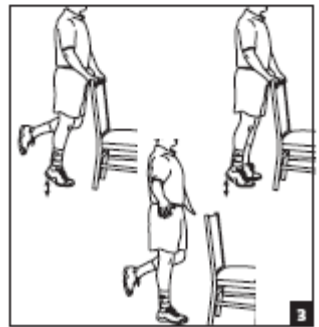
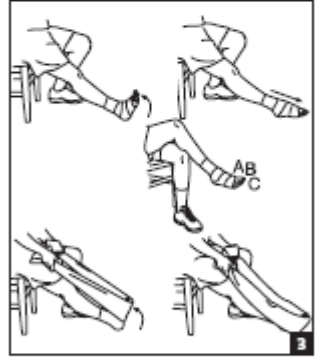
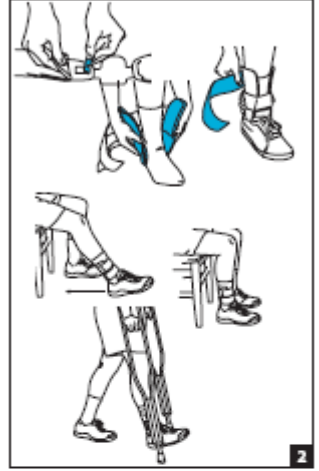
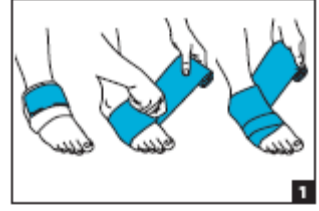


Air Stirrup Plus



قبل استخدام الجهاز، يرجى قراءة التعليمات التالية بشكل كامل ويتمعن. الاستعمال الصحيح أمر حيوي من أجل عمل الجهاز بشكل سليم.

هدف الاستعمال/دلائل الاستعمال: يوفر **AIR STIRRUP PLUS** الدعم لمنع إصابة إضافية بالكاحل من خلال تحديد عكس وانقلاب الكاحل بنجاعة.

موانع الاستعمال: لا ينطبق

تحذيرات واحتياطات:

إذا كانت لديك أية علامة من العلامات التالية، اتصل بأخصائي رعايتك الصحية على الفور.

- تخدر أو وخز في القدم.
- أصابع القدم شاحبة وباردة. (إذا كنت تلبس ضمادة الكاحل، حررها أو اخلعها. إذا استمرت المشكلة، اتصل بأخصائي رعايتك الصحية).
- عدم القدرة على تحميل وزن على قدمك المصابة بعد أربعة أيام من الإصابة.
- ألم زائد لا يخف عند الراحة.
- زيادة في التورم إلى جانب انخفاض بقدرة التحرك. الخطوة 1: خفف الألم والتورم
- ارفع قدمك
- لفت كمادة باردة بقطعة قماش رطبة وضعها على الكاحل
- استعمالها 15 دقيقة في كل مرة.

ضمادة الكاحل (مشمولة مع **Air-Stirrup® Plus**) ستساعد على تخفيف التورم ويزيغى استخدامها في الأيام الأولى فقط. لا توفر الضمادة دعماً.

- وضعها مباشرة على جلدك.
- ابدأ بأصابع قدميك ولف ساقل للأعلى.
- لا تنشأ الضمادة.
- لفتها عدة مرات في اليوم.

الخطوة 2: ضع دعامة الكاحل Air-Stirrup، وبعد ذلك امش

- افتح الدعامة وارفع قاعدة الخلايا الهوائية حتى تصبح أحزمة الكعب مكشوفة كلياً
- انزع أحزمة الكعب وعلّل عرض رفادة الكعب لتلائم مقاسك بالضبط
- اضغط بحزم على أحزمة الكعب والخلية الهوائية ليعودوا إلى مكانهم
- البس الجورب أو ضمادة الكاحل
- ضع جافة رفادة الكعب المستديرة تحت الكعب
- اهتم بأن تكون جوانب الدعامة بمحاذاة الكاحل
- أقلل الأحزمة بإحكام من الأسفل للأعلى
- البس حذاء مع رباط أو حذاء رياضي

استعمل الدعامة بأول 2-3 أسابيع كلما ستحمل وزنًا على كاحلك المصاب. لأنه قد يستغرق شهرًا حتى يشفى كاحلك كلياً، البس دعامة الكاحل Air-Stirrup خلال الأنشطة.

- اضغط جانبي الدعامة معًا بيد واحدة
- شدّ الأحزمة من الأسفل للأعلى باليد الأخرى
- شدّها لدعم مريح

تعديل ملاعمة دعامة الكاحل

إذا شعرت بقرص أو بضغط غير متساو، غير وضعية الدعامة أو علّل رفادة الكعب والأحزمة مرة أخرى. الخلايا الهوائية بدعامة الكاحل منقوشة مسبقاً ولا تحتاج عادة أي تعديل.

الارتفاع العالي: عند الطيران، علّل الأحزمة ثانياً لضغط

مريح. سوف تتوسع الخلية الهوائية في الارتفاعات العالية فوق

مستواها الأمثل وينبغي إخراج الهواء من الخلايا الهوائية.

أدخل أنبوب النفخ حوالي 4 سم لداخل الصمام الذي بأعلى الخلية الهوائية. أخرج كمية صغيرة من الهواء من خلال الضغط بلطف على الخلية الهوائية أو، أضف كمية صغيرة من الهواء من خلال النفخ لداخل الأنبوب (كمية هواء أكبر مما يجب يمكنها تخفيف الدعم). ألق الصمام بواسطة الضغط على الصمام ليصبح مستويًا تحت الطرف تمامًا، وبيطه أخرج الأنبوب. اطو وألق الصمام.

ضع كاحلك بوضعية صحيحة...

ينبغي أن يكون كاحلك المصاب بوضعية صحيحة عند لبس الدعامة، قبل الوقوف أو المشي. أثناء الجلوس، ينبغي ثني ركبتك وتحريك قدمك المصابة ببطء نحو جسمك حتى تصبح قدمك مستوية على الأرض... وبعدها امش.

قف ببطء. امش خطوات صغيرة، وضع كعب قدمك المصابة على الأرض أولاً، ومن ثم إصبع قدمك. **الخطوة 3: تمرّن**

عندما ستبدأ هذه التمارين، قد تشعر بوجع إضافي - هذا أمر طبيعي. تقدم مع التمارين وفقاً لما سيسمح به كاحلك. إذا أصبح الألم زائداً ولم يخف مع الراحة والتلج، اتصل بأخصائي رعايتك الصحية على الفور (راجع "علامات

التحذير" على الغطاء الخلفي الداخلي). توجه إصبع القدم

مذرجك وبيطه وجه أصابع القدم إلى الأمام، ومن ثم وجه أصابع القدم ببطء نحو السقف. تمرّن الأبجدية

ضع رجلاً فوق رجل بحيث تكون الرجل المصابة بالأعلى. ارم الحروف الأبجدية بايها قدمك.

تمارين الحركة

يجب أن تبدأ تمارين الحركة على الفور.

ينبغي تنفيذ كل تمرين 10 مرات وتكرير ذلك 3 مرات في اليوم، أو كما يوصي أخصائي رعايتك الطبية. شدّ وتر أخيل

لف منشفة حول كرة قدمك وصحح ساقيك لتصبح مستقيمة. اسحب المنشفة ببطء نحوك. انقها لمدة 30 ثانية، وتم حررها. تمارين بالتوازن

بعد أن تكمل تمارين الحركة بنجاح، ابدأ تمارين التوازن. لكل تمرين عليك أن تقف، مستخدماً الكرسي أو الحائط للتوازن. نفذ كل تمرين 10 مرات وكرر ذلك 3 مرات في اليوم. رفع إصبع القدم

قف على القدمين، وامسك الكرسي أو الحائط للتوازن. تحرك ببطء للأعلى وللأسفل على أصابع كلا القدمين. ارفع قدمك غير المصابة. تحرك ببطء للأعلى وللأسفل على أصابع قدمك المصابة. الوقوف على رجل واحدة

قف بحيث تكون قدمك المصابة مستوية على الأرض والقدم الأخرى مرفوعة. حافظ على توازن لمدة تصل حتى

30 ثانية.

العناية

يمكن غسل دعامة الكاحل Air-Stirrup بكاملها باليد بمياه فاترة مع صابون معتدل وتجفيفها بالهواء.

كفالة: باطار كفالة DJO, LLC سيتم تصليح أو استبدال كل الوحدة أو جزء منها وكذلك ملحقاتها بسبب عيوب بالمادة أو بعودة العمل لمدة ستة أشهر من تاريخ البيع.

بدون لاكتس

ملاحظة: في حين تم بذل كل الجهود في أحدث التقنيات للحصول على أفضل توافق من حيث الأداء، القوة، المتانة والراحة، إلا أن هذا الجهاز هو عامل واحد فقط في برنامج العلاج الذي يعرضه أخصائي العلاج الطبي. لا يوجد ما يضمن منع الإصابات من خلال استخدام هذا المنتج.

نتيبه: يحدد القانون الفدرالي (الولايات المتحدة) يحدد بيع هذا الجهاز من قبل أو أخصائي رعاية صحية مرخص.