

JOUSTAVA RANNETUKI

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 ranteen tukiside on ihanteellinen ratkaisu kaikille, jotka haluavat huolehtia ranteen stabiloinnista, oikeasta asennosta ja mukavuudesta niin päivittäisissä toiminnoissa kuin fyysisessä aktiivisuudessaakin. Side auttaa keventämään ranteen nivelelle, jänteille ja lihaksille kohdistuvaa kuormitusta, vähentää tehokkaasti kudosten jännitystä ja lisää liikkeiden varmuutta.

Tämä suora, ilman peukaloreikää muotoiltu malli tarjoaa erinomaisen vapauden sormille ja kämmenelle. Kevyen ja joustavan rakenteensa ansiosta se on huomaamaton vaatteiden alla ja antaa kämmenen hengittää vapaasti. Se on täydellinen apuväline sekä aktiivisille liikkujille että henkilöille, jotka kärsivät käden ylikuormituksesta aiheutuvasta epämukavuudesta tai lievestä rasitusvaivoista.

Side on varustettu kätevällä tarranauhakiinnityksellä, joka mahdollistaa nopean ja helpon säätämisen ranteeseen. Voit säädellä puristuksen (kompression) voimakkuutta itse, mikä mahdollistaa optimaalisen tuen saavuttamisen ilman epämukavuuden tunnetta. Tämän ansiosta tuki pysyy tiukasti paikallaan eikä luista liikkeen aikana.

Tuki sopii moniin tilanteisiin – juoksuun, tennikseen, fitness-harjoitteluun, tietokonetyöskentelyyn tai fyysiseen työhön. Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi vähentämään ylikuormituksen riskiä tai tukena lievissä vammoissa ja kuntoutuksen aikana.

SOVELTUVUUS

Tämä joustava kompressiotuki on suunniteltu erityisesti seuraavien vaivojen ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon:

- **Ranteen rasisitussärky ja jomitus:** Pitkäkestoisen, toistuvan liikkeen aiheuttaman ärsytyksen lievittäminen.
- **Hiirikäsi ja toimistotyö:** Ranteen asennon tukeminen päätetyöskentelyssä ilman, että kämmenen pito hiirestä vaikeutuu.
- **Lievät nyrjähdys ja venähdys:** Nivelen tukeminen urheilun aikana lievän vamman jälkeen.
- **Turvotuksen ennaltaehkäisy:** Kompression hyödyntäminen kudosten turvotuksen kerääntymisen estämiseksi rasituksen aikana.

PUKEMISOHJEET VAIHEITTAIN

1. Avaa tarranauha kokonaan ja aseta joustavan siteen aloituspää ranteesi ympärille haluamaasi kohtaan.
2. Kiedo joustava side tasaisesti ja napakasti ranteen ympäri ilman ryppyjä tai poimuja.
3. Vedä hihna sellaiseen kireyteen, joka tarjoaa hyvän tuen ja napakan puristuksen (kompressio) ilman pistelyä tai epämukavuutta.
4. Kiinnitä tarranauha tiukasti sidostankaaseen.
5. Varmista, että ranteen liike on tuettu, mutta sormet ja kämmen pystyvät liikkumaan täysin vapaasti. Säädä kireyttä tarvittaessa.

TEKNISET TIEDOT

- **Tuotetyyppi:** Ranteen stabilisaattori / tukiside (ei-lääkinnällinen laite).
- **Materiaali:** Polyesteri, kumi, puuvilla.
- **Koko:** Universaali yleiskoko säädettävällä tarranauhalla.
- **Rakenne:** Suora, kevyt ja joustava (ilman peukaloaukkoa), ei rajoita sormien tai kämmenen vapautta.
- **Väri:** Harmaa-oranssi.

JOUSTAVA RANNETUKI

KÄYTÄNNÖN VINKIT

- **Koko kämmenen vapaus:** Koska tässä mallissa ei ole peukaloreikää, se sopii erinomaisesti lajeihin, joissa kämmenpohjan pitää olla täysin paljas esteetöntä otetta varten (esim. voimistelu, leuanveto, painonnosto tai mailapelit, joissa kahvatuntuma on tärkeä).
- **Kaksisuuntainen kiertosuunta:** Voit kietoa siteen ranteen ympärille joko myötä- tai vastapäivään. Jos kärsit ranteen ulkosivun kivusta, kokeile kietoa side siten, että tarranauhan veto suuntautuu sisäänpäin – tämä voi muuttaa nivelen kuormitusta ja helpottaa särkyä.
- **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.
- **Säilytä rullalla:** Kun otat tuen pois käytöstä, kääri se tiukaksi rullaksi aloittaen pehmeästä päästä ja lukitse rulla tarranauhalla. Tämä pitää kankaan siistinä ja helpottaa seuraavaa pukemiskertaa.

KUNTOUTUS- JA VENYTTELYOHJEET RANTEELLE

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

- **Ranteen koukistajalihasten venytys:** Suorista käsi eteesi kämmen ylöspäin. Vedä toisella kädellä sormia alaspäin kohti lattiaa, kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren sisäisivulla. Pidä 20–30 sekuntia.
- **Ranteen ojentajalihasten venytys:** Suorista käsi eteesi kämmen alaspäin. Taivuta rannetta toisella kädellä alaspäin (sormet kohti lattiaa) niin, että kyynärvarren päällinen ja ranne venyvät. Pidä 20–30 sekuntia.
- **Sormien verrytys:** Purista kätesi tiukasti nyrkkiin ja avaa sormet sitten mahdollisimman leveäksi haritukseksi. Toista tämä liike 15 kertaa vilkastuttaaksesi verenkiertoa ennen rannetuen pukemista.

TURVALLISUUSOHJEET

- **Verenkierto:** Älä kiristä tukea liian tiukalle. Jos tunnet sormissa puutumista, pistelyä, kylmyyttä tai huomaat ihon värimuutoksia, löysää tukea välittömästi verenkierron turvaamiseksi.
- **Ihoärsytys:** Älä käytä tukea avoimien haavojen, rikkoutuneen ihon tai ihottumien päällä. Jos tuote aiheuttaa allergisen reaktion tai ihoärsytystä, lopeta käyttö heti.
- **Ei korvaa lääkinnällistä hoitoa:** Tuote on tarkoitettu tukemiseen, työhön ja urheiluun. Vakavissa rannevammoissa, voimakkaassa turvotuksessa, epäillyissä murtumissa tai pitkittyneessä leposärytyssä ota aina yhteys lääkäriin.
- **Säilytä tukea puhtaassa ja kuivassa paikassa** poissa äärimmäisistä lämpötiloista ja suorasta auringonvalosta.
- **Pidä tuote ja sen foliopakkaus poissa pienten lasten ulottuvilta** (tukehtumis- ja kuristumisvaara). Lapset eivät saa leikkiä tuotteella.

PUHDISTUS- JA HOITO-OHJEET

- **Tarranauhojen sulkeminen:** Sulje tarranauhat aina huolellisesti ennen pesua, jotta ne eivät tartu kiinni sidoskankaaseen tai vaurioita muita pesussa olevia vaatteita.
- **Pesu:** Pese tuote käsin haaleassa vedessä (enintään 30 °C) käyttäen mietoa pesuainetta. Älä pese pesukoneessa.
- **Kemikaalikielto:** Älä käytä valkaisuaineita, huuhteluaineita tai kemiallista pesua. Huuhteluaineet voivat heikentää kuminauhan elastisia kuituja.
- **Kuivatus:** Älä kuivaa kuivausrummussa, älä silitä silitysraudalla äläkä kuivata suorassa auringonpaisteessa tai kuuman patterin päällä. Anna tuotteen kuivua vapaasti tasaisella alustalla huonelämpötilassa.