

Návod k použití

Rehabilitační podložka RELLA

Výrobce:

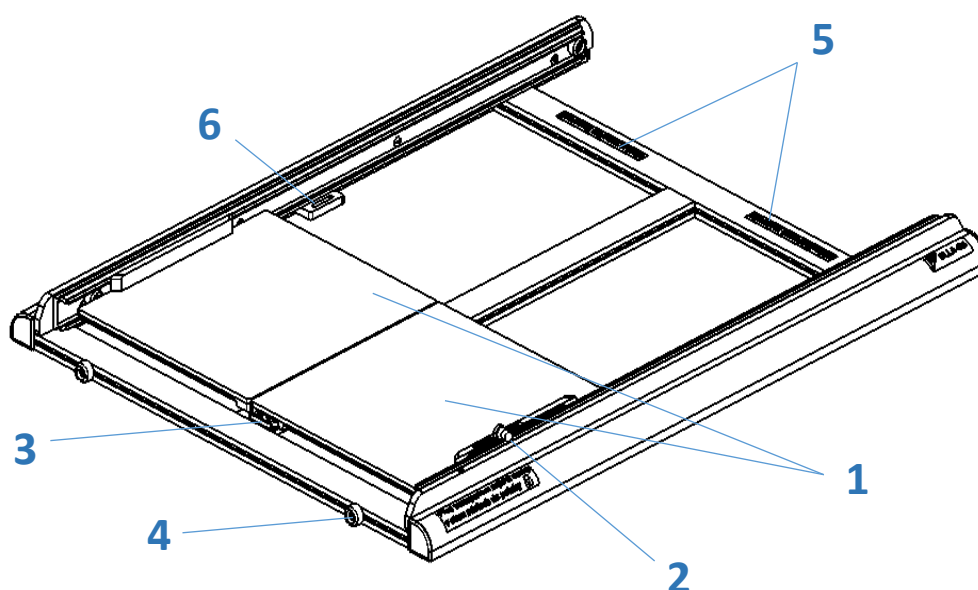
ELLA-CS, s.r.o.
Milady Horákové 504/45, Třebeš
500 06 Hradec Králové
Česká republika
Tel.: 495 279 111
E-mail: info@ellacs.eu

Obsah balení:

- Rehabilitační podložka RELLA
- Fixační pás
- Návod k použití

Ke správnému používání Rehabilitační podložky RELLA jsou dále potřeba běžné čisté **ponožky** – nejsou součástí balení!

Obr. 1 Rehabilitační podložka a její součásti



1	Pohyblivé desky	4	Gumové zarážky
2	Pojistka	5	Místo úchopu
3	Zámek desek	6	Vedení fixačního pásu

Použití

Rehabilitační podložka RELLA je určena:

- k aktivnímu cvičení dolních končetin, břišních svalů a svalů zad během pobytu na lůžku,
- dospělým a adolescentům od 12 let, s minimální tělesnou výškou 120 cm,
- dlouhodobě ležícím seniorům, kteří posilují dolní polovinu těla a rehabilitují chůzi,
- osobám, které prodělaly akutní onemocnění a jsou rehabilitovány na lůžku v domácí péči.

Tato rehabilitační pomůcka je koncipována pro domácí použití. Nejedná se o zdravotnický prostředek.

Návod k použití

Pomůcka je dimenzována pro tělesnou hmotnost do max. 150 kg. Nepřetěžujte ji!

Rehabilitační podložku nepoužívejte, pokud:

- máte otevřené rány na patách.

U zvláštních omezení, jako jsou např. závažná demence, tělesná hmotnost více než 150 kg, snížená citlivost dolních končetin, komplikované stavy po cévní mozkové příhodě, stavy po zlomeninách krčku kosti stehenní, úrazy a závažná onemocnění páteře, pánve a dolních končetin je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k poškození Vašeho zdraví!

Jak správně používat Rehabilitační podložku RELLA

Vždy používejte Rehabilitační podložku RELLA správným způsobem podle pokynů zde uvedených. Jiný způsob použití, např. cvičení ve stoje, může vést k pádu.

Instalace

1. Rehabilitační podložku RELLA vyjměte z obalu a položte do lůžka. Než začnete s podložkou dále manipulovat, umístěte veškerý obalový materiál na vhodné místo.
2. Připravte si na lůžko fixační pás (součást balení).

Obr. 2 Umístění fixačního pásu na lůžko



3. Rehabilitační podložku RELLA se zajištěnými pohyblivými deskami umístěte na lůžko – dorazte gumové zarážky ke spodnímu okraji lůžka. Od podélného okraje lůžka by měla být podložka vzdálena asi 20 cm na každé straně.
4. Pomocí pásu upevněte podložku k lůžku. Pás mírně dotáhněte upínací pákou.

Obr. 3 Připevnění podložky k lůžku

Návod k použití



5. Vyzkoušejte si spojení a rozpojení pohyblivých desek zámek.
6. Vyzkoušejte si několikrát zajištění pohyblivých desek. Polohu desek vhodnou k zajištění signalizuje červená značka.
7. Vyzkoušejte rukou pohyblivost desek.

Správně instalovaná Rehabilitační podložka RELLA

- nehýbe se v lůžku – neposouvá se, nerotuje,
- desky se volně pohybují, nezachytávají se o povlečení nebo jiné předměty.

Obr. 4 Zámek pohyblivých desek



Obr. 5 Červená značka

Poloha vhodná k zajištění desek pojistkou

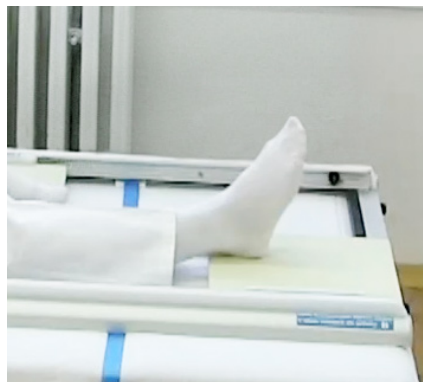


Cvičení

1. Rehabilitační podložku RELLA umístěte správně do lůžka a připevněte (viz výše uvedený postup instalace).
2. Navlékněte si čisté ponožky. Ponožky nepoužívejte, pokud máte zabandážované dolní končetiny nebo kompresivní punčochy.
3. Posuňte se v lůžku tak, abyste měli dolní končetiny natažené a paty se dotýkaly zajištěných pohyblivých desek zhruba uprostřed. Zvolte si způsob cvičení (střídavý nebo sounož) a podle toho upravte (spojte/rozpojte) pohyblivé desky.
4. Lehněte si na záda, pohodlně se opřete a zahajte cvičení.
5. Během cvičení se poloha chodidel na pohyblivých deskách pravidelně mění – od opírání se patou po dotyk celou plochou chodidla.

Návod k použití

Obr. 6 Poloha chodidla během cvičení



Způsoby cvičení



1. Cvičení sounož. Spojte pohyblivé desky k sobě a přitahujte obě nohy současně směrem k hýždím.
2. Cvičení střídavé. Rozpojte pohyblivé desky a střídavě přitahujte levou a pravou nohu k hýždím.

Obr. 7 Cvičení střídavé a sounož



Jak často cvičit?

Délku a frekvenci cvičení si určí uživatel dle fyzické kondice.

Zvláštní podmínky skladování a manipulace

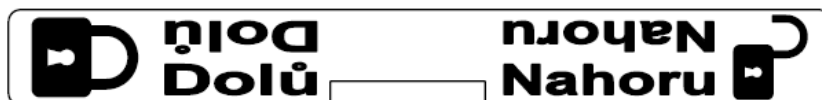
- Rehabilitační podložku RELLA nevystavujte sálavému teplu. Podložka nemá žádné další zvláštní podmínky pro uchovávání nebo skladování.
- Při manipulaci – přenášení z lůžka na lůžko – desky vždy spojte k sobě zámkem a zajistěte.

Obr. 8 Informační štítek Zajištění desek před transportem

Návod k použití

**Před transportem zajistit desky
v obou místech do polohy** 

Obr. 9 Informační štítek pojistky



- Pokud chcete podložku přemístit, uchopte ji vždy ve vyznačených místech.

Obr. 10 Informační štítek v místě správného úchopu

MÍSTO ÚCHOPU PRO TRANSPORT

- Pokud Rehabilitační podložku RELLA nepoužíváte, opřete ji ve svislé poloze o stěnu.
- Rehabilitační podložka RELLA patří do lůžka pouze na dobu nezbytně nutnou ke cvičení. Po ukončení cvičení ji přemístěte z lůžka na místo určené ke skladování.

Čištění Rehabilitační podložky RELLA

Při jakémkoliv znečištění je možné Rehabilitační podložku RELLA vyčistit vhodným sanitačním prostředkem, např. roztok pro sanitaci povrchů s baktericidním a virucidním účinkem v rozprašovači. Při čištění postupujte podle pokynů výrobce.

Lze použít také vlhčené ubrousky pro čištění ploch.

Životnost Rehabilitační podložky RELLA

Rehabilitační podložka RELLA je vyrobena z kvalitních omyvatelných materiálů a při správném používání ji lze používat opakovaně. Častým používáním může však dojít k běžnému opotřebení provozem některých součástí.

Rehabilitační podložku RELLA přestaňte používat, pokud již je:

- provoz nepřiměřeně hlučný,
- znatelné opotřebení pěnových podložek na pohyblivých deskách,
- pohyb desek těžký, neplynulý,
- poškozená pěnová ochrana rámu,
- nefunkční pojistka.

Upozornění

Návod k použití

Rehabilitační podložku RELLA přemísťujte vždy se zajištěnými pohyblivými deskami.

Před zajištěním spojte pohyblivé desky k sobě zámkem.

Před zahájením cvičení pokládejte končetiny na zajištěné desky. Odjistěte těsně před samotným cvičením.

Max. hmotnost uživatele je 150 kg.

Záruční doba: 24 měsíců od data prodeje, záruka je poskytnuta pouze za předpokladu dodržení účelu a způsobu používání Rehabilitační podložky RELLA v souladu s tímto Návodem k použití. Odběratel tímto výslovně bere na vědomí, že v případě nesplnění podmínek v Návodu k použití uvedených nelze záruku uplatnit a Dodavatel neodpovídá za jakoukoliv újmu vzniklou v této souvislosti Odběrateli.

Datum poslední revize textu: 13.01.2022