

# Brugsanvisning

Bruksanvisning / Instruksjoner for bruk / Käyttöohjeet

## TRULign™ OA

### Artrose knæortose

Artros knäortos / Artrose kneskinne / Nivelrikkoo polvituki

#### DANSK (DA)

##### INDIKATIONER

- Mild til moderat unilateral knæortose med ligamentinstabilitet.
- Øget rehabiliterende og funktionel støtte til diagnoser, der kræver reduceret medial eller lateral ledbelastning.

**ADVARSLER:** Hvis du oplever smerter, hævelse, sensibilitetsændringer eller usædvanlige reaktioner ved anvendelse af dette produkt, kontakt den leverandør, der har uleveret ortosen eller kontakt en læge.

Enhver alvorlig hændelse der er sket i forbindelse med brug af ortesen, skal indberettes til VQ OrthoCare og den kompetente myndighed, hvor brugeren er hjemmeboende.

**KUN TIL ENKELT-PATIENT ANVENDELSE.**

**BEMÆRK:** Selv om der er gjort alt for at opnå

maksimal kompatibilitet med hensyn til funktion, styrke, holdbarhed og komfort ved hjælp af de nyeste teknikker, er denne ortose kun et element i det samlede behandlingsprogram, som skal administreres af en læge indenfor helbred og sundhed. Der er ingen garanti for, at skader forhindres ved brug af denne ortose.

**ADVARSEL:** Gældende føderale, statslige og/eller lokale bestemmelser kan begrænse udlevering af denne ortose eller bestilling fra praktiserende læge i henhold til loven.

**GARANTI:** VQ OrthoCare garanterer alle sine produkter fra den oprindelige leveringsdato mod materiale- og fabrikationsfejl. Almindelig slitage ved anvendelse af ortesen betragtes ikke som en defekt. Kontakt VQ OrthoCare på 949.261.3000 for specifikke oplysninger om produktgaranti. Uden for USA skal du kontakte den leverandør, der har uleveret ortesen.

#### SVENSKA (SV)

##### INDIKATIONER

- Mild till måttlig ensidig knäartros med ligamentinstabilitet
- För ökad rehabilitering och funktionell stöd för diagnoser som kräver minskad medial eller lateral ledbelastning

**VARNINGAR:** Om du upplever smärta, svullnad, känselsförändringar eller ovanliga reaktioner när du använder denna produkt, kontakta din lokala representant.

Allvarliga incidenter som inträffat i samband med enheten ska rapporteras till VQ OrthoCare och den berörda myndigheten i den medlemsstat där användaren och/eller patienten är hemmahörande.

**ENDAST FÖR ANVÄNDNING PÅ EN PATIENT.**

**MEDDELANDE:** Även om allt arbete har gjorts med användning av världens modernaste tekniker för att uppnå maximal kompatibilitet mellan funktion, styrka, hållbarhet och komfort, är denna enhet endast en

del i det totala behandlingsprogrammet som skall administreras av en yrkesutövare inom hälso- och sjukvården. Det finns ingen garanti för att skada kommer att förhindras genom användning av denna medicintekniska produkt.

**OBSERVERA:** Tillämpliga federala, statliga och/eller lokala bestämmelser kan begränsa försäljning av denna medicintekniska produkt med endast försäljning eller beställning till vårdpersonal, legitimaterad enligt lagen i den stat eller land där han eller hon utöver sitt yrke.

**GARANTI:** VQ OrthoCare garanterar alla sina produkter mot fel i material och utförande, från och med det ursprungliga inköpsdatumet. Normal slitage vid användning av en produkt anses inte som ett fel. Kontakta VQ OrthoCare på +1.949.261.3000 för information om garanti angående en särskild produkt. Utanför USA, var vänlig kontakta leverantören som levererade din ortos.

#### NORSK (NO)

##### INDIKASJONER

- Mild til moderat ensidig kneartrose med ligamentinstabilitet
- Økt rehabiliterende og funksjonell støtte ved diagnoser som krever redusert medial eller lateral leddbelastning

**ADVARSLER:** Hvis du opplever smerter, hevelse, endret følsomhet eller andre uvanlige reaksjoner ved bruk av dette produktet, ta kontakt med din lokale representant.

Enhver alvorlig hendelse som har oppstått i forbindelse med produktet skal rapporteres til VQ OrthoCare og aktuell myndighet i medlemsstaten der brukeren og/eller pasienten er etablert.

**KUN FOR BRUK AV EN PASIENT.**

**MERKNAD:** Selv om alle anstrengelser har blitt gjort ved å bruke toppmoderne teknikker for å

oppnå maksimal kompatibilitet av funksjon, styrke, holdbarhet og komfort, er denne enheten bare ett element i det totale behandlingsprogrammet som administreres av en medisinsk fagperson. Det er ingen garanti for at skade vil bli forhindret ved bruk av dette produktet.

**FORSIKTIG:** Gjeldende føderale, statlige og/eller lokale forskrifter kan begrense salg eller bestilling av dette medisintekniska produktet til kun å kunne gjøres av offentlig godkjent helsepersonell.

**GARANTI:** VQ OrthoCare garanterer alle sine produkter fra den opprinnelige kjøpsdatoen mot defekter i materialer og utførelse. Normal slitasje ved bruk av et produkt regnes ikke som en mangel. Kontakt VQ OrthoCare på +1.949.261.3000 for informasjon om garanti angående særskilte produkter. Utanfor USA, vennligst kontakt leverantøren som levererte ortos.

#### SUOMI (FI)

##### INDIKAATIOIT

- Lievä tai keskivaikea osittainen polven nivelrikkoo, johon liittyy nivelsiteiden epävakaus.
- Kuntoutukselinnen ja toiminnallinen tuki diagnooseille, jotka vaativat vähentynytä mediaalista tai lateraalista nivelkuoritusta.

**VAROITUKSET:** Jos sinulla on kipua, turvostusta, tuntomuutoksia tai epätavallisia reaktioita, kun käytät tästä tuotetta, ota yhteys ota yhteyttä tuokesi toimittaajaan.

Kaikista laitteeseen liittyvistä vakavista vaaratilanteista on ilmoitettava VQ OrthoCarelle ja sen alueen toimivaltaiseen viranomaiselle, johon käyttäjä ja/tai potilas on sijoittautunut.

**VAIN YHDEN POTILAAN KÄYTÖÖN.**

**HUOMAUTUS:** Vaikka kaikki toimet on tehty uusinta tekniikkaa käytäen, jotta saavutetaisiin

mahdollisimman hyvä yhteensopivuus toiminnan, lujuuden, kestävyyden ja mukavuuden suhteen, tämä laite on vain yksi osa kokonaivaltaista hoito-ohjelmaa, jonka lääkäri antaa. Ei ole mitään takeita siitä, että tämän tuen käyttö estää vammoja.

**VAROITUS:** Sovellettuat paikalliset määräykset voivat rajoittaa tämän laitteen myynnin vain sellaisen lääkärin toimesta tai tilauksesta, jolla on sen alueen mukaan, jossa hän harjoittaa ammattiaan, lupa käyttää tai määrätää tämän laitteen käytöstä.

**TAKUU:** VQ OrthoCare takaa kaikille tuotteilleen alkuperäisestä ostopäivästä alkaen materiaali- ja valmistusvirheiden varalta. Tuoteen käytön aikana tapahtuvaa normaalialla kulomista ei pidetä vikana. Ota yhteyttä VQ OrthoCareen numeroa 949.261.3000 saadaksesi erityisiä tuotetakuuta koskevia tietoja. Yhdysvaltojen ulkopuolella ota yhteyttä tuen toimittaneeseen palveluntarjoajaan.

#### FOR ADDITIONAL LANGUAGES

SCAN HERE



or visit: <https://links.vqorthocare.com/trulign-fitting/>

**VQ OrthoCare®**

1390 Decision Street, Suite A • Vista, CA 92081 • USA  
800.266.6969 • [www.vqorthocare.com](http://www.vqorthocare.com)



EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands

Med forbehold for et eller flere patenter anført på [www.vqorthocare.com/patents](http://www.vqorthocare.com/patents)

Med förbehåll för en eller flera patent som finns upptagna på [www.vqorthocare.com/patents](http://www.vqorthocare.com/patents)

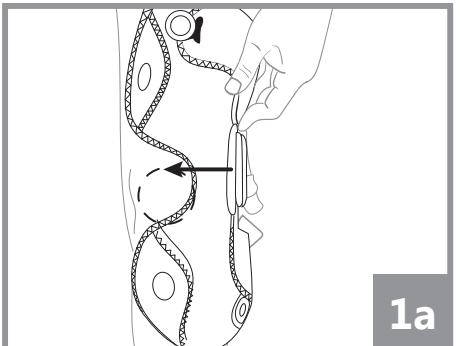
Underlagt én eller flera patenter. Se nettsidan [www.vqorthocare.com/patents](http://www.vqorthocare.com/patents)

Yhden tai useamman patentin alainen, patentti lueteltu osoitteessa [www.vqorthocare.com/patents](http://www.vqorthocare.com/patents)

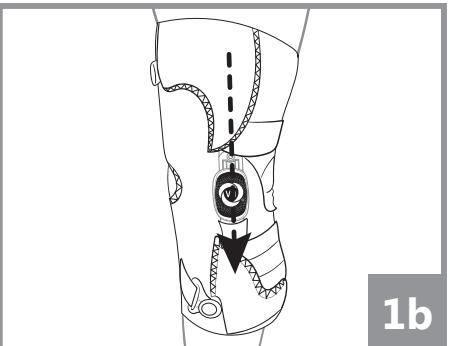
© 2023 VisionQuest Industries Inc.  
VQO362466 Rev. A



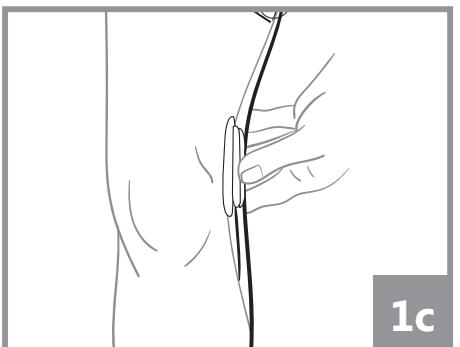
**VQ OrthoCare®**



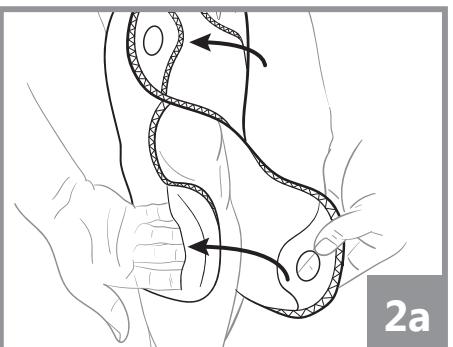
1a



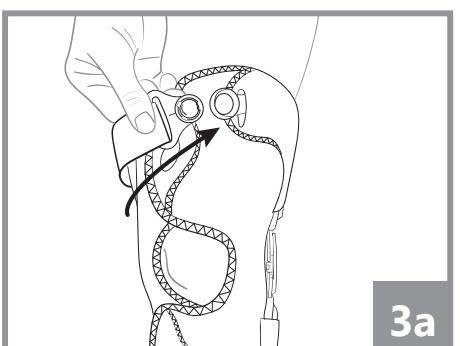
1b



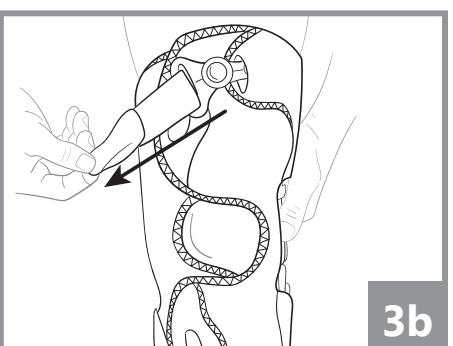
1c



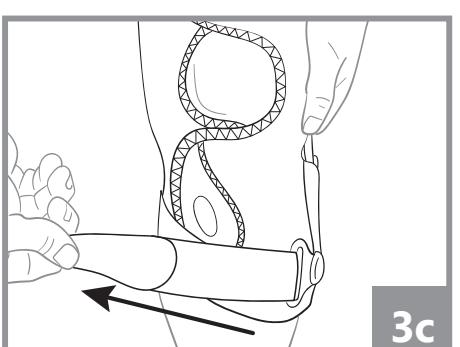
2a



3a



3b



3c



3d



3e

**DANSK (DA)**

Læs hele instruktionen igennem inden du anvender ortosen.

**TRIN 1. POSITIONERING AF ORTOSEN**

- Åben ortosen ved at løsne trykknappen og adskille velcrobåndet.
- I siddende position bøjes knæet let og ortosen sættes på benets laterale side (yderside).

**BEMÆRK:** Ortosen placeres direkte på huden.

- Ledcenteret på ortosens skal være på linje med toppen af knæskallen (1a) og lidt bag midterlinjen set udefra (sagittal, 1b).

**BEMÆRK VED FØRSTE AFPØRNING:** Efter ovenstående positionering skal ortosen justeres til neutral position. Dette gøres ved at tilpasse den respektive side af ledet til benet (se trin 4), således at ortosens ramme og led hviler på benet uden mellemrum eller tryk (1c). Mediale eller laterale korrektioner justeres i trin 4.

**TRIN 2. FASTGØR BÅNDET**

- Luk først øverste og derefter den nederste velcrolokning (2a) for at sikre ledplacering. Anvend fingerlommerne på båndet for at lette grebet.

**TRIN 3. FASTGØR BÅND**  
**Medial Compartment OA**

- Træk øverste strop bag om låret, og fastgør trykknappen til det øverste spænde (3a). Spænd stroppen og fastgør velcrostrøpperne (3b). Spænd ikke for meget.
- Gentag ovenstående trin for den nederste strop for at fastgøre det til det øverste spænde (3c). Stroppen skal strammes stramt, men behagligt, da den holder ortosens placering.
- Set bag knæet (3d).

**Lateral Compartment OA (Krydsede Bånd)**

- Træk den øverste strop nedad bag knæet, og fastgør trykknappen til det nederste spænde. Fastgør velcrobåndets strop på båndet og hold stroppen lidt løs.
- Gentag ovenstående trin for den nederste strop og fastgør det til det øverste spænde.
- Set fra bagsiden af knæet (3e).

**TRIN 4. JUSTERING**

- Med ortosen i neutral position (fra trin 1 indledende tilpasning) bøj knæet til 90° (4a).
- Til medial aflastning skal du bruge justeringsværktøjet til at dreje Q-ledskruen (4a) 1/4 omgang mod uret for at flytte ledet ind mod knæet.
- Til lateral aflastning drejes Q-ledskruen (4a) 1/4 omgang med uret for at flytte ledet væk fra knæet.

**Bemærk:** Juster remmene, så de er strakte uden at være for stramme. For stramme remme kan forårsage overdrivet tryk, når knæet strækkes.

- Ovenstående er et godt udgangspunkt ved første anvendelse.
- For at sikre komfort og korrekt korrektion efter hver justering, gå en kort tur, stå et stykke tid. Hvis der er ubehag i knæleddet eller i benet, skal du dreje ledvinkel tilbage.
- Hvis der er behov for mere aflastning, skal Q-ledskruen drejes lidt mere, men ikke mere end yderligere 1/4 omgang. Stå og gå et kort stykke efter justeringen, og kontroller om ovenfor.
- Det kan være nødvendigt at efterjustere remmen efter at Q-leddet er justeret.
- Overdriven justering af Q-leddet kan forårsage ubehag, rotation eller trykproblemer på huden. Juster med forsigtighed.

**BEMÆRK:** Efter første afprøvning og justering behøver båndet ikke at blive løstet og strammet, når ortosen anvendes. Ortosen sættes på blot ved hjælp af trykknappen.

**ANVENDELSESTID\***

Anvendelsestiden øges gradvist for at lade kroppen vanne sig til ortosen. **Eksmpel:** Begynd med 30-60 minutter den første dag og dobbel tiden hver dag. Smerte forårsaget af ortosen kan tage tid inden de aftager. Det er vigtigt at anvende ortosens rutinemæssigt, når du er i bevægelse. Det kommer att minske belastningen i knæet og give lindring.

**PLEJE OG RENGØRING**

Håndvask forsigtig den fuldt monterede ortosen i koldt vand med et mildt vaskemiddel. Skylles grundigt og lufttørres. **Må ikke maskinvaskes og tørretumbles.**

**SVENSKA (SV)**

Läs igenom hela instruktionen innan du använder ortosens.

**STEG 1. POSITIONERA ORTOSEN**

- Öppna ortosens genom att knäppa upp trycknappen och separera kardborrbandet.
- I sittande position böj knät något och applicera ortosens på benets laterala sida (utsidan).

**OBS:** Ortosens ska appliceras direkt på huden.

- Låt ortosens ledcentra linjera i höjd med toppen av knäskälén (1a), samt något bakom mittlinjen sett från utsidan (sagittal, 1b).

**NOTERA VID FÖRSTA UTPRÖVNING:** Efter ovanstående positionering ska ortosens justeras till neutral läge. Detta görs genom att anpassa respektive ledssida efter benet (se steg 4) så att ortosens ram och led vilar på benet utan glapp eller tryck (1c). Mediale eller laterala korrigeringar justeras i steg 4.

**STEG 2. FÄST BÅND**

- Stäng först övre och därefter nedre kardborrbandet (2a) för att säkerställa ledplaceringen. Använd fingerlökken på bandet för att underlättat greppkraft.

**STEG 3. FÄST BÅNDEN**  
**Medial Facket OA**

- Dra översta bandet bakom låret och fäst trycknappen i den översta spännet (3a). Dra åt bandet och fäst kardborrbands dragfläk (3b). Dra inte åt för hårt.
- Upprepa ovanstående steg för det nedre bandet för att fästa det i det nedre spännet (3c). Detta band ska dras åt tight, men bekvämt, eftersom det håller ortosens placering.
- Vyn bakom knäet (3d).

**Lateral Facket OA (Kryssede Remmar)**

- Dra översta bandet nedåt bakom knät och fäst trycknappen i det nedre spännet. Fäst kardborrbands dragfläk på bandet och håll bandet något löst.
- Upprepa ovanstående steg för det nedre bandet och fäst det vid det övre spännet.
- Vy från bakom knäet (3e).

**STEG 4. TILLÄMPA KORRIGERING**

- Med ortosens i neutral position (från steg 1 inledande tilpassning) böjs knäet till 90° (4a).
- För medial avlastning, använd justeringsverktyget för att vrida Q-ledskruen (4a) 1/4 omvänt moturs för att flytta ledet in mot knät.
- För lateral avlastning, vrid skruven för Q-gångjärnet (4a) 1/4 varv medurs för att flytta gångjärnet bort från knäet. **Notera:** Justera remmarna så att de är sträckta utan att sitta för hårt. För hårt spända remmar kan orsaka överdrivet tryck vid knästräckning.
- Ovanstående är en bra utgångspunkt för initial användning.
- För att säkerställa komfort och korrekt korrigering efter varje justering, gå en kort sträcka, stå en stund. Upplevs något obehag i knäledden eller i benet, vrid tillbaka ledvinkel nägot.
- Hvis der er behov for mere aflastning, skal Q-ledskruen drejes lidt mere, men ikke mere end yderligere 1/4 omgang. Stå og gå et kort stykke efter justeringen, og kontroller om ovenfor.
- Det kan være nødvendigt at efterjustere remmen efter at Q-leddet er justeret.
- Overdriven justering af Q-leddet kan forårsage ubehag, rotation eller trykproblemer på huden. Juster med forsigtighed.

**OBS:** Efter första applicering och justering behöver båndet inte att bli löstet och strämmat, när ortosens används. Ortosens sätts på blot ved hjælp af trykknappen.

**ANVÄNDNINGSTID\***

Öka gradvis användningstiden för ortosens för att låta kroppen anpassa sig till den. **Eksmpel:** Börja med 30-60 minuter den första dagen och dubbla sedan tiden varje dag. Smärta som orsakas av artros kan ta tid innan den aftager. Det är viktigt att använda ortosens rutinemässigt, när du är i bevegelse. Det kommer att minska belastningen i knäet och gör att det känns bättre.

**SKÖTSEL OCH RENGÖRING**

Forsiktig handtvätt av den färdigmonterade ortosens i kallt vatten med ett milt rengöringsmedel. Skölj ordentligt och låt lufttorkas. **Ska inte tvättas i maskin eller torktumlas.**

**NORSK (NO)**

Les igjennom hele instruksjonen før du bruker ortosens.

**TRINN 1. POSISJONERING AV ORTOSEN**

- Åpne ortosens ved å løsne trykknappen og separere borrelåslukkingene.
- I sittende posisjon bøy knæt litt og applicera ortosens på benets laterale side (utsiden).

**MERK:** Skinnen skal settes direkte på huden.

- La ortosens ledcenter være på linje i høyde med toppen av knæskallen (1a), samt litt bak midtlinjen sett fra siden (sagittal, 1b).

**MERK VED FØRSTE UTPRØVING:** Etter ovenstående posisjonering skal ortosens justeres til nøytral leie. Dette gjøres ved å tilpasse respektive ledssida etter benet (se trinn 4) så ortosens ramme og led hviler på benet uten glippe eller trykk (1c). Mediale eller laterale korrigeringer justeres i steg 4.

**TRINN 2. FEST BÅND**

- Lukk først øvre og deretter nedre borrelåsbånd (2a) for å sikre ledplaseringen. Bruk fingerløkkene på båndet for å forenkle kraften på grepet.

**TRINN 3. FEST BÅNDENE**  
**Medial Lomme OA**

- Dra det øverste båndet bakom låret og fest trykknappen i den øverste spennen (3a). Stram til båndet og fest borrelåsbåndets dragflak (3b). Ikke strål til for hardt.
- Gjenta ovenstående trinn for det nedre båndet for å feste det i den nedre spennen (3c). Dette båndet skal strammes ganske tight, men komfortabelt, fordi det holder ortosens placering.
- Slik ser det ut bak kneet (3d).

**Lateral Lomme OA (Kryssede Remmer)**

- Dra det øverste båndet nedover bak kneet og fest trykknappen i den nedre spennen. Fest borrelåsbåndets dragflak på båndet og hold båndet litt løst.
- Gjenta ovenstående trinn for det nedre båndet og fest det til den øvre spennen.
- Slik ser det ut bak kneet (3e).

**TRINN 4. TILLEMPING KORRIGERING**

- Med ortosens i neutral position (fra trin 1 innledende tilpassing) bøy knæt til 90° (4a).
- Til medial avlastning, bruk justeringsverktøyet til å vri Q-ledskruen (4a) 1/4 omgang mot uret for å flytte ledet inn mot knæt.
- Til lateral avlastning, vri skruven for Q-gångjärnet (4a) 1/4 varv medurs for å flytte gångjärnet bort fra knæet. **Noter:** Juster remmene så de er strakte uten å sitte for hårt. For hårt spända remmar kan orsake overdrivet trykk ved knästrækning.
- Ovanstående er en bra utgangspunkt for initial användning.
- För att säkerställa komfort och korrekt korrigering efter varje justering, gå en kort sträcka, stå en stund. Upplevs något obehag i knäledden eller i benet, vrid tillbaka ledvinkel nägot.
- Om mer avlastning krävs, vrid Q-hengselskruen lite mer, dock max ytterligare ett 1/4 varv. Stå och gå en kort sträcka efter justeringen och kontroller om ovenför.
- Det kan behövas en ny justering av remmen efter att Q-leddet är justerat.
- Overdriven justering av Q-gångjärnet kan orsaka obehag, rotation eller problem med tryck på huden. Juster med försigtighet.

**TRINN 4. TILLEMPING KORRIGERING**

- Med ortosens i neutral position (fra trin 1 innledende tilpassing) bøy knæt til 90° (4a).
- For medial avlastning, bruk justeringsverktøyet til å vri Q-ledskruen (4a) 1/4 omgang mot uret for å flytte ledet inn mot knæt.
- For lateral avlastning, vri skruven for Q-gångjärnet (4a) 1/4 varv medurs for å flytte gångjärnet bort fra knæet. **Merk:** Juster remmene så de er utstrekke uten å sitte for hardt. For hardt strammede remmar kan forårsake overdrivet trykk ved strekking av kneet.
- Ovanstående er et bra utgangspunkt for førstegangsbruk.
- For å sikre komfort og korrekt korrigering etter hver justering, gå en kort sträckning, stå en stund. Opplevs noe obehag i knäledden eller i benet, vri litt tilbake vinkelen på ledet.
- Om mer avlastning krävs: vri Q-hengselskruen litt til, men maks. ytterligare en 1/4 omgang. Stå och gå en kort sträckning etter justeringen og kontroller som beskrevet över.
- Det kan behövas en ny justering av remmen efter Q-hengselskruen är justerad.
- Overjustering av Q-hengselskruen kan forårsaka obehag, rotationsproblem med tryck på huden. Juster med försigtighet.

**MERK:** Efter første påføring og justering trenger ikke strappene å løsnes og strammes for hver bruk. Ortosens skal appliceres og tas bort med trykknappen.

**BRUKSTID\***

Gradvis økende brukstid til tilate kroppen din å tilpasse seg ortosens. **Eksmpel:** Start med 30-60 minutter første dag og doble deretter tiden hver dag. Det kan ta tid innen smerten for å forsvinne. **Noter:** Det er viktig at du rutinemessig bruker ortosens når du er på beina. Den vil redusere belastningen på kneet og gjøre det lettere å gå.

**STELL OG RENGJØRING**

Vask den ferdigmonterte ortosens forsiktig i kaldt vann med mildt vaskemiddel. Skölj godt og lufttørk. **Ortosens kan ikke vaskes i maskin eller tørkes i tørrmaskin.**

**SUOMI (FI)**

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen ortosin sovitamista.

**VAIKE 1. ASETA ORTOOSI PAIKALLEEN**

- Avaa ortosi painamalla lukitusnappia ja irrottamalla kääreen tarraauhakiristys.
- Pue ortoosi istuma-asennossa, polvi kevyesti taivutettuna ulkopuolielle.

**HUOMAUTUS:** Ortoosi tulee pukea suoraan ihoa vasten.

- Kohdista sarana keskipohja polvilumpion yläreunaan (1a) ja aseta sarana hieman keskiviihan taakse jalani ulkopuolielle (1b).

**HUOMIOITA ENSISOVITUKSEEN:** Kun ortosi on saatu paikalle, aseta se sormitakkuun. Käytä tuen sormitakkuja apuna.

**VAIKE 2. TUKINAUHAN KIINNITTÄMINEN**

- Kiinnitä ylä ja ala tarraauhankinnekset (2a) pitien tuen niivelikallaan. Käytä tuen sormitakkuja apuna.

**VAIKE 3. KIINNITÄ NAUHAT**  
**Mediaalinen Osasto OA**

- Vedä ylähihna reiden taakse ja aseta kiinnikkeet yläsolkeen (3a). Kiristä hihna ja kiinnitä tarraauhan (3b). Älä kiristä liikaa.
- Toista edellä oleva vaihe alahihnan kiinnittämiseksi. Varmista kiinnitys alhaalla olevaan solkeen (3c). Hihna tulee kiristää sopivan tiukaksi, koska se on pitää tukiraudan paikallaan.
- Nämä polven takaa (3d).

**OA:n lateraalinen osa (ristikkaisnauha).**

- Vedä ylähihna alaspolvi polven takaa ja työnnä painokiinnikkeet alaosolleen. Kiinnitä tarraauhan ve tokieleke hihnaa pitien hihnaa hieman kiinni löysällä.
- Toista edellä mainittu vaihe alahihnan kiinnittämällä se kiinni yläsolkeen.
- Nämä polven takaa (3e).

**VAIKE 4. KORJAUKSEN SOVELTAMINEN**

- Kun tuki on neutraaliassa asennossa (kohta 1 ensisivutus), taita polvi 90° kulmaan (4a).
- Mediaalipuolen säättää varten käännän Q-nivelien saranaaruvia työkalua (4a) 1/4 kierrostaa vastapäivään siirtääksesi saranaa sisäänpäin polvea kohti.
- Lateraalipuolen säättämiseksi äänän Q-nivelien saranaaruvia työkalua (4a) 1/4 kierrosta myötäpäivään siirtääksesi saranaa pois päin polvesta. **Tärkeä huomautus:** Sääädä kiristyshihnat löysyyden poistamiseksi, mutta jääden kuitenkin hieman löysiksi. Ylikiristämisen voi aiheuttaa liiallinen paineen polven ojennuksen yhteydessä.
- Yllä oleva asetus on hyvä lähtökohta ensimmäistä käyttöä varten.
- Ensimmäistä sovitusta ja säättää varten seisoo ja käveli lyhyen matkan mukavuuden ja istuvuuden varmistamiseksi. Jos käytössä on polvilevissä tai sääressä on epämukavuutta, käännä kulmaa säättää hieman taaksepäin.
- Jos tarvitaan enemmän joustoa, käännä Q-nivelien säättöä jälkeen ja tarkista tuen sopivuus.
- Hihna voidaan joutua säättämään uudelleen Q-nivelien säättöjä jälkeen.
- Q-nivelien liiallinen säättämisen voi aiheuttaa epämukavuutta, kiertymistä tai ihopaineongelmia. Sääädä tukea matallisesti.

**HUOMAUTUS:** Ensimmäisen kiinnityksen ja säädön jälkeen hihnoja ei tarvitse löysätä ja kiristää jokaista käytökkertaa varten. Olkaimeet on kiinnitettävä jo poistettava vain painonapilla.

**KÄYTÖÖAIKA**

Lisäämällä asteittain tukien käyttöaikaa kehosi sopeutuu tuen käyttöön. **Esimerkki:** Aloita 30-60 minuuttia ensimmäisenä päivänä ja kaksinkertaista aika joka päivä. Nivelrikon aiheuttaman kiven lievityminen voi kestää jonkin aikaa. On tärkeää, että käytät tukea rutiniinomaisesti, kun olet jalollasi, sillä se vähentää nivelen kuorimusta ja vähentää kipua.

**TUEN PESEMENIN**

Pese valmiiksi koottu tuki varovasti käsissä kylmässä vedessä ja miedolla pesuaineella. Huuhtele ja kuivaa tuki hyvin. **Älä pese tai kuivaa koneessa.**