

medi GmbH & Co. KG  
Medicusstraße 1  
D-95448 Bayreuth  
Germany  
T +49 921 912-0  
F +49 921 912-783  
ortho@medi.de  
www.medi.de

medi Austria GmbH  
Adamgasse 16/7  
A-6020 Innsbruck  
T +43 512 57 95 15  
F +43 512 57 95 15 45  
vertrieb@medi-austria.at

medi Belgium bvba  
Voortstraat 79  
3580 Beringen / Belgium  
T +32 11 24 25 60  
F +32 11 24 25 64  
info@medibelgium.be  
www.medi Belgium.be

medi Danmark  
Vejlegardsvej 59  
2665 Vallensbæk Strand  
Danmark  
P +45 46 55 75 69  
F +45 70 25 56 20  
kundeservice@sw.dk  
www.medi.de



medi Bayreuth España SL  
C/Canigó 2 – 6 bajos  
Hospitalet de Llobregat  
08901 Barcelona/Spain  
T +34 93 260 04 00  
F +34 93 260 23 14  
medi@mediespana.com  
www.mediespana.com

medi UK Ltd.  
Plough Lane  
Hereford HR4 0EL/  
England  
T +44 1432 37 35 00  
F +44 1432 37 35 10  
enquiries@mediuk.co.uk  
www.mediuk.co.uk

medi Polska  
Chełmońskiego 1a  
44-100 Gliwice  
Poland  
T +48 32 230 60 21  
F +48 32 230 60 21  
info@medi-polska.pl  
www.medi-polska.pl



E006460/03.09/2



**medi**

**medi Epibrace®**

Gebrauchsanweisung. Instructions for use.  
Mode d'emploi. Instrucciones de uso. Instruções  
para aplicação. Istruzioni per l'uso.  
Gebruiksaanwijzing. Brugsvejledning.  
Bruksanvisning. Návod k použití. Uputa za uporabu.  
Инструкция по использованию. Kullanna kilavuzi.  
Instrukcja zakładania. Οδηγία εφαρμογής

**medi. I feel better.**

#### Wichtige Hinweise

Die Bandage wird nur zum Gebrauch an einem Patienten empfohlen. Wird sie für die Behandlung von mehr als einem Patienten verwendet, erlischt die Produkthaftung des Herstellers im Sinne des Medizinproduktegesetzes. Sollten übermäßige Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl während des Tragens auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder Orthopädietechniker.

#### Important notes

This support is recommended for single patient use only. If it is used for treating more than one patient, the manufacturer's product liability according to the Medical Devices Act will become invalid. If undue pain or an unpleasant sensation develops while you are wearing the support, please consult your doctor or orthotist immediately.

#### Remarques importantes

La cheville n'est recommandée que pour l'utilisation d'un seul patient. Si elle est utilisée pour le traitement de plusieurs patients, le fabricant décline toute responsabilité dans le sens de la loi sur les produits médicaux. Si des douleurs extrêmes ou une sensation de gêne devaient se manifester durant l'utilisation, veuillez consulter immédiatement votre médecin ou votre technicien-orthopédiste.

#### Advertencia importante

El dispositivo ortopédico está recomendado para ser utilizado por un solo paciente. En el caso de que se utilice para el tratamiento de más de un paciente, desaparece la responsabilidad del fabricante sobre el producto, según la ley del medicamento. De producirse dolores excesivos o una sensación de incomodidad durante el uso del dispositivo, sírvase solicitar ayuda de su médico o técnico ortopédico inmediato.

#### Indicações importantes

O pé elástico cinta é recomendada para o uso num só paciente. Caso seja usado para o tratamento de mais do que um paciente, caduca a garantia do fabricante sobre o produto, nos termos da lei sobre produtos medicinais. Se surgirem dores excessivas ou uma sensação desagradável durante a utilização, por favor consulte imediatamente o seu médico ou técnico ortopédico.

#### Avvertenze importanti

Si consiglia di utilizzare il bendaggio per un solo paziente. Qualora essa fosse venga usata per il trattamento di più di un paziente, decade automaticamente la responsabilità del produttore, secondo quanto prescritto dalle vigenti leggi sui prodotti medicali. Nel caso in cui, durante l'uso, sopravvengano dolori intensi o sensazione di disagio, consultare immediatamente il medico specialista o il tecnico ortopedico. Non applicare il bendaggio su ferite aperte e seguire sempre le istruzioni del medico.

#### Belangrijke aanwijzingen

Bandage is slechts voor één patiënt bedoeld. Indien ze voor de behandeling van meer dan één patiënt wordt gebruikt, aanvaardt de producent geen aansprakelijkheid in de zin van de wet op medische producten. Mocht u tijdens het dragen veel pijn of een onaangenaam gevoel hebben, vraag onmiddellijk uw arts of orthopedisch instrumentenmaker om raad.

#### Vigtige oplysninger

Ortosen anbefales kun til brug på én patient. Bruges den i behandlingen af mere end en patient, bortfalder producentens produktansvar i h.t.

lægemiddelovgivningen. Skulle der opstå store smerter eller en følelse af ubehag, mens De har ortosen på, skal De straks tage ortosen af og konsultere Deres læge eller bandagist.

#### Viktiga råd

Bandaget rekommenderas enbart för användning på en och samma patient. Om den används av flera patienter, gäller inte tillverkarens garanti enligt lagen om medicintekniska produkter. Om starka smärtor eller obehagskänslor uppträder vid bärande av bandaget, skall detta genast avtas. Tag sedan kontakt med din läkare eller ortopedtekniker.

#### Važne napomene

Preporuča se da ovu bandazu koristi samo jedan pacijent. Ako se koristi kod više pacijenata garancija koju proizvođač daje na proizvod postaje nevažeća. Ako se bol i osjećaj nelagode pojave ili pojačaju za vrijeme nošenja bandaže odmah je skinite i kontaktirajte vašeg liječnika.

#### Důležitá upozornění

Doporučuje se, aby bandáž používal jen jeden pacient. Použije-li ji více než jeden pacient, zaniká záruka výrobce za produkt ve smyslu zákona o lékařských produktech. Pokud by se během nošení vyskytly nepřiměřené bolesti nebo nepřijemný pocit, sejměte, prosím okamžitě bandáž a vyhledejte svého lékaře nebo ortopeda.

#### Важные замечания

Данное изделие рекомендуется только для индивидуального применения. В случае использования изделия более чем одним пациентом гарантии производителя утрачивают силу. Если при использовании изделием у Вас возникли боль или неприятные ощущения, пожалуйста, немедленно снимите его и проконсультируйтесь у Вашего врача. Не носите изделие при наличии открытых ран. Применяйте изделие только согласно рекомендациям Вашего врача. Правильно надетое изделие обеспечивает наилучший терапевтический эффект.

#### Önemli uyarı

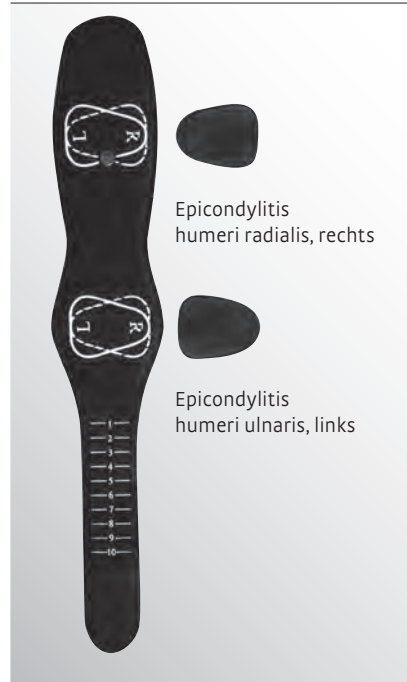
Ortezın sadece tek bir hastada kullanılması önerilir. Birden fazla hastanın tedavisinde kullanıldığında takdirde Tibbi Ürün Yasası anlamında üreticinin ürün sorumluluğu ortadan kalkar. Kullanım esnasında aşırı ağrı ya da rahatsız edici bir his ortaya çıkarsa lütfen ortezi derhal çıkartınız ve hekiminize ya da ortopedi teknikerinize başvurunuz.

#### Ważne wskazówki

Zaleca się, aby bandaż używany był tylko przez jednego pacjenta. Jeżeli bandaż jest wykorzystywany do leczenia więcej niż jednego pacjenta, to wygasa odpowiedzialność producenta za produkt określona w ustawie o produktach medycznych. W razie wystąpienia nadmiernego bólu lub nieprzyjemnego uczucia w trakcie noszenia bandaża bandaż należy natychmiast zdjąć i skonsultować się z lekarzem lub technikiem ortopedycznym.

#### Σημαντικές υποδείξεις

Ο ορθώτης προορίζεται για χρήση σε έναν μόνο ασθενή. Εάν χρησιμοποιηθεί για θεραπεία περισσότερων ασθενών, εκπέμπει η συσκευή το κατασκευαστή για το προϊόν με την έγκριση του Νόμου Θεραπευτικών προϊόντων. Εάν παρουσιασθούν υπερβολικοί πόνοι ή δυσχέρεια κατά τη διάρκεια της χρήσης, διακόψτε αμέσως τη χρήση του ορθώτη και συμβουλευθείτε το γιατρό σας ή τον ορθοπαιδικό τεχνικό σας.



1



2



4



3



5

| Reference line | cm | inches |
|----------------|----|--------|
| 1              | 23 | 9      |
| 2              | 25 | 9 3/4  |
| 3              | 26 | 10 1/4 |
| 4              | 27 | 10 3/4 |
| 5              | 28 | 11     |
| 6              | 29 | 11 1/2 |
| 7              | 30 | 11 3/4 |
| 8              | 31 | 12 1/4 |
| 9              | 32 | 12 1/2 |
| 10             | 33 | 13     |

## medi Epibrace®

### Epicondylitisorthese

#### Anwendungsbereiche

Entzündung des Muskelursprunges am Ellenbogen, z.B. Tennisellenbogen (Epicondylitis humeri radialis) oder Golferellenbogen (–humeri ulnaris)

#### Gegenanzeigen

- Nebenwirkungen sind bis jetzt nicht bekannt. Bei den folgenden Umständen sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten:
- Erkrankungen oder Verletzungen der Haut im Anwendungsbereich des Produktes, vor allem bei entzündlichen Anzeichen (übermäßige Erwärmung, Schwellung oder Rötung).
  - Empfindungs- und Durchblutungsstörungen des Unterarmes und der Hand
  - Lymphabflussstörungen – ebenso nicht eindeutige Schwellungen von Weichteilen abseits des Anwendungsbereichs
  - Engpasssyndrome (Druckirritation von Nerven des Armes)

medi France  
Z.I. Charles de Gaulle  
25, rue Henri Farman  
93297 Tremblay en France  
Cedex /France  
P +33 1 48 61 76 10  
F +33 1 49 63 33 05  
infos@medi-france.com  
www.medi-france.com

medi othec b.v.  
Heusing 5  
NL-4817 ZB Breda/  
Netherlands  
P +32 11 24 25 60  
F +32 11 24 25 64  
mediortho  
@medibelgium.be  
www.medibelgium.be

medi Bayreuth  
Unipessoal, Lda  
Rua Eugénio de Castro  
Rodrigues, nº2  
1700-184 Lisboa/  
Portugal  
P +351 21 843 71 60  
F +351 21 847 08 33  
medi.portugal@  
medibayreuth.pt

medi RUS LRC  
Business Park "Rumyantsevo"  
Rumyantsevo, Build. 1  
Leninsky Township  
142784 Moscow Region  
Russia  
T +7 495 229 04 58  
F +7 495 229 04 58  
info@medirus.ru  
www.medirus.ru

medi USA L.P.  
6481 Franz Warner  
Parkway  
Whitsett, N.C.  
27377-3000/USA  
P +1 336 4 49 44 40  
F +1 888 5 70 45 54  
orders@mediusa.com  
www.mediusa.com

medi Middle East  
P.O. Box: 109307  
Abu Dhabi  
United Arab Emirates  
P +971 2 6429201  
F +971 2 6429070  
info@mediuae.ae  
www.mediuae.ae

Sind bei Ihnen Kontaktallergien oder Druckempfindlichkeiten bekannt, so sollte zur Vorbeugung unter der medi Epibrace ein dünner Armstrumpf aus Baumwolle getragen werden.

Grundsätzlich können zu fest am Körper anliegende bzw. den Körper umschließende Bandagen oder Orthesen zu örtlichen Druckerscheinungen oder, eher seltener, zu Engungen von Blutgefäßen oder Nerven führen.

### **Tragehinweis**

Bei längeren Ruhephasen sollte die medi Epibrace (z.B. zum Schlafen) abgenommen werden.

### **Anziehanleitung**

- Fixieren Sie die Pelotte der Indikation entsprechend auf den dafür gezeichneten Positionsrahmen. Bei Epicondilitis humeri radialis (Tennisellenbogen) auf der äußeren Position, bei Epicondilitis humeri ulnaris (Golferellenbogen) auf der inneren. Für den rechten Arm („R“) zeigt die Pelottenspitze nach oben, für den linken Arm („L“) nach unten. (Abb. 1) Ist das Produkt angelegt, zeigt die Pelottenspitze immer zur Hand.

- Stellen Sie den größtmöglichen Umfang ein und fixieren Sie den Gurt auf der Spange. (Abb. 2)
- Ziehen Sie die Spange über den betroffenen Unterarm, so dass dabei der Verschluss immer nach außen zeigt. (Abb. 3)
- Um die richtige Pelottenposition am Unterarm zu finden, ziehen Sie bei Epicond. humeri radialis die zur Faust geballte Hand nach oben, bei Epicond. humeri ulnaris nach unten. Die Pelotte ist auf der angespannten Muskulatur (radialis = Arm-Außenseite, ulnaris = Arm-Innenseite) so zu platzieren, dass der Abstand zwischen Spangenrand und Ellenbogengelenk ca. 5cm beträgt. (Abb. 4)
- Legen Sie Ihren Unterarm auf eine feste Unterlage und spannen Sie abschließend den Gurt bis zu der Zahl, die Ihrem Unterarm-Umfang entspricht, z.B. bis „6“ bei einem Umfang von 29 cm. (Abb. 5) Die Spange sollte nun fest am Arm sitzen, ohne dabei zu verrutschen oder abzuschnüren. Je nach persönlicher Empfindung ist eine individuelle Druckanpassung möglich.

Grundsätzlich sollte das Produkt unter ärztlicher Anleitung angewendet und das

erstmalige Anlegen unter der Einweisung von geschultem Fachpersonal, z. B. einem Orthopädie-Techniker, erfolgen.

Die gleichzeitige Anwendung mit anderen Produkten sollte mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

---

### **Waschanleitung**

Schließen Sie die Klettverschlüsse vor dem Waschen. Waschen Sie das Produkt mit einem Woll- oder Feinwaschmittel bis 30 °C per Hand. Spülen Sie das Produkt gut aus und hängen Sie es feucht auf. Nicht auf dem Heizkörper oder bei direkter Sonneneinstrahlung trocknen. Entfernen Sie Flecken nicht mit Benzin oder chemischen Reinigungsmitteln. Seifenrückstände können Hautirritationen und Materialverschleiß hervorrufen.

---

### **Lagerungshinweis**

Bei Raumtemperatur und trocken lagern. Vor direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit schützen.

### **Ihr medi Team**

wünscht Ihnen eine schnelle Genesung!

# medi Epibrace®

---

## Epicondylitis orthosis

---

### Indications

Inflammation of the common tendon at the elbow, e.g. tennis elbow (lateral epicondylitis) or golfer's elbow (medial epicondylitis)

### Contraindications

No side effects have been reported to date. In the following circumstances you should consult your doctor before use:

- Disorders or injuries of the skin in the area where the product is used, above all in case of signs of inflammation (excessive heat, swelling or reddening).
- Sensory or circulatory disturbances of the forearm or the hand.
- Disorders of lymphatic drainage and swelling of unclear origin of the soft tissues distal to the elbow.
- Impingement syndrome (pressure irritation of the nerves supplying the arm).

If you have a known history of contact allergy or tenderness to pressure, you should wear a thin cotton armsleeve under the medi Epibrace as a preventive measure. In principle, supports or braces that fit too tightly to or around the body can cause local pressure phenomena or, more rarely, to constriction of blood vessels or nerves.

### **Wearing directions**

During longer periods of rest (e.g. when sleeping) you should take the medi Epibrace off.

### **Applying the strap**

- Attach the pad within the marked frame depending on the indication. For lateral epicondylitis (tennis elbow) onto the outer area, for medial epicondylitis (golfer's elbow) onto the inner area. For the right arm ("R") the tip of the pad faces upwards, for the left arm ("L") the tip of the pad faces downwards. When wearing the support the tip of the pad should always point towards the hand.
- Adjust the circumference to be as large as possible and fix the strap to the support (fig. 2).

- Pull the support up over the affected forearm, always with the fastener facing outwards (fig. 3).
- In order to find the correct position for the pad on your forearm pull your clenched fist upwards if you have lateral epicondylitis, or downwards if you have medial epicondylitis. Place the pad on the tense muscles (radialis = outside of the arm [lateral]), ulnaris = inside of the arm [medial] so that the edge of the support is about 5 cm from your elbow joint (fig. 4).
- Lay your forearm on a firm surface and tighten the strap to the number that corresponds to the circumference of your arm, e.g., up to “6” for a forearm circumference of 29 cm (fig. 5). The support should now fit your arm firmly without slipping or causing constriction. You can adjust the pressure to maintain your own personal comfort.

The product must always be used on the instructions of a doctor and put on for the first time under the supervision of trained professional staff, e.g. an orthopaedic technician. Please ask your doctor if you are using other products at the same time.



### **Care instructions**

Close the Velcro fastener before washing. Wash the product at 30° C by hand using a mild detergent such as woolwash. Rinse the product thoroughly and hang up to dry. Do not dry on the radiator or in direct sunlight. Do not remove stains using benzene or chemical detergents. Soap residues can cause skin irritations and wearing of the material.

---

### **Storage instructions**

Store in a dry place at room temperature. Protect from heat, direct sunlight and moisture.

### **Your medi team**

wishes you a quick return to full fitness.

# medi Epibrace®

---

## Bandage anti-épicondylite

---

### Indications

Inflammation du point d'insertion des muscles au niveau du coude (exemples : « tennis elbow » [épicondylite latérale] ou « coude du golfeur » [épicondylite médiane])

### Contre-indications

Aucune connue à ce jour. Il convient de consulter votre médecin avant d'utiliser medi Epibrace si vous présentez l'un des troubles suivants :

- Lésions ou maladies cutanées, et surtout signes d'inflammation (peau excessivement chaude, gonflement ou rougeur) au niveau de la zone où doit être portée medi Epibrace
- Troubles de la sensibilité et de la circulation au niveau de l'avant-bras et de la main
- Troubles de l'écoulement lymphatique – ainsi que gonflements inexpliqués des parties molles hors de la zone où doit être portée l'orthèse
- Syndrome canalaire (irritation des nerfs du bras provoquée par une pression)

Si vous souffrez d'allergies de contact ou êtes sensible aux pressions, vous devez porter en prévention une manchette fine en coton sous medi Epibrace. Des bandages ou des orthèses trop serrés ou gainant le corps peuvent d'une manière générale provoquer des pressions locales ou, plus rarement, comprimer les vaisseaux sanguins ou les nerfs.

### Conseils d'utilisation

L'orthèse doit être enlevée durant toute période de repos prolongée (pour dormir, par exemple).

### Enfilage

- Fixez la pelote sur le cadre de positionnement tracé à cet effet en fonction de l'indication pour laquelle vous devez utiliser l'orthèse: sur la position extérieure en cas d'épicondylite latérale (« tennis elbow ») et sur la position intérieure en cas d'épicondylite médiane (« coude du golfeur »). La pointe de la pelote doit être tournée vers le haut pour le bras droit (« R ») et vers le bas pour le bras gauche (« L ») (fig. 1). Lorsque medi Epibrace est en place, la pointe de la pelote se situe ainsi toujours du côté de la main.

- Réglez le bracelet afin qu'il soit le plus large possible, puis fixez la sangle sur ce dernier (fig. 2).
  - En tirant, enflez le bracelet sur l'avant-bras concerné et positionnez-le de sorte que sa fermeture soit toujours orientée vers le haut (fig. 3).
  - Afin de trouver quelle est la bonne position de la pelote sur l'avant-bras, ramenez votre point serré vers le haut si vous souffrez d'une épicondylite latérale et vers le bas, si vous présentez une épicondylite médiane. La pelote doit être mise en place sur les muscles en contraction (épicondylite latérale = extérieur du bras, médiane = intérieur du bras) de sorte qu'il y ait un espace d'environ 5 cm entre le bord du bracelet et l'articulation du coude. (fig. 4)
  - Posez votre avant-bras sur un support stable et pour finir, tendez la sangle jusqu'au nombre correspondant à la circonférence de celui-ci (exemple : jusqu'au numéro 6 pour un tour d'avant-bras de 29 cm). (fig. 5) Le bracelet doit à présent être solidement en place sur le bras, sans qu'il ne glisse ou ne le comprime. Selon votre sensibilité, la pression exercée peut être ajustée de manière individuelle.
- medi Epibrace doit en principe être utilisée sous

les conseils d'un médecin. Sa première mise en place doit en outre avoir lieu avec les explications d'un personnel spécialisé ayant reçu une formation, tel qu'un technicien orthopédiste, par exemple. L'emploi d'autres produits en même temps que l'orthèse requiert l'accord de votre médecin traitant.

---

### **Conseils d'entretien**

Avant tout lavage, fermez les velcros. Veuillez nettoyer le produit avec une lessive pour la laine ou pour le linge délicat à 30° C à la main. Rincez bien le produit et accrochez-le à l'état humide. Ne pas laisser sécher sur le radiateur ou en exposant aux rayons directs du soleil. Retirez les tâches avec de l'essence ou à l'aide de produits nettoyants chimiques. Les résidus de savon sont susceptibles de provoquer des irritations cutanées ou une usure du matériau.

---

### **Conseils de conservation**

Conserver à la température ambiante et dans un endroit sec. Protéger contre la chaleur, l'insolation directe et l'humidité.

### **Votre équipe medi**

vous souhaite un prompt rétablissement.

# medi Epibrace®

---

## Ortesis para epicondilitis

---

### Indicaciones

Inflamación localizada en la inserción de los tendones epicóndileos en el hueso del codo, p. ej. codo de tenista (epicondilitis lateral) o codo de golfista (epicondilitis medial).

### Contraindicaciones

Hasta el momento no se conocen. Si usted padece alguna de las siguientes dolencias, deberá consultar con su médico antes de utilizar nuestro producto:

- Patologías o lesiones dérmicas en la zona de aplicación del producto, sobre todo en caso de signos inflamatorios (calentamiento excesivo, tumefacción o enrojecimiento)
- Alteraciones sensoriales o circulatorias en el antebrazo o en la mano
- Trastornos del flujo linfático – así como edema difuso en partes blandas alejadas de la zona de aplicación
- Síndrome subacromial (irritación por compresión de los nervios del brazo)

Si tiene alergia por contacto o es sensible a la compresión, deberá colocarse de manera preventiva, debajo del brazalete medi Epibrace, una media protectora fina de algodón para el brazo. Por principio, los vendajes o las ortesis demasiado ajustados, o que compriman en exceso el organismo, pueden originar lesiones por presión y, más raramente, la compresión de vasos sanguíneos o nervios.

### **Recomendación de uso**

Durante los períodos de descanso prolongados (por ejemplo, para dormir) debe retirarse el brazalete medi Epibrace.

### **Instrucciones de colocación**

- Fije la almohadilla siguiendo las indicaciones que aparecen en el soporte diseñado para tal fin. En la epicondilitis lateral (codo de tenista) debe colocarse en la posición externa y en la epicondilitis medial (codo de golfista), en la posición interna. En el brazo derecho ("R") la punta de la almohadilla estará orientada hacia arriba, en el brazo izquierdo ("L"), hacia abajo (fig. 1). Una vez colocado el brazalete, la punta de la almohadilla deberá estar orientada siempre hacia la mano.

- Seleccione el contorno máximo y fije la banda sobre el brazalete (fig. 2).
- Coloque el brazalete por encima del antebrazo afectado, de forma que el cierre siempre esté orientado hacia el exterior (fig. 3).
- Para encontrar la posición correcta de la almohadilla en el antebrazo, en el caso de epicondilitis lateral, deberá elevar la mano en forma de puño, mientras que en la epicondilitis medial deberá dirigir el puño hacia abajo. La almohadilla debe situarse sobre la musculatura en tensión (epic. lateral = parte exterior del brazo; epic. medial = parte interior del brazo) de manera que la distancia entre el borde del brazalete y la articulación del codo sea de aproximadamente 5 cm (fig. 4).
- Ponga el antebrazo sobre una superficie rígida y, a continuación, tire de la banda hasta el número que corresponda al grosor de su antebrazo, por ejemplo, hasta “6” para un contorno de 29 cm (fig. 5). En esta posición, el brazalete deberá estar ajustado firmemente al brazo, sin escurrirse, ni tampoco estrangular el miembro. Ud. puede regular la presión individual de acuerdo a su comodidad.



Como norma general, este producto debe utilizarse bajo supervisión médica y la primera colocación debe hacerse siguiendo las indicaciones de personal técnico autorizado, por ejemplo, un técnico de ortopedia. Hay que consultar con el médico especialista la utilización simultánea de otros productos.

---

### **Instrucciones de lavado**

Cerrar el velcro antes del lavado. Lave el producto con un detergente para prendas de lana o prendas delicadas a una temperatura de hasta 30° C a mano. Aclare bien el producto y tiéndalo húmedo. No lo seque encima de un radiador ni expuesto a la radiación solar directa. No elimine las manchas con benceno o detergentes químicos. Los residuos de jabón pueden causar irritaciones cutáneas y desgaste del material.

---

### **Conservación**

Guardar a temperatura ambiente, en un lugar seco. Proteger de la luz solar directa, del calor y de la humedad.

### **Su equipo medi**

le desea una pronta recuperación.

# medi Epibrace®

---

## Braçadeira para epicondilites

---

### Aplicações

Inflamação da origem do músculo do cotovelo, por exemplo, cotovelo do tenista (Epicondylitis humeri radialis) ou do golfista (~humeri ulnaris)

### Contra-indicações

Desconhecidas até à data. Antes de utilizar a braçadeira deverá consultar o seu médico assistente, nas seguintes circunstâncias:

- Patologias ou lesões cutâneas na zona de utilização do produto, sobretudo no caso de sinais inflamatórios (aquecimento excessivo, edema ou vermelhidão).
- Disfunções na sensibilidade ou circulação do antebraço ou da mão
- Disfunções de drenagem linfática – do mesmo modo, edemas não evidentes nas partes moles fora da zona de utilização
- Síndrome de túnel nervoso (irritações por pressão dos nervos do braço)

Se forem conhecidas ao paciente alergias de contacto ou sensibilidade à pressão, por precaução deve ser usado um punho em algodão debaixo do medi Epibrace. Por princípio, ligaduras ou ortóteses muito apertadas ou muito abrangentes podem causar sinais de pressão localizados ou, mais raramente, estreitamentos de vasos sanguíneos ou de nervos.

### **Indicação de utilização**

Em fases de repouso mais longas (p. ex., ao dormir), o medi Epibrace deve ser retirado.

### **Instruções de colocação**

- Fixe a almofada sob a marca correspondente, dependendo da indicação. No caso de Epicondilitis humeri radialis (cotovelo de tenista), regule para a posição externa, no caso de Epicondilitis humeri ulnaris (cotovelo de golfista) para a interna. Para o braço direito („R“), a ponta da almofada aponta para cima, para o braço esquerdo („L“) aponta para baixo. (fig. 1) Quando o artigo estiver colocado, a almofada aponta sempre para a mão.

- Abra a ortótese o máximo possível e fixe a tira na fivela. (fig. 2.)
  - Coloque a ortótese sobre o antebraço afectado, de forma que o fecho aponte sempre para fora. (fig. 3.)
  - Para encontrar a posição certa da almofada no antebraço, no caso de Epicond. humeri radialis cerre o punho com a mão virada para cima, e a mão virada para baixo no caso de Epicond. humeri ulnaris. A almofada deve ser colocada com o braço esticado (radialis = parte externa do braço, ulnaris = parte interna do braço), de forma que a distância entre a orla da fivela e a articulação do cotovelo seja de aprox. 5cm. (fig. 4.)
  - Coloque o antebraço sobre uma base firme e estique de seguida a tira até ao número que corresponde ao perímetro do seu antebraço, p. ex., até „6“ num perímetro de 29 cm. (fig. 5) A fivela deve agora assentar firmemente no braço sem escorregar nem constingir. Conforme a sensibilidade pessoal, é possível uma adaptação individual da pressão.
- Por princípio, o produto deve ser utilizado sob indicação médica e a primeira colocação sob a instrução de pessoal técnico formado, p. ex, um

técnico de ortopedia. A utilização simultânea com outros produtos deve ser acordada com o médico assistente.

---

### **Instruções de lavagem**

Antes de lavar, feche as tiras de velcro. Lave o produto com um detergente para lã ou roupa delicada até 30° C à mão. Enxágue bem e pendure-o sem torcer ou centrifugar. Não secar sobre radiador/aquecedor ou sob radiação solar directa. Não seque na máquina de secar. Não remova as nódoas com benzina ou detergentes químicos. Os resíduos de sabão podem provocar irritações na pele e o desgaste do material.

---

### **Conservação**

Conserve à temperatura ambiente e em lugar seco. Proteja da radiação solar directa e da humidade.

### **A sua equipa medi**

Deseja-lhe um bom restabelecimento!

# medi Epibrace®

---

## Tutore per epicondilitite

---

### Campi d'applicazione

Infiammazioni delle giunzioni muscolo-tendinee del gomito, quali ad esempio il gomito del tennista (epicondilitite laterale) o il gomito del golfista (epicondilitite mediale)

### Controindicazioni

Non note allo stato attuale. Nelle seguenti condizioni, consultare il medico curante prima dell'uso del prodotto:

- Malattie o lesioni a carico delle zone cutanee a contatto con il prodotto, specialmente in presenza di segni di infiammazione (eccessivo riscaldamento, gonfiore o arrossamento).
- Disturbi legati alla sensibilità e alla circolazione dell'avambraccio e della mano
- Disturbi legati alla circolazione linfatica e gonfiori non distinti dei tessuti molli al di fuori delle zone di contatto con il prodotto
- Sindrome da compressione nervosa (irritazione da compressione dei nervi del braccio)

Nel caso in cui siano note allergie da contatto o sensibilità alla compressione, è consigliabile portare preventivamente un sottile bracciale in cotone al di sotto dell'ortesi medi Epibrace. In teoria, tutte le ortesi e tutti i bendaggi troppo aderenti o troppo stretti possono portare a disturbi locali da compressione o, più raramente, a stenosi vasale e a compressione nervosa.

### **Avvertenze d'uso**

Durante le pause più lunghe (es. sonno), l'ortesi medi Epibrace va rimossa.

### **Posizionamento del bendaggio**

- Fissare il cuscinetto secondo la traccia presente sulla fascia. Nell'epicondilite laterale (gomito del tennista) va applicato in posizione esterna e nell'epicondilite mediale (gomito del golfista) in posizione interna. Per il braccio destro („R“) la punta della pelotta è rivolta verso l'alto, mentre per il braccio sinistro („L“) verso il basso (fig. 1). Quando il prodotto è indossato correttamente, la punta della pelotta è rivolta sempre verso la mano.
- Regolare secondo la circonferenza più grande

- possibile e fissare il cinturino sull'ortesi (fig. 2).
- Portare l'ortesi sull'avambraccio affetto, in modo che la chiusura sia sempre rivolta verso l'esterno. (fig 3).
  - Per trovare la giusta posizione della pelotta sull'avambraccio, portare la mano stretta a pugno verso l'alto nell'epicondilite laterale e verso il basso nell'epicondilite mediale. La pelotta va posizionata sulla muscolatura contratta (epicondilite laterale = lato esterno del braccio, epicondilite mediale = lato interno del braccio), in modo tale che la distanza tra il margine dell'ortesi e l'articolazione del gomito sia di 5cm circa (fig. 4).
  - Appoggiare l'avambraccio su di una superficie stabile e tendere, quindi, il cinturino fino al numero che corrisponde alla circonferenza dell'avambraccio, ad esempio fino a „6“ se la circonferenza è di 29 cm (fig. 5). A questo punto, l'ortesi deve calzare saldamente al braccio, senza scivolare e senza comprimere eccessivamente i tessuti. È possibile regolare individualmente la compressione, a seconda della sensibilità individuale.

Di norma, il prodotto va impiegato seguendo le istruzioni del medico e va indossato per la



prima volta sotto la guida di una persona specializzata, quale ad esempio un tecnico ortopedico. L'impiego contemporaneo di altri prodotti va concordato con il medico curante.

---

### **Istruzioni per la manutenzione**

Chiudere le cerniere a strappo prima del lavaggio. Lavare il prodotto con un detersivo per lana o delicati a 30° C a mano. Risciacquarlo con cura e appenderlo ancora umido. Non farlo asciugare appoggiandolo su termosifoni o esponendolo alla radiazione solare diretta. Non togliere le macchie con benzina o detergenti chimici. I residui di sapone possono provocare irritazioni cutanee e usurare il materiale.

---

### **Istruzioni per la conservazione**

Conservare a temperatura ambiente ed in luogo asciutto. Proteggere dal calore eccessivo, dai raggi solari diretti e dall'umidità.

### **Il team medi**

Le augura una pronta guarigione

# medi Epibrace®

---

## Epicondylitisbandage

---

### Gebruiksmogelijkheden

Ontsteking van de spieraanhechtingen bij de elleboog, bv. tenniselleboog (epicondylitis humeri radialis) of golfelleboog (~humeri ulnaris)

### Contra-indicaties

Momenteel niet bekend. In de volgende gevallen moet u vóór gebruik overleggen met uw behandelende arts:

- Huidziekten of letsel in het gebruiksgebied van het product, vooral bij tekenen van ontsteking (overmatige warmte, zwelling of roodheid).
- Gevoels- en doorbloedingsstoornissen van de onderarm en de hand
- Lymfeafvoerstoornissen – ook zwellingen met onduidelijke oorzaak van de weke delen in het gebruiksgebied
- Compressiesyndroom (drukirritatie van zenuwen in de arm)

Als bij u contactallergieën of drukgevoeligheid bekend zijn, dan moet als voorzorg onder de medi Epibrace een dunne katoenen armkous gedragen worden. In principe kunnen bandages of orthesen die te veel knellen leiden tot lokale drukverschijnselen of, minder vaak, tot afknelling van bloedvaten of zenuwen.

### **Belangrijk**

Bij langere rustfasen (bv. bij het slapen) moet de medi Epibrace afgenomen worden.

### **Gebruiksaanwijzing**

- Fixeer de pelotte overeenkomstig de indicatie op de aangegeven plaats. Bij epicondylitis humeri radialis (tenniselleboog) in de buitenste positie, bij epicondylitis humeri ulnaris (golfelleboog) op de binnenste. Voor de rechter arm (R) wordt de punt van de pelotte naar boven gericht, voor de linker arm (L) naar beneden (afb. 1). Als het product is bevestigd, wijst de punt van de pelotte altijd naar de hand.
- Stel de grootst mogelijke maat in en fixeer de riem op de gesp (afb. 2).

- Trek de riem over de betreffende onderarm, zodat de sluiting altijd naar buiten gericht is (afb. 3).
- Om de juiste positie te vinden voor de pelotte op de onderarm steekt u bij een tenniselleboog uw hand met gebalde vuist omhoog, bij een golfelleboog omlaag. De pelotte moet zo geplaatst worden op de gespannen musculatuur (radialis = buitenkant van de arm, ulnaris = binnenkant van de arm), dat de afstand tussen de rand van de gesp en het ellebooggewricht ongeveer 5 cm bedraagt (afb. 4).
- Leg uw onderarm op een vaste ondergrond en span de riem aan tot het getal dat overeenkomt met de maat van uw onderarm, bv. tot 6 bij een maat van 29 cm (afb. 5). De gesp moet nu stevig tegen de arm zitten, zonder weg te glijden of te knellen. De druk kan vervolgens worden aangepast naargelang de persoonlijke voorkeur.

In principe moet het product gebruikt worden op voorschrift van een arts en bij het eerste gebruik moet een getrainde deskundige, bv. een orthopedietechnicus aanwijzingen geven. Het gelijktijdige gebruik met andere producten moet gebeuren in overleg met de behandelende arts.

---

### **Wasvoorschrift**

Sluit de klittenbanden voor het wassen. Was het product met een wol- of fijnwasmiddel tot 30° C met de hand. Spoel het product goed uit en hang het nat op. Droog het niet op de verwarming of bij rechtstreekse zonnestraling. Verwijder vlekken niet met benzine of chemische reinigingsmiddelen. Zeepresten kunnen huidirritaties en materiaalslijtage veroorzaken.

---

### **Bewaarinstructie**

Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Tegen hitte, direct zonlicht en vocht beschermen.

### **Uw medi Team**

wenst u van harte beterschap!

# medi Epibrace®

---

## Epicondylitis spænde

---

### Anvendelsesområder

Betændelse i muskeludspringet ved albuen, f.eks. tennisalbue (Epicondylitis humeri radialis) eller golfalbue (Epicondylitis humeri ulnaris).

### Kontraindikationer

Ingen kendte til dato. Ved følgende forhold bør du før brugen konsultere din behandlende læge:

- Lidelser eller skader på huden i anvendelsesområdet, især ved tegn på betændelse (for stærk opvarmning, hævelse eller rødmen).
- Sensitivitets- og blodtilstrømningsforstyrrelser i underarmen og hånden
- Nedsat lymfeafløb – ligeledes ikke entydige hævelser af bløddele uden for anvendelsesområdet
- Kompressionssyndromer (tryk på nerverne i armen)

Er der konstateret kontaktallergi eller følsomhed over for tryk, bør der til forebyggelse bruges en tynd armstrømpe i bomuld under medi Epibrace-ortosen. Principielt kan bandager eller ortoser, der ligger eller slutter tæt om kroppen føre til lokale trykfænomener eller, sjældnere, til indsnævringer af blodkar eller nerver.

### Brugsanvisning

Ved længere hvileperioder bør medi Epibrace tages af (f.eks. hvis man vil sove).

### Monteringsvejledning

- Fastgør pelotten i overensstemmelse med indikationen på den markerede ramme. Ved Epicondilitis humeri radialis (tennisalbue) på den udvendige position, ved Epicondilitis humeri ulnaris (golfalbue) på den indvendige. På den højre arm („R“) peger spidsen af pelotten opad, på den venstre arm („L“) nedad (fig. 1). Er ortosen anbragt, peger spidsen på pelotten altid mod hånden.
- Indstil det størst muligt omfang og fastgør remmen til stroppen (fig. 2).
- Træk stroppen over den pågældende underarm,

- således at lukken altid vender udad (fig. 3).
- For at finde den rigtige position for pelotten på underarmen, skal du ved tennisalbue knytte hånden og trække næven opad, ved golfalbue skal du trække hånden nedad. Pelotten skal placeres på den spændte muskulatur (radialis = udside af armen, ulnaris = indside af armen) således, at afstanden mellem kanten på støtten og albueleddet er på ca. 5 cm (fig. 4).
  - Anbring underarmen på et fast underlag og spænd derefter remmen til det tal, som svarer til omfanget af din underarm, f.eks. til „6“ ved et omfang på 29 cm (fig. 5). Stroppen bør nu sidde fast på armen, uden at glide eller afsnøre blodkar. Det er muligt at foretage en individuel tilpasning af trykket.

Principielt bør produktet bruges under lægelig vejledning og første gang, det tages på, bør det ske med hjælp fra uddannet personale, f.eks. en bandagist. Bruges produktet samtidigt med andre produkter, bør brugen afstemmes med den behandlende læge.



### **Vaskeanvisning**

Luk velcrobåndene før vask. Produktet vaskes med et uld- eller finvaskemiddel på skånevask ved maks. 30° C eller med hånden. Skyl produktet omhyggeligt og hæng det op, mens det er fugtigt endnu. Må ikke tørres på radiator eller direkte i solen. Pletter må ikke fjernes med benzin eller kemiske rengøringsmidler. Sæberester kan fremkalde hudirritationer og materialeslitage.

---

### **Opbevaringsinstruktioner**

Opbevar bandagen et tørt sted ved stuetemperatur. Beskyt den mod kraftig varme, direkte sollys og fugt.

### **Dit medi team**

ønsker dig god bedring!

# medi Epibrace®

---

## Epicondylitspänne

---

### Användningsområden

Inflammation i armbågs-muskelfästena, t.ex. tennisarmbåge (epicondylitis humeri radialis) eller golfarmbåge (~humeri ulnaris).

### Kontraindikationer

Hittills inga kända. I följande situationer ska du tala med Din läkare innan du börjar använda produkten:

- Sjukdomar eller skador i det hudområde där produkten ska användas, särskilt om du ser tecken på inflammation (onormal värme, svullnad eller rodnad).
- Störningar i känsel och blodflödet i underarmen och handen
- Störningar i lymfcirkulationen - inberäknat oklara svullnader i mjukdelarna inom användningsområdet
- Nervinklämning (tryckirritation på nerverna i armen)

Om du vet att du har kontaktallergier eller är känslig för tryck mot huden, är det bra att ha en tunn armstrumpa av bomull under medi Epibrace. I princip är det tänkbart att bandage eller stöd som anlagts eller bundits alltför spänt på kroppen kan ge lokala trycksymptom eller, mer sällan, kompression på blodkärl eller nerver.

### Anvisningar

Under längre tids vilopauser (t.ex. över natten) ska medi Epibrace tas av.

### Påtagning

- Fixera stödkudden i enlighet med användningsändamålet. Om det gäller tennisarmbåge (epicondylitis humeri radialis), placeras kudden i det yttre läget, om det gäller golfarmbåge (epicondylitis humeri ulnaris), i det inre. Om det gäller högra armen ("R") ska kuddspetsen peka uppåt, om det gäller vänstra armen ("L") nedåt (fig. 1). När stödet är på plats pekar kuddspetsen alltid mot handen.
- Ställ in bältest största omfång och fäst bältet med spännet (fig. 2).

- Dra spännet över den drabbade underarmen så att låset pekar utåt (fig. 3).
- För att placera stödkudden rätt på underarmen ska du om du lider av epicondylitis humeri radialis vrida handen med näven ordenligt knuten uppåt och vid epicondylitis humeri ulnaris neråt. Stödkudden ska placeras över de spända musklerna (radialis = yttre sidan av armen, ulnaris = inre sidan av armen) på ett sådant sätt att avståndet mellan spännkanten och armbågsleden blir cirka 5 cm (fig. 4).
- Stöd underarmen mot ett stadigt underlag och spänn till sist bältet så mycket att den siffra som motsvarar Ditt underarmsomfång syns, t.ex. till siffran "6" om omfånget är 29 cm (fig. 5). Nu ska spännet sitta stadigt fast på armen utan att glida av eller strama åt. Beroende på hur det känns, kan du anpassa trycket individuellt.

I princip ska denna produkt användas under läkaruppsikt och den bör anpassas första gången under handledning av utbildad fackpersonal, t.ex. en ortopedtekniker. Om du samtidigt använder andra produkter, ska Du rådfråga Din läkare.

### **Tvättråd**

Tillslut kardborrebandet före tvätt. Tvätta produkten med ett tvättmedel för yllevaror eller ett fintvättmedel upp till max 30° C eller för hand. Skölj produkten väl och häng upp den medan den ännu är fuktig. Torka den inte på ett värmeelement eller direkt i solen. Försök inte att ta bort fläckar med bensin eller andra kemiska rengöringsmedel. Rester av tvål eller tvättmedel kan leda till hudirritationer och slita på materialet.

---

### **Förvaring**

Bandaget ska förvaras torrt i rumstemperatur och får inte utsättas för värme, direkt solljus eller fukt.

### **Ditt medi Team**

önskar dig snabb bättring!

# medi Epibrace®

---

## Epicondylitická spona

---

### Oblasti použití

Zánět počátku svalu na loktu, např. tenisového loktu (Epicondylitis humeri radialis) nebo golfového loktu (~humeri ulnaris)

### Kontraindikace

Vedlejší účinky na celé tělo nejsou doposud známe. Při následujících okolnostech je třeba, abyste před použitím tyto konzultovali s Vaším ošetřujícím lékařem:

- Onemocnění nebo poranění kůže v oblasti použití výrobku, především při zánětlivých náznacích (nadměrné zahřátí, zduření nebo zarudnutí).
- Poruchy citlivosti nebo prokrvení předloktí a ruky.
- Poruchy lymfatického odtoku – stejně tak nejednoznačné zduření měkkých tkání vně oblasti použití.
- Syndromy postiženého místa (tlakové dráždění nervů horní končetiny).

Pokud u Vás byly zjištěny kontaktní alergie nebo citlivosti na tlak, pak je kvůli prevenci třeba nosit pod výrobkem mezi Epibrace tenkou pažní bavlněnou punčochu. Ze zásady mohou příliš pevně k tělu přiléhající, popř. tělo obepínající bandáže nebo ortézy, vést k místním tlakovým jevům, nebo, spíše výjimečně, k sevření cév nebo nervů.

### **Pokyn pro nošení**

Při delším odpočinku je třeba mezi Epibrace (např. při spánku) sundat.

### **Návod k použití**

- Zafixujte pelotu příslušně podle indikace na pro toto označeném polohovacím rámu - při epicondilitis humeri radialis (tenisovém loktu) na vnější pozici, při epicondilitis humeri ulnaris (golfovém loktu) na vnitřní pozici. Pro pravou paži („R“) ukazuje hrot peloty směrem nahoru, pro levou paži („L“) směrem dolů (obr. 1). Je-li výrobek přiložený, ukazuje hrot peloty vždy směrem k ruce.
- Nastavte co největší možný objem a zafixujte pás na sponě (obr. 2).
- Přetáhněte sponu přes postižené předloktí

tak, aby přitom závěr ukazoval vždy směrem ven (obr. 3).

- Aby bylo možné najít správnou polohu peloty na předloktí, zatáhněte při epicond. humeri radialis ruku staženou do pěsti směrem nahoru, při epicond. humeri ulnaris směrem dolů. Pelotu je třeba na napjatém svalstvu (radialis = vnější strana paže, ulnaris = vnitřní strana paže) umístit tak, aby činila vzdálenost mezi okrajem spony a loketním kloubem cca. 5 cm (obr. 4).
- Položte své předloktí na pevný podklad a napněte nakonec pás až po číslo, které odpovídá objemu Vašeho předloktí, např. až „6“ při objemu 29 cm (obr. 5). Spona by nyní měla pevně sedět na paži, aniž by se přitom posouvala nebo uvolnila. Individuální přizpůsobení tlaku je možné podle osobního pocitu.

Zásadně musí být výrobek používán pod lékařským dohledem a první přiložení musí proběhnout s instrukcemi školeného odborného personálu, např. ortopedického technika. Současné použití s jinými výrobky musí být odsouhlaseno ošetřujícím lékařem.



### **Pokyny k praní**

Před praním uzavřete suché zipy. Perte v pracím přípravku na vlnu, případně v jemném pracím prášku při 30° C, v šetrném pracím režimu nebo ručně. Důkladně vypláchněte a pověste ve vlhkém stavu. Nesušte na topném tělese nebo na přímém slunci. Skvrny nečistěte benzínem ani jinými chemickými čisticími prostředky. Zbytky mýdla mohou vyvolat podráždění pokožky a zvýšit opotřebení materiálu.

---

### **Pokyny ke skladování**

Skladovat při pokojové teplotě a v suchu. Chránit před přímým slunečním zářením a vlhkostí.

### **Váš tým medi**

Vám přeje rychlé uzdravení

# medi Epibrace®

---

## Ortoza za epikondilitis

---

### Indikacije

Upale hvatišta mišića oko lakatnog zgloba;  
npr. teniski lakat (medijalni epikondilitis) i  
golferski lakat (lateralni epikondilitis).

### Kontraindikacije

Do danas nikakve nuspojave nisu zabilježene.  
U sljedećim slučajevima potrebno je  
konzultirati liječnika prije upotrebe:

- Poremećaji ili ozlijede kože oko područja upotrebe proizvoda; pogotovo ako su prisutni znakovi upale (oteklina, crvenilo i povišena temperatura lokalno).
- Senzorni ili cirkulatorni poremećaj.
- Poremećaj limfnog optoka i oticanje nepoznatog uzroka oko i ispod lakta.
- Impingment sindrom (sindrom sraza), iritacija nastala pritiskom na živce koji inviraju ruku.

Ako imate u povijesti bolesti alergije ili osjetljivost na pritisak, potrebno je nositi tanku pamučnu presvlaku ispod medi Epibrace-a. U principu, potpore koje se moraju čvrsto zategnuti mogu izazvati lokalni fenomen na pritisak ili, mnogo rijeđe, stezanje krvnih žila i živaca.

### **Mjere opreza**

Za vrijeme dužeg mirovanja (npr. spavanja), potrebno je skinuti medi Epibrace.

### **Upute za postavljanje**

- Prislonite umetak na zahvaćeno područje. Kod lateralnog epikondilitisa (teniski lakat) na vanjsku stranu podlaktice, a kod medijalnog epikondilitisa (golferski lakat) na unutarnju stranu podlaktice. Za desnu ruku vrh umetka je okrenut prema gore, a za lijevu ruku prema dolje. Umetak uvijek mora biti okrenut prema ruci.
- Raširite medi Epibrace do kraja i učvrstite remen (sl.2).
- Navucite proizvod na tretiranu podlakticu, sa zatvaračem okrenutim prema van.

- Da bi pronašli ispravno mjesto za postavljanje umetka povucite stisnutu šaku prema gore za lateralni, i prema medijalni epikondilitis. Smjestite umetak na upaljeni mišić ( m. radialis ako se radi o lateralnom epikondilitisu i m. ulnaris ako se radi o medijalnom epikondilitisu) tako da se nalazi 5 cm ispod lakatnog zgloba (sl. 4).
- Položite podlakticu na čvrstu podlogu i zategnite remen do broja koji odgovara opsegu vaše ruke, npr. VI za opseg podlaktice 29 cm (sl. 5). Potpora ne smije biti labavo zategnuta, niti previše zategnuta. Sami možete regulirati zategnutost proizvoda, tako da vam bude što ugodnije korištenje. Proizvod se koristi po uputi liječnika, te se prvi put mora postaviti pod nadzorom stručnog osoblja. Molimo vas da se posavjetujete sa liječnikom ako istodobno koristite još neki proizvod.

### **Upute za upotrebu**

Zatvorite čičak remen prije pranja. Perite proizvod sredstvom za pranje vune ili osjetljivog rublja do 30° C u posebnom programu za pranje osjetljivog rublja, ili na ruke. Dobro isperite proizvod i objesite ga vlažnog. Ne sušiti na grijačima ili pri izravnom sunčanom zračenju. Mrlje ne odstranjujte benzinom ili kemijskim sredstvima za čišćenje. Ostaci sapunice mogu izazvati iritacije kože i trošenje materijala.

---

### **Upute za skladištenje**

Čuvajte na suhom mjestu pri sobnoj temperaturi. Zaštitite od topline, direktnog kontakta sa suncem i vlage.

### **Vaš medi Team**

želi Vam brzo ozdravljenje.

# medi Epibrace®

---

## Ортез для лечения эпикондилита

---

### Показания

Воспаление сухожилий в области локтя, так называемые, «локоть теннисиста» (латеральный эпикондилит) или «локоть игрока в гольф» (медиальный эпикондилит).

### Противопоказания

До настоящего времени не выявлены. Следует проконсультироваться у врача перед применением изделия в следующих случаях:

- Повреждения кожи в области соприкосновения с изделием, особенно в случае наличия признаков воспаления (повышенная температура, опухоль или покраснение).
- Нарушения чувствительности или кровоснабжения предплечья или кисти.
- Нарушения лимфатического оттока и опухоли мягких тканей руки неизвестного происхождения.
- Плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча (болезненное сдавление нервов плечевого сплетения).

Если у Вас имели место случаи контактной аллергии или чувствительности к сжатию, Вам следует носить тонкий хлопчатобумажный рукав под изделием medi Epibrace для профилактики. В принципе, бандажи и ортезы, прилегающие к туловищу слишком плотно, могут быть причиной местного сдавления тканей, либо, что бывает значительно реже, сужения кровеносных сосудов или ущемления нервов.

### **Меры предосторожности**

При длительном отдыхе и во время сна medi Epibrace следует снимать.

### **Рекомендации по надеванию**

- Установите вкладыш в пределах обозначенной рамки в зависимости от медицинских показаний: при латеральном эпикондилите («локоть теннисиста») - на внешней стороне, при медиальном эпикондилите («локоть игрока в гольф») – на внутренней стороне. Для правой руки (“R”) кончик вкладыша должен быть обращен вверх, для левой руки (“L”) кончик вкладыша должен быть обращен вниз. Во время использования изделия кончик вкладыша должен быть всегда обращен в сторону кисти.

- Закрепите ремень в таком положении, чтобы изделие приобрело максимальную окружность (Рис. 2).
- Наденьте изделие на большое предплечье, при этом пряжка застёжки всегда должна быть обращена наружу, а ремень – вовнутрь (Рис. 3).
- Чтобы найти правильное положение для вкладыша на Вашем предплечье, вытяните сжатую в кулак руку тыльной поверхностью вверх, если у Вас латеральный эпикондилит, или тыльной поверхностью вниз, если у Вас медиальный эпикондилит. Установите вкладыш на напряженных мышцах (с внешней стороны руки [латерально], с внутренней стороны руки [медиально]) таким образом, чтобы край изделия находился на предплечье, на расстоянии 5 см от локтевого сустава (Рис. 4).
- Положите Ваше предплечье на твердую поверхность и затяните ремень до цифры, которая соответствует окружности вашей руки, например, до цифры «6» для руки с окружностью 29 см (Рис. 5). Теперь изделие должно крепко держаться у Вас на руке, не сползая и не вызывая сдавливания. Вы можете изменять силу давления в зависимости от Вашего самочувствия.



Применяйте изделие только согласно рекомендации Вашего врача. Первый раз изделие необходимо надеть под руководством специально обученного персонала или специалиста в области ортопедии. Правильно надетое изделие обеспечивает наилучший терапевтический эффект и удобство при использовании. Если Вы используете одновременно другие изделия, проконсультируйтесь у Вашего врача.

---

#### **Рекомендации по уходу**

Перед стиркой застегните застежку. Стирайте изделие вручную в мягком прохладном мыльном растворе. Тщательно прополощите. Высушите изделие на открытом воздухе. Остатки мыла, грязь, масла и мази могут вызвать раздражение на коже и износ материала.

#### **Рекомендации по хранению**

Храните изделие в сухом месте при комнатной температуре. Предохраняйте от воздействия высоких температур, прямых солнечных лучей и влаги.

#### **Ваша компания medi**

желает Вам скорейшего выздоровления!

# medi Epibrace®

## Epikondilit bandı

### Kullanım alanları

Dirsekte kas başlangıcı iltihapları, örneğin, tenisçi dirseği hastalığı (epikondil humerus radius) ya da golfçü dirseği hastalığı (~humerus ulna)

### Kontrendikasyonlar

Tüm vücuda etki eden yan etkiler şimdilik bilinmiyor. Aşağıdaki durumlarda kullanımdan önce tedavi eden hekiminizle görüşünüz:

- Ürünün kullanım alanındaki cilt hastalıkları ya da yaralanmalar, özellikle iltihap işaretleri (aşırı ısı, şişlik ya da kızarıklık)
- Alt kolda ve elde hassasiyet ve dolaşım bozuklukları
- Lenf akımında bozuklukları - aynı şekilde kullanım alanı dışındaki kesin belirlene-meyen yumuşak doku şişlikleri
- Kompresyon sendromu (kol sinirlerinde kompresyon iritasyonu)

Kontakt alerjiniz ya da basınca karşı hassasiyetiniz varsa, medi Epibrace'nin altına

pamuklu ince bir kol çorabı geçirerek önlem alabilirsiniz. Genel olarak vücudu fazla sıkan ya da vücudu saran bandajlar ya da ortezler lokal basınç görünümüne ya da, daha nadir olan kan damarlarının ya da sinirlerin sıkışmasına neden olabilir.

### **Kullanım bilgisi**

Uzun istirahatlerde medi Epibrace çıkartılmalıdır (örneğin, gece yatarken).

### **Kullanım talimatı**

- Pelotu, indikasyona göre bunun için çizilmiş pozisyon çerçevesine sabitleyiniz. Humerus radius epikondiliti (tenisçi dirseği) dış pozisyonda, humerus ulna epikondilitinde (golf-çu dirseği) iç poziszyonda. Sağ kol için („R“) pelot ucu yukarıya ve sol kol için („L“) aşağıya doğru göstermelidir (resim 1). Ürün takıldıktan sonra pelot ucu daima ele doğru gösterir.
- Mümkün olan en geniş çevreye ayarlayın ve bantı halka üzerinde sabitleyin (resim 2).
- Halkayı ilgili alt kolun üzerinden kapama yeri daima dışa gösterecek şekilde çekiniz (resim 3).

## Türkçe

- Alt koldaki doğru pelot pozisyonunu bulmak için humerus radius epikondilitinde yumruk şekli de sıkıttığınız elinizi yukarıya çekiniz, humerus ulna epikondilitinde ise aşağıya çekiniz. Pelotu gerilmiş kasın üzerine (radialis = kolun dış tarafı, ulnaris = kolun iç tarafı) halka kenarı ile dirsek eklemi arasındaki mesafe yaklaşık 5 cm olacak şekilde yerleştiriniz (resim. 4).
- Alt kolunuzu sabit bir yere koyunuz ve ardından bantı alt kolunuzun çevresine denk gelen sayıya kadar geriniz, örneğin 29 cm'lik bir çevrede „6“ya (resim 5). fiimdi halkanın kaymadan ve sıkmadan iyice kola oturması gerekir. Kişisel hassasiyete göre basıncın bireysel ayarlanması mümkündür.

Genel olarak bu ürün hekim talimatı altında kullanılmalıdır ve ilk defa takarken mutlaka eğitimli bir uzman personel talimat vererek yardımcı olmalıdır, örneğin, ortopedi teknikeri. Diğer ürünlerle aynı zamanda kullanımı konusunda tedavi eden hekiminize danışmanız gerekir.

### **Yıkama talimatı**

Yıkamadan önce cırt cırtlı açıp kapama yerlerini kapatın. Ürünü yünlü veya nazik çamaşırlar için deterjanla 30° C'ye kadar hassas yıkama programında ya da elde yıkayınız. Ürünü iyice durulayınız ve ıslak şekilde asınız. Radyatör ya da doğrudan güneş ışığında kurutmayınız. Lekeleri benzin ya da kimyasal temizleme maddeleri ile gidermeyiniz. Sabun artıkları cilt tahrişlerine ve malzemenin yıpranmasına neden olabilir.

### **Depolama bilgisi**

Oda sıcaklığında ve kuru bir yerde muhafaza edin. Doğrudan güneş ışığından ve nemden koruyun.

### **medi Ekibiniz**

size acil şifalar diler!

# medi Epibrace®

---

## Klamra przeciwko zapaleniu nadkłykcia

---

### Zakres zastosowania

Zapalenie przyczepów mięśniowych w stawie łokciowym, np.: łokieć tenisisty (Epicondylitis humeri radialis) lub łokieć golfisty (~humeri ulnaris).

### Przeciwwskazania

Oddziaływanie uboczne na cały organizm do chwili obecnej nie jest znane. W przypadku wystąpienia poniższych okoliczności należy przed zastosowaniem opaski skonsultować się z lekarzem prowadzącym leczenie:

- Schorzenia lub uszkodzenia skóry na obszarze zastosowania produktu, przede wszystkim przy objawach zapalnych (nadmierne rozgrzanie, opuchlizna czy zaczerwienienie).
- Zaburzenia czucia i dopływu krwi w przedramieniu i dłoni
- Zaburzenia odpływu limfy – również niejednoznaczne obrzmienie tkanek miękkich przy okolicy zastosowania opaski

- Zespół cieśni (podrażnienie nerwów ramienia w skutek ucisku)

Jeśli stwierdzono u Państwa alergię kontaktową lub wrażliwość na ucisk, należy wtedy zapobiegawczo zakładać na ramię pod medię Epibrace cienką opaskę z bawełny. Zbyt mocno przylegające do ciała lub ściskające organizm opaski czy ortezy mogą zasadniczo prowadzić do miejscowych zjawisk uciskowych lub, rzadziej, do zwężenia naczyń krwionośnych lub nerwów.

### **Wskazówka odnośnie noszenia**

Przy dłuższych okresach odpoczynku (np. przed snem) należy ściągnąć opaskę medię Epibrace.

### **Zakładanie ortezy**

- Proszę umocować pelotę zgodnie ze wskazaniem znajdującym się na oznaczonej w tym celu ramce pozycjonującej. W przypadku Epicondylitis humeri radialis (łokcia tenisisty) na pozycji zewnętrznej, a w przypadku Epicondylitis humeri ulnaris (łokcia golfisty) na pozycji wewnętrznej. W przypadku prawego ramienia („R”) czubek peloty powinien być skierowany do góry, w przypadku lewego ramienia („L”) - na dół (obr. 1). Jeśli produkt jest poprawnie założony,

czubek peloty powinien być zwrócony zawsze w kierunku dłoni.

- Proszę ustawić największy możliwy obwód i zapiąć pas na ortezie (obr. 2).
- Proszę założyć ortezę na uszkodzone przedramię, tak aby zapięcie skierowane było zawsze na zewnątrz (obr. 3).
- Aby znaleźć właściwą pozycję na przedramieniu, proszę w przypadku łokcia tenisisty wyciągnąć zaciśniętą w pięść dłoń ku górze, a w przypadku łokcia golfisty - w dół. Należy tak umiejscowić pelotę na napiętej muskulaturze (promieniowo = ramię – strona zewnętrzna, łokciowo = ramię – strona wewnętrzna), aby odstęp między krawędzią ortezy a stawem łokciowym wynosił około 5 cm (obr. 4).
- Proszę położyć ramię na twardym podłożu i na zakończenie napiąć pas naciągając go do cyfry, która odpowiada obwodowi Państwa przedramienia, np.: do “6” w przypadku obwodu wynoszącego 29 cm (obr. 5). Orteza powinna mocno osiąść na ramieniu, aby nie mogła się zsunąć lub odpiąć. Możliwe jest indywidualne dopasowanie ucisku dostosowane do osobistej wrażliwości.

Produkt zasadniczo należy stosować za



zaleceniem lekarza, a pierwsze założenie opaski powinno nastąpić po poinstruowaniu pacjenta przez personel specjalistyczny np. przez technika ortopedycznego. Równoczesne używanie opaski wraz z innymi produktami należy uzgodnić z lekarzem prowadzącym leczenie.

---

### **Pranie**

Przed praniem zamknąć paski na rzep. Produkt należy prać przy użyciu środka do prania wełny lub rzeczy delikatnych w temperaturze do 30° C lub ręcznie. Produkt dobrze wypłukać i rozwiesić w stanie wilgotnym. Nie suszyć na kaloryferze lub w miejscu bezpośredniego działania promieni słonecznych. Plam nie usuwać benzyną lub chemicznymi środkami czyszczącymi. Resztki detergentu mogą powodować podrażnienia skóry oraz uszkadzać materiał.

---

### **Przechowywanie**

Przechowywać w temperaturze pokojowej i w suchym otoczeniu. Chronić przed działaniem wysokich temperatur, bezpośrednim nasłonecznieniem i wilgocią.

### **Pracownicy firmy medi**

życzą szybkiego powrotu do zdrowia!

# medi Epibrace®

---

## Κλείστρο επικονδυλίτιδος

---

### Ενδείξεις

Φλεγμονή των εκφυτικών τενόντων του μυός στον αγκώνα, π.χ. αγκώνας των παικτών του τέννις (επικονδυλίτις του κερκιδικού οστού) ή αγκώνας των παικτών του γκολφ (επικονδυλίτις του ωλένιου οστού)

### Αντενδείξεις

Μέχρι σήμερα δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες σε όλο το σώμα.

Στις ακόλουθες περιπτώσεις πρέπει πριν από τη χρήση να συμβουλευθείτε τον θεράποντα γιατρό σας: Δερματικές νόσοι ή τραυματισμοί του χεριού στην περιοχή εφαρμογής του προϊόντος, ιδιαίτερα σε περίπτωση φλεγμονής (υπερβολική αύξησης της θερμοκρασίας, πρήξιμο, ερυθρότητα).

- Διαταραχή της αισθητικότητας του αντιβραχίονα και του χεριού
- Λεμφόρροια – καθώς και ασαφείς εξοιδήσεις μαλακών μορίων

- πέραν του σημείου εφαρμογής. Σύνδρομα συμφόρησης (ερεθισμοί εκ πίεσεως νεύρων του βραχίονα)
- Εάν πάσχετε από γνωστές αλλεργίες επαφής ή ευαισθησία στην πίεση
- να φοράτε προφυλακτικά κάτω από το medi Eribrace ένα λεπτό
- βαμβακερό μανίκι.
- Γενικά είναι δυνατόν οι πολύ εφαρμοστοί επίδεσμοι ή ορθωτικά μηχανήματα
- να προκαλέσουν τοπικά συμπιεστικά φαινόμενα ή σπανιότερα στενώσεις
- των αιμοφόρων αγγείων ή των νεύρων.

Εάν πάσχετε από γνωστές αλλεργίες επαφής ή ευαισθησία στην πίεση να φοράτε προφυλακτικά κάτω από το medi Eribrace ένα λεπτό βαμβακερό μανίκι. Γενικά είναι δυνατόν οι πολύ εφαρμοστοί επίδεσμοι ή ορθωτικά μηχανήματα να προκαλέσουν τοπικά συμπιεστικά φαινόμενα ή σπανιότερα στενώσεις των αιμοφόρων αγγείων ή των νεύρων.

### **Συμβουλή για τη χρήση**

Σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ακινητοποίησης να βγάζετε το medi Eribrace (π.χ. όταν κοιμάστε).

### Οδηγία εφαρμογής

- Στερεώστε την πεπιεσμένη γάζα ανάλογα με την ένδειξη στο σωστό σημείο. Σε περίπτωση επικονδυλίτιδος του κερκιδικού βραχίονα (αγκώνας των παικτών του τέννις) στην εξωτερική θέση, σε επικονδυλίτιδα του ωλένιου βραχίονα (αγκώνας των παικτών του γκολφ) στην εσωτερική πλευρά. Για τον δεξί βραχίονα (R“) η μύτη της πεπιεσμένης γάζας δείχνει προς τα επάνω, για τον αριστερό βραχίονα (L“) προς τα κάτω (εικ. 1). Όταν τοποθετηθεί το προϊόν, η μύτη της πεπιεσμένης γάζας δείχνει πάντα προς το χέρι. Ρυθμίστε το μεγαλύτερο δυνατό φάρδος και στερεώστε τη ζώνη στην αγκράφα (εικ. 2).
- Περάστε την αγκράφα πάνω από το βραχίονα, έτσι ώστε το κλείσιμο να δείχνει πάντα προς τα έξω (εικ. 3).
- Για να βρείτε τη σωστή θέση της πεπιεσμένης γάζας στον αντιβραχίονα, περάστε σε επικονδυλίτιδα του κερκιδικού βραχίονα τη γροθιά προς τα επάνω και σε επικονδυλίτιδα του ωλένιου βραχίονα τη γροθιά προς τα κάτω. Η πεπιεσμένη γάζα να τοποθετηθεί στους τεταμένους μύες (κερκιδικός = εξωτερική πλευρά, ωλένιος = εσωτερική πλευρά του

βραχίονα) έτσι ώστε η απόσταση μεταξύ της άκρης της αγκράφας και της άρθρωσης του αγκώνα να είναι περ. 5 εκ (εικ. 4).

- Ακουμπήστε τον αντιβραχίονά σας σε στερεή επιφάνεια και σφίξτε κατόπιν τη ζώνη μέχρι τον αριθμό που αντιστοιχεί στην περίμετρο του βραχίονά σας (εικ. 5). Η αγκράφα να είναι καλά στερεωμένη στο βραχίονα, να μη γλιστράει αλλά και να μην σφίγγει πολύ. Είναι δυνατή μία ατομική προσαρμογή της πίεσης.

Το προϊόν να χρησιμοποιείται κατά κανόνα υπό ιατρική παρακολούθηση και για την πρώτη εφαρμογή να συμβουλευθείτε ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, π. χ. ορθοπεδικό τεχνικό. Για σύγχρονη εφαρμογή με άλλα προϊόντα να συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

---

### Οδηγία πλύσης

Πριν από το πλύσιμο κλείστε τα κλεισίματα χρατς. Να πλένετε το προϊόν στο πλυντήριο με απορρυπαντικό για ευαίσθητα και μάλλινα σε θερμοκρασία μέχρι 30° C ή με το χέρι. Ξεπλύνετε καλά το προϊόν και απλώστε το νωπό. Μη το στεγνώνετε πάνω σε καλοριφέρ ή σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία. Μην απομακρύνετε

## Ελληνικά

λεκέδες με βενζίνη ή χημικά καθαριστικά. Τα κατάλοιπα του σαπουνιού μπορούν να προκαλέσουν δερματικούς ερεθισμούς και φθορά του υλικού.

---

### Υπόδειξη για την φύλαξη

Να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου και σε στεγνό μέρος.

Να προστατεύεται από άμεση ηλιακή ακτινοβολία και υγρασία.

### Η ομάδα medi

σας εύχεται περαστικά