

# HALLUX

## Διορθωτής κοτσιού από σιλικόνη



### ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας.

Είναι μια απαραίτητη καινοτομία για την παρακολούθηση της κατάστασης των δακτύλων σας:  
ΚΟΤΣΙ, ΚΑΛΟΙ, ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ και άλλες ασθένειες.

#### Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- 1 ζευγάρι διορθωτής κοτσιού από σιλικόνη Hallux

#### ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

Υλικό: Σιλικόνη υψηλής ποιότητας  
Ένα μέγεθος για όλους

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- Πριν ξεκινήσετε ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Άτομα με διαβήτη ή άτομα με μειωμένη κυκλοφορία (περιφερική αρτηριακή νόσο ή PAD) ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούν διορθωτή κοτσιού Hallux. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες, ρωτήστε τον γιατρό σας εάν το Hallux μπορεί να σας ωφελήσει.
- Μην εκθέτετε το προϊόν σε άμεσο ηλιακό φως, υψηλές θερμοκρασίες ή άλλες συνθήκες που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:** Ξεκινήστε να το φοράτε για 5-15 λεπτά και αυξήστε κατά 5 λεπτά ανά φορά έως ότου μπορείτε να το φορέσετε άνετα για 30 λεπτά ή περισσότερο. Αφήστε τους μύς των ποδιών σας αρκετό χρόνο για να προσαρμοστούν καθώς τους τεντώνετε. Φορέστε το ενώ χαλαρώνετε το βράδυ ως μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- ✓ Φοράτε λιγότερο συχνά εάν ο πόνος επιδεινωθεί και προσέχετε όταν περπατάτε φορώντας τα. Ρωτήστε το γιατρό σας για πιο συγκεκριμένες συμβουλές εάν έχετε κάποια πάθηση ποδιών.
- ✓ Βάλτε το κάτω από ζεστό νερό ή κρυστέ το στο ψυγείο πριν το φορέσετε για πιο χαλαρωτικό αποτέλεσμα.



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

### 1. Ξεκινήστε αργά

Ξεκινήστε αργά και σταδιακά να φοράτε το Hallux από μισή έως μία ώρα την ημέρα και προσθέστε μια επιπλέον ώρα κάθε μέρα. Αρχίστε να τα φοράτε στο σπίτι και αργότερα με παπούτσια. Είναι αναμενόμενα τα πόδια σας και άλλα μέρη του σώματός σας να αισθάνονται διαφορετικά, ίσως ακόμη και πόνο για λίγο καθώς τα δάχτυλα των ποδιών σας ευθυγραμμίζονται στη φυσική τους θέση.

\* Τα καλύτερα αποτελέσματα εμφανίζονται όταν το Hallux χρησιμοποιείται τόσο κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης όσο και κατά την ηρεμία. **Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε απορίες ή ανησυχίες.**

### 2. Φορέστε τα με παπούτσια

Φορέστε το Hallux μόνο σε παπούτσια που είναι αρκετά πλατιά στον χώρο των δακτύλων για να εφαρμοστεί χωρίς να τραβήξει το πόδι σας. Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι αρκετά φαρδιά. Ενώ φοράτε το Hallux, αφαιρέστε το κάλυμμα του παπουτσιού σας, σταθείτε πάνω του και παρατηρήστε το πόδι σας. Εάν κάποιο μέρος του ποδιού σας κρέμεται πάνω από την επένδυση, τότε το Hallux δεν μπορεί να λειτουργήσει με αυτά τα παπούτσια.



### 3. Δοκιμάστε τα με κάλτσες

Οι κάλτσες των ποδιών είναι σχεδιασμένες για να ταιριάζουν στα πόδια σας σαν ένα γάντι που ταιριάζει στο χέρι σας. Είναι οι τέλειες κάλτσες για να φορέσετε με το Hallux και μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην εφαρμογή και την άνεση.

#### ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Εάν το Hallux σας λερωθει, απλώς πλύνετε στο χέρι με σαπούνι και ζεστό νερό και αφήστε το να στεγνώσει στον αέρα. Φροντίστε να διατηρήσετε το Hallux σας σε ασφαλές μέρος. Μακριά από μικρά παιδιά και κατοικίδια.

- Πλύνετε τα με νερό με σαπούνι στο χέρι
- Στεγνώστε στη σκιά
- Βάλτε λίγη σκόνη μωρού εάν είναι κολλώδης
- Φυλάσσετε σε ξηρό μέρος με καλό εξαερισμό

#### Συχνές ερωτήσεις

**Ε: Πόσος χρόνος χρειάζεται για να δώσει αποτέλεσμα;**

Α: Εξαρτάται από κάθε συγκεκριμένη κατάσταση. Αλλά κανονικά, θα **νιώσετε ανακούφιση αφού τα φοράτε** κατά τον ύπνο για έναν μήνα.

**Ε: Ταιριάζει σε μέγεθος ανδρών;**

Α: Δεν θα έχετε κανένα πρόβλημα. Δύο κομμάτια αποτελούνται από ελαστικό ύφασμα που εφαρμόζει στο πόδι. **Είναι ένα μέγεθος για όλους.**

**Ε: Μπορώ να τα πλύνω;**

Α: Ναι, μπορείτε. Μπορείτε να τα πλύνετε στο χέρι. Στεγνώνουν αρκετά γρήγορα και διατηρούνται καλά.

**Ε: Περιλαμβάνει έναν ή 2 διορθωτές σιλικόνης;**

Α: Διατίθεται με **1 ζεύγος / 2 τεμάχια ανά πακέτο.**

**Ε: Πρέπει να φορεθεί όλη την ημέρα ή μπορεί να φορεθεί τη νύχτα ενώ κοιμάμαι;**

Α: Για την καλύτερη άνεσή σας, **σας συνιστούμε να τα φοράτε κυρίως κατά την ώρα του ύπνου** και περιστασιακά όταν περπατάτε.

**Αποποίηση ευθυνών:** Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο βασίζονται στις γνώσεις, την έρευνα και την εμπειρία μας και προσφέρονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν προορίζεται ως ιατρική συμβουλή ή για την αντικατάσταση ενός εξειδικευμένου επαγγελματία υγείας. Ο αναγνώστης πρέπει να έχει υπόψη ότι υπάρχει εγγενής κίνδυνος που αναλαμβάνεται με την αλλαγή υποδημάτων και τη συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας. Έχοντας αυτό κατά νου, οι αναγνώστες ενθαρρύνονται να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις περί υγιεινομικής περιθάλψης βάσει της προσωπικής τους έρευνας και σε συνεργασία με έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.



## Οδηγίες ανακύκλωσης και απόρριψης



Η συγκεκριμένη σήμανση υποδεικνύει ότι το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με άλλα οικιακά απόβλητα και ισχύει για όλες τις χώρες της ΕΕ. Για την αποφυγή πιθανής βλάβης στο περιβάλλον ή την ανθρώπινη υγεία από την ανεξέλεγκτη διάθεση αποβλήτων, ανακυκλώστε τη συσκευή με υπευθυνότητα προκειμένου να εξασφαλιστεί η βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση υλικών πόρων. Για να επιστρέψετε τη χρησιμοποιημένη συσκευή σας, χρησιμοποιήστε τις διαδικασίες επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με το σημείο πώλησης από όπου αγοράσατε το προϊόν. Οι εξουσιοδοτημένοι πωλητές μπορούν να συλλέξουν το προϊόν και να το ανακυκλώσουν με τρόπο ασφαλή για το περιβάλλον



Δήλωση του κατασκευαστή ότι το προϊόν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις των σχετικών κοινοτικών οδηγιών.