseen. Älä anna lasten leikkiä tuotteella tai sen foliopakkauksella (tukehtumis- ja kuristumisvaara).

KUNTOUTUS- JA VENYTTELYOHJEET RANTEELLE

Ranteen alueen jänteitä ja lihaksia kannattaa huoltaa säännöllisesti pitkien työpäivien tai treenien yhteydessä:

- **Ranteen koukistajien venytys:** Suorista käsi eteesi kämmen ylöspäin. Vedä toisella kädellä sormia alaspäin kohti lattiaa, kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren sisäosalla ja ranteessa. Pidä 20–30 sekuntia.
- **Ranteen ojentajien venytys:** Suorista käsi eteesi kämmen alaspäin. Taivuta rannetta toisella kädellä alaspäin (sormet kohti lattiaa) niin, että kyynärvarren päällinen venyy. Pidä 20–30 sekuntia.
- **Ranneympyrät:** Tee ranteilla hitaita, laajoja pyöriä liikkeitä molempiin suuntiin 10 kertaa verenkierron vilkastuttamiseksi ennen tuen pukemista.

PUHDISTUS- JA HOITO-OHJEET

- **Tarranauhan suojaus:** Sulje tarranauhat huolellisesti ennen pesua, jotta ne eivät tartu sidoskankaaseen tai vaurioita muita vaatteita.
- **Pesu:** Pese tuote aina käsin haaleassa vedessä (enintään 30 °C) miedolla pesuaineella tai hienopesuaineella.
- **Kemikaalikielto:** Älä käytä valkaisuaineita, huuhteluaineita tai kemiallista pesua. Huuhteluaineet voivat heikentää kuminauhan elastisuutta.
- **Kuivatus:** Älä kuivaa kuivausrummussa, älä silitä silitysraudalla äläkä kuivata suorassa auringonpaisteessa tai kuuman patterin päällä. Anna tuotteen kuivua vapaasti tasaisella alustalla huonelämpötilassa.

