

# OPEDIA

## Chevillères de compression magnétiques avec fil de cuivre



### MANUEL D'UTILISATION

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit.

Vous pouvez porter des chevillères de compression toute la journée, tous les jours. Elles ont été conçues pour être portées pendant de longues périodes et conviennent donc pour le travail de nuit, les longs voyages en avion et le travail en position assise prolongée.

#### L'EMBALLAGE COMPREND :

- 1 paire de chevillères de compression magnétiques avec fil de cuivre OPEDIA

#### CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT :

Matériau : Nylon

Tailles : S (36-38) / M (39-42)

#### AVERTISSEMENTS

**Il est recommandé aux personnes qui se trouvent dans l'une des situations médicales suivantes de consulter un médecin avant d'essayer le traitement par compression :**

- Infection de la peau
- Insuffisance cardiaque congestive
- Ischémie
- Neuropathie périphérique
- Diabète

**Si vous présentez l'un des symptômes suivants, veuillez retirer vos chevillères de compression :**

- Mauvaise circulation
- Inconfort
- Rougeurs
- Cors
- Douleurs articulaires
- Picotements dans les pieds
- Réactions cutanées allergiques

#### **INSTRUCTIONS :**

- Enfilez vos chevillères de compression délicatement pour éviter tout dommage.
- Essayez de ne pas les saisir avec les ongles ou tout autre objet pointu afin d'éviter qu'ils ne s'accrochent.
- Il est important de suivre cette précaution car même un petit accroc qui passe inaperçu pourrait provoquer la déchirure des chevillères en cas de tension soudaine.
- Pour enfiler les chevillères, il est préférable de les dérouler doucement le long de la jambe. Pour les retirer, enroulez-les doucement vers la cheville pour limiter les risques de dommages.
- Les étirer hâtivement ou tirer dessus vers le haut pourrait déchirer le fil.
- Certaines personnes utilisent des outils, tels que l'enfile-bas ou les gants d'enfilage, pour enfiler et retirer les chevillères de compression plus facilement.

Veillez à vous assoir pour retirer les chevillères. Saisissez le revers avec vos deux mains et retirez toute la chevillère en un seul mouvement fluide.

#### **TEMPS DE PORT :**

Selon vos besoins, vous pouvez décider de les porter toute la journée (bien que vous deviez les enlever avant de vous coucher), ou pendant seulement quelques heures à chaque fois. Les chevillères de contention peuvent être utiles à de nombreuses personnes. Cependant, nous recommandons toujours d'en discuter avec votre médecin avant de commencer à les utiliser régulièrement.

Pour déterminer combien de temps vous devriez porter vos chevillères de compression, il faut tenir compte des symptômes à soulager. Par exemple, si vous souhaitez soulager l'inconfort et la fatigue suivant vos séances d'entraînement, envisagez de porter des chevillères de compression durant les 3-4 heures qui suivent l'exercice. Si vous voulez réduire la sensation de jambes gonflées, essayez de porter vos chevillères de compression avant une période prolongée en station debout.

#### **Pourquoi ne faut-il pas porter des chevillères de compression pendant la nuit ?**

Durant le sommeil, les chevillères pourraient se replier sans que vous ne vous en aperceviez. Dans cette éventualité, les chevillères pourraient vous couper la circulation sanguine. Alors que vous vous apercevriez rapidement de ce problème durant les périodes d'éveil, vous pourriez dormir toute la nuit dans ces conditions d'inconfort, entraînant ainsi des problèmes médicaux.

## INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

Prendre soin de vos chevillères Opedia aidera à les faire durer plus longtemps et à prolonger leur durée de vie. Les laver permet de leur rendre leur élasticité et garantit ainsi une bonne compression. En les lavant après chaque utilisation, vous éliminerez les bactéries et retirerez également la sueur et les huiles accumulées qui pourraient entraîner une déchirure et des accrocs.

### Instructions pour le lavage à la main :

- Utiliser de l'eau froide pour laver vos chevillères est une méthode particulièrement efficace.
- Remplissez un évier, une baignoire ou une baignoire d'eau tiède et ajoutez-y une petite quantité de détergent doux. N'utilisez pas de javel, de détachant, d'assouplissant ni de détergent type Woolite.
- Placez les chevillères dans l'eau savonneuse et laissez reposer 10 minutes (l'eau ne doit pas être chaude car la chaleur pourrait endommager la compression élastique).
- Frottez-les délicatement pour enlever toute saleté, huile ou autres résidus. Si vos chevillères présentent une bande de silicone, veillez à bien retirer tous résidus présents sur la bande.
- Rincez les chevillères à l'eau et pressez-les doucement pour enlever le savon, mais ne étirez pas et ne les essorez pas fortement car cela pourrait les endommager.
- Lorsque l'eau en ressort claire et sans savon, retirez le maximum d'eau possible des chevillères.
- Posez les chevillères de compression à plat ou suspendez-les pour qu'elles sèchent naturellement. N'utilisez pas de sèche-linge et ne les mettez pas trop près d'une source de chaleur comme un radiateur ou le soleil direct.
- Ne jamais repasser. Ne jamais nettoyer à sec.

Souvenez-vous : les vêtements de compression commencent à perdre de leur efficacité au bout d'environ 3 mois. Même si leur apparence ne change pas et qu'ils semblent toujours fonctionnels, le niveau de compression diminue par rapport à celui garanti au moment de l'achat.

### Instructions de recyclage et d'élimination



Ce symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers dans l'UE. Pour éviter tout dommage éventuel à l'environnement ou à la santé humaine résultant d'une élimination incontrôlée des déchets, recyclez-les de manière responsable pour promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour retourner votre produit usagé, veuillez utiliser le système de retour et de collecte en place ou contactez le revendeur auprès duquel le produit a été acheté. Il peut reprendre ce produit pour un recyclage sans danger pour l'environnement.



Déclaration du fabricant selon laquelle le produit est conforme aux exigences des directives communautaires applicables.