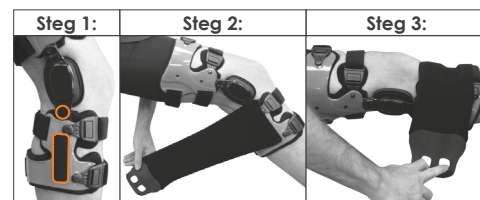


INSTRUCTIONS FOR USE

Stride OA - KNEE BRACE

art no 70652

Calf suspension wrap



SE Vadsyddet förhindrar rotation av ortosen under användning.

Steg 1. Klistra den självhäftande velcro-bandet utanpå ortosen vid vaden. Den runda velcron strax under leden, se bild.

Steg 2. Fäst vadsyddet med neopren-sidan mot huden på de bägge velcro-delarna och dra tätt bakom benet.

Steg 3. Drag runt och fäst.

Viktig! Vadsyddet skall sitta så högt att det helt täcker band 1 och överlappar med ca 1,5 cm.

DK Sidestabilatoren förhindrar rotation af ortosen under brug.

Trin 1. Indsæt det selvklæbende velcrobånd på ortosen ved læggen. Den runde velcron lige under leddet, se billede.

Trin 2. Fastgør neopren-sidepuden på huden på begge velcro-dele og træk til i knæhasen, bag om knæet.

Trin 3. Træk rundt og fastgør.

Vigtigt! Sidestabilatoren skal være så højt, at det dækker bånd 1 helt og overlapper ca. 1,5 cm.

NO Beskyttelsene forhindrer rotasjon av ortosen under bruk.

Steg 1. Klistre det selvheftende borrelås-båndet utenpå ortosen ved leggen. Den runde borrelåsen rett under leddet, se bildet.

Steg 2. Fest leggbeskyttelsen med neopren-siden mot huden på begge borrelås-delene og dra den tett bak beinet.

Steg 3. Dra rundt og fest.

Viktig! Beskyttelsen skal sitte så høyt at det dekker bånd 1 og overlapper med ca. 1,5 cm.

FI Pohjesuoja estää ortoosin liikkumisen pois paikoltaan.

Vaihe 1. Kiinnitä itseliimautuva tarranauha. Kieritä tarranauha ortoosin ympärille, katso kuva.

Vaihe 2. Liitä itseliimautuva tarranauha ortoosiin - katso kuva.

Vaihe 3. Vedä ympäri ja kiinnitä

Tärkeää! Pohjesuojan tulee olla niin korkealla, että se peittää kokonaan nauhan 1 ja menee noin 1,5 cm aina nauhan päälle.

EN The wrap prevents rotation of the orthosis during use.

Step 1. Attach self-adhesive Velcro strap on to the orthosis at calf. The round Velcro dot just below the joint, see picture.

Step 2. Attach the wrap with the neoprene side towards skin and pull tight around back of leg.

Step 3. Pull the wrap around the leg and attach.

NOTE! Wrap should be positioned so that top edge of wrap is 1,5 cm above top edge of calf strap 1.

Extension stop

SE Ortosen är monterad med 5 graders extensions stopp. Vid behov av ytterligare rörelseinskränkning används de medföljande stoppen för 0, 5, 10, 15, 20 och 25 grader i extension och 45, 60, 75 och 90 graders flexion.

DK Ortosen er udstyret med et 5-graders extensionsstopp. Hvis der er behov for yderligere bevægelsesbegrænsning, bruges de inkluderede stop til 0, 5, 10, 15, 20 og 25 grader i forlængelse og 45, 60, 75 og 90 graders flexion.

NO Ortosen er montert med 5 graders extensionsstopp. Ved behov for ytterligere bevegelsesinnskrinking brukes de medfølgende stoppene for 0, 5, 10, 15, 20 og 25 grader i extension og 45, 60, 75 og 90 grader fleksjon.

FI Ortoosi on varustettu 5 asteen jatko-osuudella. Jos tarvitaan lisäliikerajoituksia, mukana toimitetaan pysäyttimet 0, 5, 10, 15, 20 ja 25 astetta pidennyksessä ja 45, 60, 75 ja 90 asteen fleksiossa.

EN The brace comes with standard 5 degree extension stops. If additional range of motion is needed, use the included stops for 0°, 5°, 10°, 15°, 20°, and 25° extension and 45°, 60°, 75° and 90° flexion.

Indications

SE Mild till svårare grad av enkompartment's knäledsartros, gonartros.

DK Mild til svær grad af knæledsartrose i ét kompartment, gonartrose.

NO Mild til alvorlig grad av kneleddsartrose i ett kompartment, gonartrose.

FI Lievä tai vaikea polven niveltulehdus, gonartroosi.

EN Mild to severe degree of one compartmental knee arthrosis, gonarthrosis.

Contraindications

SE Ej avsedd för personer med vikt >110 kg.

DK Ikke beregnet til personer med vægt >110 kg.

NO Ikke beregnet for personer med vekt >110 kg.

FI Ei sovellu henkilöille, joiden paino >110 kg.

EN Not intended for people with weight >110 kg.

INSTRUCTIONS FOR USE

Stride OA - KNEE BRACE

art no 70652

Information

SE Föreskrivning samt rekommendation om användning av denna produkt skall göras av medicinskt utbildad person. Utprovning bör göras av/under ledning av ortopedingenjör/tekniker eller annan sjukvårdspersonal. För bästa resultat, följ användningsinstruktionerna. Rådgör med medicinskt kunnig personal vid användning i kombination med andra läkemedel/hjälpmiddel. Kontrollera att kardborrbanden är fria från smuts och att inte vidhäftningsförmågan försämrats. Observera att ortosen ej sitter för hårt för att undvika stasning. Allvarliga tillbud skall rapporteras till NordiCare samt behörig myndighet.

DK Afprøvning, ordination og rekommandation om anvendelsen bør udføres af/ under ledelse af ortopædiske ingeniør/ tekniker eller andet sundhedspersonale. Rådfør dig med en sundhedsfaglig kyndig person ved anvendelse i kombination med andre medikamenter/hjælpe-midler. For de bedste resultat følg brugsanvisningen. Sørg for, at velcro stropperne er fri for smuds så vedhæftnings evnen ikke forringes. Bemærk, at orthosen ikke er for stram for at undgå hævelse. Alvorlige hændelser skal rapporteres til NordiCare og den relevante myndighed.

NO Anbefaling, foreskriving om bruk og testing bør utføres ved/under ledelse av ortopedisk ingeniør/ tekniker eller annet helsepersonell. Rådfør deg med helsepersonell ved bruk av ortosen i kombinasjon med andre hjelpemidler og legemidler. For best resultat, følg bruksanvisningen. Kontroller at borrelåsen er fri for smuss og at borrelåsen virker som den skal. Observer at ortosen ikke sitter for hardt for å unngå stase. Alvorlige hendelser ska rapporteres til NordiCare og den kompetente myndigheten.

FI Tämän tuotteen saa määrätä käyttöön ja sen käyttöä koskevat suosituksen saa antaa lääketieteellisen koulutuksen saanut henkilö. Tuotteen soveltaminen tulee tehdä ortopedin, teknikon ja fysioterapeutin tai muun hoitohenkilön opastuksessa. Noudata käyttöohjeita parhaan tuloksen saamiseksi. Tarkista, että tarranauhoissa ei ole likaa ja että niiden tartuntakyky ei ole heikentynyt. Neuvottele hoitohenkilökunnan kanssa tuotteen käytöstä lääkkeitä tai muiden apuvälineiden kanssa. Huomioi että ortoosi ei ole liian tiukalla ja estä verenkiertoa. Vakavista tapauksista on ilmoitettava NordiCarelle ja toimivaltaiselle viranomaiselle.

EN Prescription and treatment recommendations are to be made by a qualified medical practitioner. This also applies to initial fitting. A qualified medical practitioner should also supervise when using this product in combination with other medical products. Follow instruction for best result. Periodically check the condition of the Velcro to ensure they are free from grease and damage. Note that the orthosis is not too tight to avoid stasis. Serious incidents shall be reported to NordiCare and the competent authority.



Care and maintenance

SE Saltvatten och sand, smuts och andra partiklar kan skada produkten. Skölj ortosen och låt lufttorka. Polstring och vadsydd kan tas bort och handtvättas, lufttorka. Smörj leden med silikon vid behov.

DK Saltvand og sand, snavs og andre partikler kan beskadige produktet. Skyl ortosen og lad lufttørre. Polstring og urenheder kan fjernes og håndvaskes i koldt vand med mildt rengøringsmiddel, lufttørret. Smør om nødvendigt forbindelsen med silikon.

NO Saltvann og sand, smuss og andre partikler kan skade produktet. Skyll ortosen og la den lufttørke. Polstring og beskyttelse kan tas av og håndvaskes i kaldt vann med mildt vaskemiddel. Smør skinnen med silikon ved behov.

FI Suolainen vesi ja hiekka, lika ja muut hiukkaset voivat vahingoittaa tuotetta. Huuhtelee ortoosi ja anna kuivua. Täyte voidaan poistaa ja pestä käsin kylmällä vedellä, miedolla pesuaineella, ilmakeivataan. Voitele liitos tarvittaessa silikonilla.

EN Salt water, sand, dirt and other elements can cause damage. Thoroughly rinse brace and air dry. Liners and calf wrap should be removed and hand washed using cold water and mild detergent, air dry. Lubricate hinges with dry silicone spray as needed.



Material

SE Skena i aluminium, knäkudde i neopren. Fodrad med mocka liknande material i polyester. Silikon på insidan för anti-glid.

DK Skinne i aluminium, knæpude i neopren. Foret med et ruskindslignende materiale i polyester. Skridsikker silikon indvendigt.

NO Skinne i aluminium, knepute i neopren. Foret med imitert smeket skinn (polyester). Silikon på innsiden for å ikke gli.

FI Lasta alumiinia, polvityyny neopreenia. Vuori mokkaa muistuttavaa polyesteriä. Sisäpinnalla silikonilla liukumisen ehkäisemiseksi.

EN Aluminum bar, neoprene knee bag. Lined with suede-like material of polyester. The silicone on the inside for anti-slip.

For more information please consult our product catalogue or visit www.nordicare.se. For further questions, contact your doctor, health practitioner or medical equivalent - or NordiCare: +46 42-35 22 20, info@nordicare.se.



GM-1147-000 / 2023-05-12



Stride

art no 70652

OA KNEE BRACE

Stride OA - KNEE BRACE

SE En lätt och bekväm lågprofilortos som används för smärtlindring samt för att underlätta och förbättra funktion vid knäledsartros. Unika möjligheter att vinkla skenan och kan ställas in för medial eller lateral avlastning.

DK En let og bekvem lavprofilortose, som anvendes til smertelindring og for at lette og forbedre funktionen ved knæartrose. Unikke muligheder for at vinkle og kan indstilles til en medial eller lateral aflastning.

NO En lett og komfortabel ortose med lav profil som brukes for smertelindring og for å forenkle og forbedre funksjon ved kneartrose. Unike muligheter til å vinkle skinnen og kan stilles inn for medial eller lateral lettelse.

FI Kevyt ja miellyttävä matalaprofilinen ortoosi, jota käytetään polven nivelriikon hoitoon. Ainutlaatuiset mahdollisuudet säätää kiskoa. Voidaan asettaa mediaaliseksi tai lateraalinen tueksi.

EN Easy and convenient low profile orthotics used for pain relief and to facilitate and improve function in osteoarthritis of the knee. Unique opportunities to angle the rail and can be positioned for the medial or lateral relief.



3 - Tip:



Q-Hinge Screw

Application

SE Viktigt, innan utprovningen påbörjas:

Vid initiala utprovningen skall ortosen vara inställd i patientens neutraläge (varus eller valgus).

1. Placera ortosen på utsidan av benet i sträckt läge.
2. Justera med insexnyckeln så att ortosen ligger helt an och följer patientens individuella kontur. Önskad avlastning av kompartment sker i steg 5 nedan.

1. Start:

- 1.1. Öppna upp banden 1-4 och fäst kardborren för att undvika trassel.

2. Positionera:

- 2.1. Patienten sitter långt ut på stol med knät lätt böjt. Placera ortosen på utsidan av knät.
- 2.2. Placera ledens centrum i samma höjd som övre kanten av patella och strax bakom medellinjen.

3. Fäst banden: i den ordning som siffrorna på banden indikerar.

- 3.1. Band 1 fästs strax ovan vaden och är viktig för positioneringen.
- 3.2. Band 2 över vaden.
- 3.3. Band 3 strax ovan knät.
- 3.4. Band 4 över låret.

Alla band ska sitta bekvämt och stadigt.

Tips - om patienten upplever tryck av band:

Elastisk förlängare kan användas för ökad komfort: Vid avlastning av mediala kompartment; öppna och drag ut band 3 ur spännet. Förläng med den elastiska förlängaren och trä in i spännet. Vid avlastning av laterala kompartment görs samma sak men på band 4.

4. Kontrollera:

- 4.1. När ortosen är på plats, kontrollera att leden sitter i höjd med patellas mitt och strax bakom benets medellinje.
- 4.2. Testa att ta några steg, placeringen kan behöva korrigeras något.

5. Ställ in Q-vinkel: Sitt med knät i 90 graders vinkel.

Använd insexnyckeln och vrid 1/8:dels varv:

- 5.1. Medsols för att avlasta laterala kompartment.
- 5.2. Motsols för att avlasta mediala kompartment.

Viktigt! Utprovning och justering av ortosen skall utföras av medicinskt utbildad person.

6. Fortsatt justering: Gå och stå för att testa ortosen

och gör korrigeringar vid behov. Om ökad vinkel önskas, vrid 1/8:dels varv och testa igen. För stor korrigering på samma gång kan skapa obehag och rekommenderas ej.

DK Viktigt, før afprøvningen påbegyndes:

Indledningsvis bør ortosen indstilles i patientens neutrale position (varus eller valgus).

1. Placer ortosen på ydersiden af benet i en strakt stilling.
2. Justér med unbrakonøglen, så orthosen ligger tæt langs patientens bens individuelle kontur. Den ønskede rumaflastning udføres i trin 5 nedenfor.

1. Start:

- 1.1. Åbn stropperne 1-4, og fastgør velcroen for at undgå sammenfiltringer.

2. Position:

- 2.1. Patienten sidder langt ude på en stol med knæet let bøjet. Placer ortosen på ydersiden af knæet.
- 2.2. Placer midten af samlingen i samme højde som den øverste kant af patellaen og lige bag midtlinjen.

3. Fastgør stropperne: i den rækkefølge, der er angivet med numrene på stropperne.

- 3.1. Bånd 1 er fastgjort lige over lægmuskulaturen og er vigtigt for placeringen.
- 3.2. Bånd 2 ovenover bånd 1, under knæet.
- 3.3. Bånd 3 lige over knæet.
- 3.4. Bånd 4 omkring låret.

Alla stropper skal sidde behageligt og godt.

Tip - hvis patienten oplever pres fra båndet:

Elastikken kan forlængelse til øget komfort: Ved aflastning af medialledkammer; åbn og træk rem 3 ud af spændet. Øges med den elastiske forlængelse og træk ind i spændet. Ved aflastning af laterale rum gøres det samme, men på bånd 4.

4. Kontroller:

- 4.1. Når ortosen er på plads, skal du sørge for, at leddet er i niveau med midten af patellaen og lige bag medianlinjen på benet.
- 4.2. Prøv at tage et par skridt, placeringen af ortosen kan muligvis skulle rettes lidt.

5. Indstill Q-vinkel: Sid med knæet i 90 graders vinkel.

Brug unbrakonøglen og drej 1/8:dels omgang:

- 5.1. Medsols for at aflaste laterale kompartment.
- 5.2. Modsat for at aflaste medialledkammer.

Vigtigt! Tilpasning og justering af orthosen skal udføres af en sundhedsfaglig uddannet person.

6. Kontinuerlig justering: Gå og stå for at teste

orthosen og foretage korrektioner efter behov. Hvis der ønskes øget vinkel, drej 1/8: drej og test igen. Overdreven korrektion på samme tid kan skabe ubehag og anbefales ikke.

NO Viktigt, før du starter med utprøving:

Ved utprøving skal ortosen være innstilt i pasientens nøytrale stilling (varus eller valgus).

1. Strekk ut beinet og plasser ortosen på utsiden av beinet.
2. Juster med unbrakonøkkel, slik at ortosen ligger nære benet og følger pasientens individuelle kontur. Ønsket avlastning av kompartment skjer i steg 5, under.

1. Start:

- 1.1. Åpne opp båndene 1-4 og fest borrelåsen for å unngå floker.

2. Posisjonere:

- 2.1. Pasienten sitter langt ut på stolen med kneet lett bøyd. Plasser ortosen på utsiden av kneet.
- 2.2. Plasser midten av leddet i samme høyde som øvre kanten av patella og rett bak midtlinjen.

3. Fest båndet: i den rekkefølgen som siffrerne på båndet indikerer.

- 3.1. Bånd 1 festes rett over leggen og er viktig for posisjoneringen.
- 3.2. Bånd 2 over leggen.
- 3.3. Bånd 3 rett over kneet.
- 3.4. Bånd 4 over låret.

Alle bånd skal sitte behagelig og stødig.

Tips - om patienten opplever at båndet klemmer:

Elastiske forlengere kan brukes for økt komfort: Ved avlastning av mediale kompartment; åpne og dra ut bånd 3 ut av spennen. Forleng med den elastiske forlengeren og tre inn i spennen. Ved avlastning av laterale kompartment gjøres det samme, men på bånd 4.

4. Kontroller:

- 4.1. Når ortosen er på plass, kontroller at skinnen sitter i høyde med midten av patella og rett bak beinets midtlinje.
- 4.2. Test med noen skritt, det er mulig at plasseringen trenger å korrigeres noe.

5. Still inn Q-vinkel: Sitt med kneet i 90 graders vinkel.

Bruk unbrakonøkkel og vri 1/8:dels runde:

- 5.1. Med klokken for å avlaste laterale kompartment.
- 5.2. Mot klokken for å avlaste mediale kompartment.

Viktig! Utprøving og justering av ortosen skal utføres av medisinsk helsepersonell.

6. Fortsatt justering: Gå og stå for å teste ortosen og

gjør korrigering ved behov. Om økt vinkel ønskes, vri 1/8:dels gang og prøv igjen. For stor korrigering med en gang kan gi ubehag og anbefales ikke.

FI Tärkeää, ennen kuin sovitat tuotetta:

Aseta ortoosi potilaalle niin, että ortoosi on asennettu neutraaliasentoon (varus tai valgus).

1. Aseta ortoosi jalan ulkopuolelle venytettyyn asentoon.
2. Säädä kuusiokoloavaimella niin, että ortoosi on täysin linjassa ja seuraa potilaan yksilöllisiä muotoja. Haluttu kulma tehdään alla olevassa vaiheessa 5.

1. Aloitus:

- 1.1. Avaa nauhat 1-4 ja kiinnitä tarranauhat, vältä rypälyä.

2. Ortoosin asettaminen paikalleen:

- 2.1. Potilas istuu tuolla ja polvi on hieman taivutettu. Aseta ortoosi polven ulkopuolelle.
- 2.2. Sijoita nivelen keskusta samaan korkeuteen kuin polven yläreuna ja heti keskiviivan taakse.

3. Kiinnitä hihnat: hihnan numeroiden osoittamassa järjestyksessä.

- 3.1. Nauha 1 on kiinnitetty vasikkalihaksen yläpuolelle ja se on tärkeä ortoosin asettamisessa.
- 3.2. Nauha 2 vasikkalihaksen yli.
- 3.3. Nauha 3 polven yläpuolella.
- 3.4. Nauha 4 reiden yli. Kaikkien hihnojen tulee istua mukavasti ja tukevasti.

Vinkki - jos potilas kokee että nauhat painavat:

Joustavaa lisäosaa voidaan käyttää lisäämään mukavuutta: Kun kevennetään mediaalisesti; avaa ja vedä hihnaa 3. Vedä joustavalla jatkeella ja kiinnitä soljilla. Kun irrotat sivuttaista mekanismia, tehdään sama, mutta nauhalta 4.

4. Tarkista:

- 4.1. Kun ortoosi on paikallaan, varmista, että nivel on kohdistettu polven keskipisteeseen ja juuri jalan keskiviivan taakse.
- 4.2. Testaa muutamasta kohdasta, ortoosia saattaa joutua korjaamaan jostain kohtaa.

5. Aseta Q-kulma: Istu niin, että polvi on 90 asteen

kulmassa. Käytä kuusiokoloavainta ja käännä 1/8: käännä yksi:

- 5.1. Myötäpäivään sivuttaisen osaston systeemin.
- 5.2. Vastakkaisella tavalla lievitää mediaalista systeemiä.

Tärkeää! Ortoosin testauksen ja säätämisen tulee suorittaa terveydenhuollon ammattilainen.

6. Jatkuva säätö: Seiso ja testaa ortoosi ja tee tarvittavat korjaukset. Jos halutaan lisätä kulmaa, käännä 1/8: käännä ja testaa uudelleen. Liiallinen korjaus samaan aikaan voi aiheuttaa epämukavuutta, eikä sitä suositella.

EN Important, before the initial fitting begins:

In the initial fitting, the orthosis should be set in the patient's neutral position (varus or valgus).

1. Place the orthosis on the outside of the leg in a stretched position.
2. Adjust with the Allen key so that the orthosis is fully aligned and follows the patient's individual contour. The desired compartment relief is done in step 5 below.

1. Start:

- 1.1. Loosen straps 1 - 4 and attach each strap back on to itself to facilitate application.

2. Position brace:

- 2.1. Patient to be seated on chair (seated upright with feet planted to floor), bend knee slightly and apply brace to lateral side (outside) of leg.
- 2.2. Align center of hinge with top of kneecap and position slightly behind midline of leg.

3. Fasten straps: in order as indicated on strap ends.

- 3.1. Strap 1 fastens just above calf muscle and is important to maintain brace position.
- 3.2. Strap 2 fastens at mid of calf.
- 3.3. Strap 3 fastens just above knee.
- 3.4. Strap 4 fastens around upper thigh.

All straps should be comfortably tightened to properly secure brace.

Tip - if the patient is experiencing pressure from

the straps: Elastic strap extension may be used for increased comfort:

To relieve medial compartment; open and pull strap 3 out of the buckle. Extend with the elastic extension and thread in to the buckle. To relieve lateral compartment similarly extend strap 4.

4. Check fit:

- 4.1. Once straps are secured, center of hinge should be aligned with middle of kneecap and positioned slightly behind midline of leg.
- 4.2. To ensure proper fit for activity walk a few steps and make sure position is correct.

5. Set the Q angle: Seat patient with knee in 90

degree angle. Use the hex key and adjust the Q-angle an eighth of a turn (1/8):

- 5.1. Clockwise to relieve lateral compartment.
- 5.2. Opposite to relieve medial compartment.

NOTE! Initial fitting and adjustment of the orthosis should be performed by a medically trained person.

6. Further adjustment: Walk and stand to test the orthosis and make corrections as needed. If increased angleation is desired, repeat adjusting the Q-angle by eighth of a turn (1/8) and try again. Excessive correction of the angle is not recommended as in can cause discomfort, increase angulation step by step.

Wear time

SE Användning

Öka succesivt användningen av ortosen, starta med 30 minuter första dagen. För bästa effekt skall ortosen användas vid belastning, alltså när du är uppe och går och står. Artrosmärta kan ta tid att påverka och du kommer att märka en förbättring efter några veckors användning.

DK Brug

Forøg gradvis brugen af ortosen, startende med 30 minutter på den første dag. For bedst mulig effekt skal ortosen bruges ved belastning, dvs. når du er oppe og går og står. Slidgigtsmerter kan tage tid at påvirke, og du vil bemærke en forbedring efter et par ugers brug.

NO Anvendning

Økt suksessivt bruken av ortosen, start med 30 minutter første dagen. For beste effekt skal ortosen brukes med belastning, altså når du er oppe og går og står. Artrosmerter tar litt tid å påvirke og du kommer til å merke en forbedring etter noen ukers bruk.

FI Käyttö

Lisää ortoosin käyttöä vähitellen aloittaen 30 minuutin jaksoissa ensimmäisestä päivästä lähtien. Parhaan vaikutuksen saavuttamiseksi ortoosia tulisi käyttää kuormituksella, ts. Kun olet jalkeilla, kävelet ja seisot. Nivelrikkokipu saattaa kestää jonkin aikaa, ja huomaat parannuksen muutaman viikon käytön jälkeen.

EN Patient use

Successively increase the time of using the brace, start using the brace for 30 minutes the first day. To obtain best possible effect, wear the brace during activities that strain the knee, such as walking and standing. Arthritis caused pain may take a few weeks to improve.