

# HALLUX

## Silikonski distančnik za korekcijo prstov



### UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka.

Ta distančnik je nepogrešljiva inovacija za naslednje težave s prsti: ONIHOGRIFOZA, KURJE OKO, OTIŠČANEC, ARTRITIS, KLADIVASTI PRSTI in ostale bolezni.

#### PAKET VKLJUČUJE:

- 1 par silikonskih distančnikov za korekcijo prstov Hallux

#### SPECIFIKACIJE IZDELKA:

Material: Visokokakovosten silikon  
Univerzalna velikost

#### OPOZORILA

- OPOZORILO pred uporabo: Osebe s sladkorno boleznijo ali osebe s slabo prekrvavitvijo (bolezen perifernih arterij ali PAD) NE smejo uporabljati distančnika Hallux. Če imate kakršnekoli pomisleke, ali vam Hallux lahko koristi, se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Izdelka ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi, visokim temperaturam ali drugim pogojem, ki bi lahko izdelek poškodovali.

## NAVODILA:

**HITRI VODNIK:** Začnite z nošenjem 5-15 minut in nato postopoma povečujte čas za 5 min, dokler distančnika ne boste udobno nosili vsaj 30 minut ali več. Med raztegovanjem pustite nožnim mišicam dovolj časa, da se prilagodijo. Distančnik nosite med večernim sproščanjem kot del vaše vsakdanje rutine.

### POZOR

- ✓ Če se bolečine poslabšajo, distančnik nosite manj pogosto in bodite previdni, ko hodite z njim. Če imate resne težave s stopali, se za natančnejša navodila posvetujte s svojim zdravnikom.
- ✓ Za pomirjujoč učinek pred nošenjem distančnik segrejte s toplo vodo ali pa ga ohladite v hladilniku.



## VODNIK PO KORAKIH:

### 1. Začnite počasi

Z nošenjem Hallux distančnikov začnite počasi in postopoma po pol do eno uro na dan, nato čas z vsakim dnem podaljšajte za eno uro. Najprej jih nosite doma, nato začnite z nošenjem v čevljih. Pričakujte, da se bodo stopala in drugi deli telesa počutili drugače, morda boste celo med ravnanjem prstov v naravni položaj nekaj časa občutili bolečine.

\* Najboljši rezultati pri uporabi Hallux distančnikov so vidni, ko jih uporabljate tako med telesno aktivnostjo kot v mirovanju. **Če imate vprašanja ali pomisleke, se posvetujte s svojim zdravnikom.**

### 2. Nosite jih v čevljih

Distančnike Hallux nosite samo v čevljih, ki so dovolj široki in jih lahko namestite tako, da vas ne drgnejo po stopalu. Poskrbite, da bodo vaši čevlji dovolj široki. Preden začnete z nošenjem distančnikov Hallux, odstranite vložek za čevlje, stopite nanj in opazujte svoje stopalo. Če katerikoli del vašega stopala sega čez vložek, potem distančniki Hallux niso primerni za te čevlje.

### 3. Preizkusite jih z nogavicami na prste

Tovrstne nogavice so oblikovane tako, da se prilagodijo vašim stopalom, podobno kot rokavice na rokah. So najbolj optimalne nogavice za nošenje skupaj z distančniki Hallux, saj vam lahko pomagajo pri popolnem prilaganju in udobju.



## NAVODILA ZA VZDRŽEVANJE

Če se distančnik Hallux umaže, ga preprosto ročno operite z milom in toplo vodo in pustite, da se posuši na zraku. Pazite, da Hallux shranite na varnem mestu. Hranite izven dosega majhnih otrok in hišnih ljubljenčkov.

- Distančnike operite z milom za roke in vodo
- Sušite jih v senci
- Če so distančniki lepljivi, nanje nanesite otroški puder
- Shranjujte jih v suhem prostoru z dobrim prezračevanjem

### Pogosta vprašanja

#### V: Po kolikšnem času so vidni rezultati?

O: Odvisno od posameznega primera. Običajno pa boste po mesecu dni nošenja med spanjem **občutili olajšanje**.

#### V: Ali velikost ustreza tudi moškim stopalom?

O: S tem ne bi smelo biti težav. Narejeni so iz materiala, ki se prilagodi stopalu. **Velikost je univerzalna**.

#### V: Ali jih lahko operem?

O: Da, lahko. Lahko jih operete ročno. Posušijo se dokaj hitro.

#### V: Sta v paketu dva ali en silikonski distančnik?

O: Paket vključuje **1 par / 2 kosa**.

#### V: Je potrebno distančnik nositi cel dan ali ga lahko nosim tudi med spanjem?

O: Za vaše udobje **priporočamo, da jih nosite predvsem med spanjem** in se občasno z njimi sprehajate naokrog.

**Opozorilo:** Informacije v tem priročniku temeljijo na našem znanju, raziskavah in izkušnjah in so na voljo samo v izobraževalne namene. Priročnik ni namenjen zdravniškemu svetovanju ali nadomeščanju osebnega posvetovanja s kvalificiranim zdravstvenim delavcem. Uporabniki se morajo zavedati, da obstaja tveganje, povezano s spreminjanjem obutve in s kakršnokoli telesno aktivnostjo. Glede na zgornje se morajo uporabniki za uporabo odločiti glede na lastno presojo svojega zdravstvenega stanja in v sodelovanju s kvalificiranim zdravstvenim delavcem.



## Navodila za recikliranje in odlaganje



Ta oznaka pomeni, da izdelka po vsej EU ni dovoljeno odvreči med ostale gospodinjske odpadke. Za preprečevanje morebitne škode za okolje ali zdravje ljudi zaradi nenadzorovanega odlaganja odpadkov odgovorno reciklirajte in s tem spodbujajte trajnostno uporabo materialnih virov. Če želite vrniti rabljeno napravo, uporabite sistem za oddajo in zbiranje ali se obrnite na prodajalca, pri katerem ste kupili izdelek. Prodajalec lahko ta izdelek sprejme za okolju varno recikliranje



Izjava proizvajalca, da izdelek ustreza zahtevam veljavnih direktiv EU.