

medi



## Инструкция по применению и уходу за изделием



покупать онлайн удобно  
[www.medi-salon.ru](http://www.medi-salon.ru)

medi. Почувствуйте себя лучше.



1



2



3



4

# M.step®

## Назначение

M.step представляет собой ортез голеностопного сустава. Изделие необходимо применять исключительно для ортезного лечения голеностопного сустава; оно предназначено только для использования при отсутствии повреждений на коже в качестве раневого покрытия.

---

## Показания

- Консервативное и послеоперационное лечение повреждений малоберцовых связок
- Состояние после растяжения связок голеностопного сустава
- Хроническая нестабильность голеностопного сустава

## Противопоказания

До настоящего времени не выявлены.

## Информация для пациента

### Диагностика растяжения голеностопного сустава

Растяжение голеностопного сустава возникает, когда связки, соединяющие кости сустава, растягиваются больше нормальных пределов или разрываются. Если же при этом повреждены окружающие связки ткани и кровеносные сосуды, появляется отек. Наиболее частой причиной растяжения голеностопного сустава является так называемый подворот стопы вовнутрь (инверсия). При таком состоянии внешняя сторона стопы ударяется о грунт/пол и поворачивается внутрь. В редких случаях голеностопный сустав растягивается при подвороте стопы наружу (эверсия). В этом случае внутренняя сторона стопы ударяется о грунт/пол и поворачивается кнаружи. В обоих случаях степень травмы может широко варьировать от растяжения связок до их полного разрыва.

### Лечение растяжения голеностопного сустава

При растяжении голеностопного сустава применяется следующее лечение: Возвышенное положение конечности, наложение на область травмы пузырярей со льдом, компрессия

сустава и окружающих тканей, умеренная двигательная активность. Держите ногу в возвышенном положении по 10-20 минут 4-6 раз в день и накладывайте на область сустава пузыри со льдом. Эти меры облегчают боль и уменьшают отек. Затем надевайте ортез и совершайте движения стопой. Если при нагрузке возникают сильные боли, несколько упражнений помогут решить эту проблему, пока Вы не сможете становиться на стопу. Как можно сильнее согните стопу и задержите ее в этом положении на несколько секунд. Затем как можно сильнее согните пальцы стопы и задержите их в этом положении на несколько секунд. Повторяйте эти движения по 10-20 раз. Данное упражнение легче выполнять, если перед этим Вы держали ногу в возвышенном положении и прикладывали к ней пузыри со льдом. Для достижения наилучшего из возможных результатов всегда носите ортез, когда Вы занимаетесь лечебной физкультурой под руководством инструктора.

### **Рекомендации по надеванию**

- Отрегулируйте ширину пяточной области ортеза. Расположите тканевый упор для пятки с помощью застежек-липучек так, чтобы боковые вкладыши охватили лодыжки, тесно прилегая к ним (рис. 1).
- Расстегните застежки-липучки обоих ремней.
- Держите поврежденный сустав в положении сгибания на 90° расположите ортез так, чтобы пятка находилась в центре тканевого упора, а боковые вкладыши охватывали лодыжки, тесно прилегая к ним (рис. 2).
- Теперь застегните застежку-липучку нижнего ремня. Проверьте, чтобы боковые вкладыши были параллельны друг другу (рис. 3).
- Застегните застежку-липучку верхнего ремня.
- Повторно затяните ремни так, чтобы ортез плотно прилегал к голеностопному суставу, но не сдавливал его (рис. 4).

---

### Рекомендации по уходу

Перед стиркой застегните застёжки-липучки. Остатки мыла могут вызвать раздражение кожи и способствовать износу материала.

- Стирайте изделие вручную предпочтительно с использованием моющего средства medi clean.
- Не отбеливать.
- Сушите на воздухе.
- Не гладьте.
- Не подвергать химической чистке.



---

### Инструкция по хранению

Хранить в сухом месте, защищать от прямого попадания солнечных лучей.

### Материалы

Полиуретан, полиэфир

### Ответственность

При использовании изделия не по назначению производитель не несет никакой ответственности. Также соблюдайте указания по безопасности и предписания, приведенные в этой инструкции.

### Утилизация

Изделие можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.

### Ваша компания medi

желает Вам скорейшего выздоровления!