

Instrukcja użytkowania – Poduszka ortopedyczna między kolana

- 1 Zastosowanie: Poduszka służy do utrzymania neutralnego ułożenia miednicy i kręgosłupa podczas snu na boku. Zmniejsza ucisk kolan i kostek oraz stabilizuje biodra, co pomaga ograniczać napięcie w odcinku lędźwiowym.
- 2 Sposób użycia: Połóż się na boku, umieść poduszkę między kolanami tak, aby dolne i górne kolano spoczywały na jej bokach. W razie potrzeby przesunij nieco do przodu, by wyrównać linię bioder. Możesz stosować także między łydkami.
- 3 Dopasowanie: Jeżeli czujesz zbyt duży rozstaw lub ucisk, obróć poduszkę tak, by lepiej dopasować profil. Wysokość można skorygować lekkim dociśnięciem lub odciążeniem kończyn, aż do uzyskania komfortu.
- 4 Konserwacja: Poszewkę zdejmij (jeśli jest zdejmowana) i pierz zgodnie z metką – zwykle w 30 °C, delikatny program. Rdzeń piankowy nie nadaje się do prania w pralce; czyść punktowo i pozostaw do całkowitego wyschnięcia.
- 5 Bezpieczeństwo: Nie stosuj przy ostrych urazach, świeżych ranach, miejscowym drętwieniu lub znacznych obrzękach bez konsultacji ze specjalistą. W razie nasilenia bólu przerwij użytkowanie i skontaktuj się z lekarzem.
- 6 Przechowywanie: Trzymaj w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od źródeł ciepła i bez długotrwałego obciążenia. Unikaj silnej ekspozycji na słońce, aby nie obniżyć sprężystości pianki.

Návod na použitie – Ortopedický vankúš medzi kolená

- 1 Použitie: Vankúš pomáha udržiavať neutrálnu polohu panvy a chrbtice pri spánku na boku. Znižuje tlak medzi kolenami a členkami a stabilizuje bedrá, čím odľahčuje drierkovú časť chrbta.
- 2 Spôsob používania: Lahnite si na bok, vložte vankúš medzi kolená tak, aby dolné aj horné koleno ležalo na jeho bokoch. V prípade potreby posuňte mierne dopredu pre vyrovnanie bedier. Možno použiť aj medzi lýtkami.
- 3 Prispôsobenie: Ak cítite nadmerný rozostup alebo tlak, otočte vankúš pre lepšie prispôsobenie profilu. Výšku upravte jemným pritlačením alebo odľahčením končatín, kým nedosiahnete pohodlie.
- 4 Údržba: Snímateľný poťah perte podľa štítku – zvyčajne 30 °C, šetrný program. Penové jadro nie je vhodné do práčky; čistite lokálne a nechajte úplne vyschnúť.
- 5 Bezpečnosť: Nepoužívajte pri akútnych úrazoch, čerstvých ranách, výraznom trpnutí alebo opuchoch bez konzultácie s odborníkom. Pri zhoršení bolesti prerušte používanie a kontaktujte lekára.
- 6 Skladovanie: Uchovávať na suchom, vetranom mieste, mimo zdrojov tepla a bez dlhodobého zaťaženia. Vyhýbajte sa silnému slnku, aby sa neznížila pružnosť peny.

Návod k použití – Ortopedický polštář mezi kolena

- 1 Použití: Polštář pomáhá udržet neutrální nastavení pánve a páteře při spánku na boku. Snižuje tlak mezi koleny a kotníky a stabilizuje kyčle, čímž odlehčuje bederní oblast zad.
- 2 Způsob použití: Lehněte si na bok, vložte polštář mezi kolena tak, aby spodní i horní koleno spočívalo na jeho bocích. V případě potřeby posuňte mírně dopředu pro srovnání linie kyčlí. Lze použít i mezi lýtky.
- 3 Přizpůsobení: Pokud cítíte nadměrný rozestup nebo tlak, polštář otočte pro lepší tvarování. Výšku doladte lehkým přitlačením či odlehčením končetin, dokud nedosáhnete pohodlí.
- 4 Údržba: Snímatelný povlak perte dle štítku – obvykle 30 °C, šetrný program. Pěnové jádro není vhodné do pračky; čistěte lokálně a nechte zcela vyschnout.
- 5 Bezpečnost: Nepoužívejte při akutních úrazech, čerstvých ranách, výrazném brnění nebo otocích bez konzultace s odborníkem. Při zhoršení bolesti přerušete používání a kontaktujte lékaře.
- 6 Skladování: Uchovávejte v suchu a větraném prostoru, mimo zdroje tepla a bez dlouhodobého zatížení. Vyhněte se silnému slunci, aby se nesnížila pružnost pěny.

Használati útmutató – Ortopéd térdpárna

- 1 Rendeltetés: A párna az oldalfekvés közbeni medence- és gerincsemlegesség fenntartását segíti. Csökkenti a térdek és bokák közti nyomást, stabilizálja a csípőt, tehermentesíti az ágyéki szakaszt.
- 2 Használat: Feküdjön az oldalára, helyezze a párnát a térdai közé úgy, hogy az alsó és felső térd a párna oldalain támaszkodjon. Szükség esetén kissé tolja előre a csípők vonalának kiegyenlítésére. A lábszárak között is használható.
- 3 Beállítás: Ha túl nagy a szétterpesztés vagy nyomás, fordítsa el a párnát a jobb illeszkedésért. A magasság finomhangolható enyhe rányomással vagy tehermentesítéssel a kényelmes pozícióig.
- 4 Ápolás: A levehető huzatot a címke szerint mossa – általában 30 °C, kímélő program. A habmag nem mosható gépben; helyileg tisztítsa, majd hagyja teljesen megszáradni.
- 5 Biztonság: Akut sérülés, friss seb, kifejezett zsibbadás vagy duzzanat esetén konzultáljon szakemberrel. Fájdalom fokozódásakor hagyja abba a használatot és keresse fel orvosát.
- 6 Tárolás: Száraz, jól szellőző helyen tartsa, hőtől távol és tartós terhelés nélkül. Kerülje az erős napsütést, hogy a hab rugalmassága megmaradjon.