



Instructions for Use



 Manufacturer: C-Pro Direct Ltd

 Catalogue No: DORSIRAMP



UK Patent No GB2491273



Black Robin Designs

C-Pro Direct Ltd

7A Enterprise Way, Edenbridge, Kent, TN8 6HF, UK.

Tel: +44 (0) 1732 860 158 www.c-prodirect.com

Black Robin Designs is a registered trademark of C-Pro Direct Ltd.



dörssi RAMP



1



2



3



4



5



6



Black Robin Designs



BG Инструкции за употреба на Dorsi Ramp

Предназначение

Dorsi Ramp е физиотерапевтичен уред, който помага за разтягане на Ахилесовото сухожилие и мускулите gastrocnemius и gastrosoleus (мускулите на прасеца) при деца. При използването на Dorsi Ramp се прилага пасивен антигравитационен стречинг (разтягане) на Ахилесовото сухожилие и мускулите на прасеца. Този вид разтягане често се препоръчва при деца със заболявания, при които опънатост на сухожилието и мускулна контрактура засяга способността за дорзална флексия на стъпалото и евентуално води до аномална походка. Някои от заболяванията и състоянията, при които може да се използва Dorsi Ramp, са:

- Неврологични заболявания като церебрална парализа
- Вродено еквино-варусно ходило (криви ходила)
- Идиопатични състояния, най-често идиопатично ходене на пръсти
- Възстановяване от травми и тендинопатии
- Различни невропатии и миопатии

Dorsi Ramp е предназначен да се използва от деца, които могат да стоят изправени и при ходене стъпват с цяло стъпало, на възраст от 18 месеца до 10 години и с максимално тегло до 63,5 кг.

Как се използва

За да се постигне пасивно антигравитационно разтягане на Ахилесовото сухожилие и мускулите на прасеца, поставете Dorsi Ramp върху стабилна равна повърхност, изберете правилния ъгъл на наклон и застанете в изправено положение, както е показано (1 - 6).

Промяна на ъгъла на наклон

Изберете най-подходящия ъгъл на наклон, като ъгълът на наклон може да бъде 10, 15 или 20 градуса. За да смените ъгъла на наклон от 10 на 20 градуса, вземете Dorsi Ramp и го обърнете обратно. Когато повдигате Dorsi Ramp го дръжте от двата края, за да избегнете прищипване на пръстите. Ъгълът на наклон е ясно указан. Позицията за 15 градуса се постига, като Dorsi Ramp се постави в положение, при което наклонът на 20 градуса е в горната част, и оранжевата вложка се постави отгоре (1).

Избор на правилен ъгъл на наклон

Внимателно наблюдавайте детето, за да определите най-подходящия ъгъл. Не използвайте Dorsi Ramp с ъгъл на дорзалната флексия, който причинява дискомфорт на детето. Прекомерното разтягане може да доведе до травми или скъсване на мускулите на прасеца и сухожилията. Детето се справя добре с даден ъгъл на наклон, ако може да стои върху Dorsi Ramp в нормална на вид позиция с изправена стойка в продължение на 2 минути без да проявява признаци на дискомфорт. Ако детето изнася седалището си назад, повдига петите си или показва признаци на дискомфорт, това означава, че ъгълът на наклон е твърде голям и трябва да се намали. В случай, че детето изпитва дискомфорт при 10-градусовия ъгъл на наклон, не използвайте Dorsi Ramp. Започнете с най-малкия ъгъл на наклон и го увеличете постепенно след няколко седмици, месеци или дори години съобразно състоянието на детето. При увеличаване на ъгъла на наклон детето трябва да се наблюдава внимателно за признаци на дискомфорт, затова започнете първо с разтягане за кратки периоди, които постепенно се удължават. Може да има дни или периоди, когато способността на детето за дорзална флексия намалява. Това е нормално при децата, които бързо растат. Ако детето показва признаци, че не се справя с ъгъла на наклон, намалете ъгъла.

Честота и продължителност на разтягане

Препоръчва се уредът да се употребява ежедневно. Най-добре е разтягането да продължава най-малко 2 (две) минути, но не трябва да превишава 30 минути. Разтягане с толкова малка продължителност като 30 секунди също може да има благотворно действие. Ако е възможно, поощрявайте детето да ползва уреда няколко пъти дневно.

Правилна позиция на краката и стойка

Детето трябва да застане върху уреда с пети близо до най-ниския край на наклона. Стъпалата могат да сочат право напред или да бъдат разтворени под ъгъл навън, тъй като ъгълът на наклон е един и същ във всички позиции. (2).

Трябва ли детето да носи обувки, когато използва Dorsi Ramp?

Децата с хиперпронация (завъртане на ходилото навътре) или плоскостъпие трябва да използват Dorsi Ramp с обувки, които осигуряват поддръжка на надлъжния свод. Най-добре е тези обувки да са с ортопедични стелки, направени специално за детето. Децата, при които няма хиперпронация или при които има супинация – т.е. завъртане на ходилото навътре, като децата с криво ходило, могат да използват Dorsi Ramp обути само по чорапи или боси. Обувки, чехли или сандали могат да се използват, ако детето предпочита това (3).

Поощряване на децата да използват Dorsi Ramp

Най-добри резултати се постигат при редовна ежедневна употреба – дори и за относително кратки периоди от време. Да се убеди едно дете да се подложи на редовни физиотерапевтични занимания не е лесно. Най-добре е да съчетаете употребата на Dorsi Ramp с ежедневни дейности и да създадете стимули и позитивни асоциации с неговата употреба. Опитвайте се да избягвате ситуации, които създават у детето негативни асоциации, тъй като това ще доведе до съпротива от негова страна. Най-добрите примери за употреба са когато вниманието на детето е толкова погълнато от това, с което се занимава, че забравя, че е подложено на физиотерапия. Ето някои примери:

Ежедневното миене на зъби: Dorsi Ramp може да се постави пред умивалника в банята и да се използва от детето, когато си мие зъбите сутрин и вечер. Dorsi Ramp служи за стъпало, което помага на по-малките деца да достигнат умивалника. Опитайте да използвате кухненски таймер и настоявайте детето да мие зъбите си в продължение на 2 минути всяка сутрин и вечер (4).

Компютърни игри: Създавайте стимули на децата да използват Dorsi Ramp, като им отпускате допълнително време за компютърни игри или други забавни занимания (5).

Кухненски плотове: Dorsi Ramp служи за стъпало, което помага на децата да достигнат до кухненския плот и да помагат в кухнята (6).

Съхранение и почистване

Не съхранявайте на директна слънчева светлина. Съхранявайте при температура между 5 и 30 градуса по Целзий. Не поставяйте предмети върху Dorsi Ramp. Пластмасата пожълтява с времето, това е нормален процес. Почиствайте уреда само с влажен парцал, не използвайте белина, разтворители или абразивни почистващи кърпи. Не търкайте.

Предупреждения и предпазителни мерки

Използвайте само както е описано в това ръководство. Да се застava само върху полегатите повърхности. Да не се застava на ръба, защото уредът може да се наклони или преобърне. Ако не сте сигурни как и дали да използвате Dorsi Ramp, моля, консултирайте се с правоспособен медицински специалист, който е запознат със състоянието на детето. Не използвайте уреда с ъгъл на наклон, който причинява дискомфорт на детето. Да не се използва от деца на възраст под 18 месеца или деца, които не могат да стоят изправени, стъпили с цяло стъпало на земята. Да не се използва от деца на възраст над 10 години или с тегло над 63,5 кг. Децата, използващи Dorsi Ramp, трябва винаги да бъдат под надзора на възрастен, който може да грижи за тях. Когато повдигате Dorsi Ramp, дръжте от двата края, за да избегнете прищипване на пръстите. Не пускайте Dorsi Ramp отвисоко. Да не се използва, ако уредът е повреден или напукан. Ако не сте сигурни, проверете Dorsi Ramp за признаци на повреда. Dorsi Ramp не е играчка и не трябва да се използва като такава. Не използвайте на открито.

CZ Pokyny k použití pro pomůcku Dorsi Ramp

Účel

Dorsi Ramp je fyzioterapeutická pomůcka určená k pomoci při natahování Achillových šlach a lýtkových svalů u dětí. Pomůcka Dorsi Ramp natahuje Achillovu šlachu a lýtkové svaly prostřednictvím tahu pasivní hmotností. Tento typ natahování se také doporučuje u dětí s řadou zdravotních problémů, jako jsou napnuté šlachy a stáhnuté svaly, které ovlivňují schopnost ohnout nohu dozadu a mohou vést k abnormální chůzi. Příklady možného použití pomůcky Dorsi Ramp zahrnují:

- Neurologické nemoci jako mozková obrna
- Vrozené choroby jako pes equinovarus congenitus (koňská noha)
- Idiopatické choroby, nejčastěji idiopatické našlapování na špičky
- Rekonvalescenci po poranění a úrazu šlach
- Různé neuropatie a myopatie

Pomůcka Dorsi Ramp je určena pro děti, které mohou stát vzpřímeně a na celých chodidlech (s chodidly celými rovně na podložce), ve věku od 18 měsíců do 10 let s hmotností nepřevyšující 63,5 kg.

Použití

K natáhnutí Achillovy šlachy a lýtkových svalů s pomocí aplikace pasivní hmotnosti podložku Dorsi Ramp položte na rovný povrch a vyberte si příslušný úhel sklonu a postavte se rovně podle pokynů (1 až 6).

Změna úhlu sklonu

Vyberte si nejvhodnější úhel sklonu, může jít o 10, 15 nebo 20 stupňů. K přepnutí mezi úhly 10 a 20 stupňů pomůcku Dorsi Ramp otočte na opačnou stranu. Při zdvihání Dorsi Ramp držte oběma rukama, aby se předešlo přiskřípnutí prstů. Úhel sklonu je jasně vyznačen. Poloha 15 stupňů se docílí položením pomůcky Dorsi Ramp stranou s úhlem sklonu 20 stupňů směrem nahoru a umístěním oranžové vložky na její povrch (1).

Výběr správného úhlu sklonu

Pozorně sledujte dítě k určenému nejvhodnějšímu sklonu. Pomůcku Dorsi Ramp nepoužívejte při nastavení sklonu, který by pro dítě byl nepohodlný. Nadměrné natahování by mohlo vést k natažení či natržení šlachy či lýtky.

Dítěti úhel sklonu vyhovuje, když může po dobu dvou minut stát na podložce Dorsi Ramp v normální, rovné, vzpřímené poloze bez známek nepohodlí. Jestliže musí vystrkovat hýždě, zdvihát paty či jestliže ukazuje známky nepohodlí, sklon je příliš vysoký a je ho třeba snížit. Jestliže dítěti nevyhovuje sklon 10 stupňů, pomůcku Dorsi Ramp nepoužívejte.

Začněte s nejmenším úhlem sklonu a časem se v průběhu týdnů, měsíců či i roků snažte pokračovat k většímu sklonu v souladu se stavem uživatele. Po zvýšení úhlu sklonu dítě pozorně sledujte a všimněte si známek nepohodlí, začínejte s krátkým natahováním a postupně ho prodlužujte. Mohou nastat dny či období, kdy má dítě sníženou schopnost ohýbat nohy. To je normální pro rychle rostoucí děti. Jestliže si všimnete, že dítě nezvládá nastavený úhel sklonu, snižte ho.

Frekvence a délka natahování

Doporučuje se každodenní používání. Ideální délka natahování je alespoň dvě (2) minuty, ale ne déle než 30 minut. I natahování po dobu 30 minut může mít pozitivní účinky. Jestliže je to možné, doporučuje se použití několikrát za den.

Správná poloha nohou a postoj

Dítě se na podložku musí postavit s patami co nejbližší spodnímu rohu nakloněné roviny. Nohy mohou směřovat přímo dopředu či do stran, úhel je stejný ve všech polohách (2).

Měli by se při používání pomůcky Dorsi Ramp nosit boty?

Děti, které mají při chůzi nohy vytočené směrem ven nebo které mají ploché nohy, by měly podložku Dorsi Ramp používat s botami, které podporují podélný oblouk chodidla. V ideálním případě takové boty zahrnují speciální ortopedické vložky. Děti, které nevytáčejí nohy směrem ven nebo které mají sklon otáčet je směrem dovnitř (jako děti s koňskou nohou), mohou pomůcku Dorsi Ramp používat v ponožkách či naboso. Jestliže se to lépe hodí, vždy lze používat boty, bačkory či sandály (3).

Jak dítě podpořit v používání pomůcky Dorsi Ramp

Nejlepších výsledků se dosáhne při pravidelném každodenním použití, i kdyby šlo jen o relativně krátké časové intervaly. Přesvědčit malé děti k pravidelné fyzioterapii není jednoduché. Nejlepší je začlenit používání podložky Dorsi Ramp mezi každodenní činnosti a spojit ho s motivací odměnami a pozitivními asociacemi. Snažte se vyhnout situacím, které vedou k negativním asociacím, protože to povede k odporu. Nejlepším příkladem použití jsou situace, kdy je dítě natolik rozptýlené činností, kterou dělá, že si neuvědomuje, že prochází fyzioterapií. Níže je uvedeno několik příkladů:

Každodenní čištění zubů: Podložku Dorsi Ramp lze umístit před umyvadlo a používat je během ranního a večerního čištění zubů. Dorsi Ramp je pak jako schůdek, který dítěti pomáhá snadno dosáhnout na umyvadlo. Zkuste používat kuchyňský budík a trvat na tom, aby si dítě zuby čistilo každé ráno a každý večer po dobu 2 minut (4).

Počítačové hry: Děti k použití pomůcky Dorsi Ramp motivujte tím, že jim pak dovolíte čas navíc u počítačových her či jiných zábavných činností (5).

Pracovní plochy v kuchyni: Podložka Dorsi Ramp může sloužit jako schůdek, který dítěti umožní dosáhnout na pracovní plochu, když pomáhá v kuchyni (6).

Skladování a čištění

Neskladujte v přímém slunečním světle. Skladujte při teplotách mezi 5 a 30 stupni Celsia. Na pomůcku Dorsi Ramp nepokládejte další věci. Plast časem zežloutne, to je normální. Jednotku čistěte jen vlhkým hadrem, nepoužívejte bělidla, rozpouštědla či abrazivní čisticí prostředky. Nepoužívejte leštidlo.

Varování a bezpečnostní opatření

Používejte pouze podle pokynů uvedených v návodu. Ke stání pouze na nakloněných plochách. Dítě nesmí stát na okrajích, protože by to mohlo vést k otočení a překlopení. Jestliže si nejste jisti o použití podložky Dorsi Ramp či jak ji používat, obraťte se na kvalifikovaného lékaře se znalostí zdravotního stavu uživatele. Podložku nepoužívejte při nastavení sklonu, který by pro dítě byl nepohodlný. Nepoužívejte ji u dětí do 18 měsíců či těch, které nejsou schopny vzpřímeně stát na celých chodidlech. Nepoužívejte ji u dětí starších 10 let či těch s hmotností nad 63,5 kg. Při používání pomůcky Dorsi Ramp musí mít po celou dobu nad dítětem dohled příslušná dospělá osoba. Při zdvihání pomůcky Dorsi Ramp držte oběma rukama, aby se předešlo přiskřípnutí prstů. Dorsi Ramp neupouštějte. V případě poškození či prasknutí pomůcku nepoužívejte. Jestliže si nejste jisti, pomůcku Dorsi Ramp si prohlédněte pro známky poškození. Dorsi Ramp není hračka a podle toho by se měla používat. Nepoužívejte venku.

DE Gebrauchsanleitung für die Dorsi Ramp

Bestimmungszweck

Die Dorsi Ramp ist ein physiotherapeutisches Hilfsmittel zur Unterstützung der Streckung der Achillessehne und Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius und M. soleus) bei Kindern. Bei Benutzung der Dorsi Ramp wird eine passiv belastete Streckung der Achillessehnen und Wadenmuskeln erreicht. Diese Art der Streckung wird oft Kindern empfohlen, die an einer Reihe von Beschwerden leiden, bei denen Sehnenverkürzung und Muskelkontraktur die Fähigkeit zur Dorsalflexion der Füße verhindern und u.U. zu einer Fehllage führen können. Zustände, bei denen die Benutzung der Dorsi Ramp angezeigt sein kann, sind z.B.:

- neurologische Erkrankungen wie Zerebralparese
- angeborene Zustände wie angeborener Spitz-Klump-Fuß (talipes equinovarus)
- idiopathische Zustände, vor allem idiopathischer Zehengang
- Rehabilitation nach Verletzung oder Tendopathie
- verschiedene Neuropathien und Myopathien

Die Dorsi Ramp kann von Kindern im Alter von 18 Monaten bis 10 Jahren, die aufrecht und plantigrad (d.h. mit den Füßen flach auf dem Boden) stehen können und die nicht mehr als 63.5 kg wiegen, benutzt werden.

Richtige Benutzung

Um eine passiv belastete Streckung der Achillessehne und der Wadenmuskulatur zu erzielen, stellen Sie die Dorsi Ramp auf eine solide, ebene Fläche, wählen Sie den korrekten Steigungswinkel und lassen Sie das Kind aufrecht, wie beschrieben (1 bis 6), auf der Rampe stehen.

Änderung des Steigungswinkels

Wählen Sie die Steigung, die dem Zweck am besten entspricht -- d.h. 10, 15 oder 20 Grad. Um den Steigungswinkel von 10 Grad auf 20 Grad umzustellen, heben Sie die Dorsi Ramp einfach vom Boden auf und drehen sie diese so, dass sie auf dem Kopf steht. Fassen Sie die Dorsi Ramp beim Hochheben an beiden Enden an, damit Sie sich dabei nicht die Finger einklemmen. Der Steigungswinkel ist klar lesbar angegeben. Wenn Sie eine Steigung von 15 Grad einstellen wollen, stellen Sie die Dorsi Ramp mit der Steigung von 20 Grad nach oben gerichtet auf und setzen dann den orangefarbenen Einsatz darauf (1).

Wählen Sie den richtigen Steigungswinkel

Beobachten Sie das Kind sorgfältig, um den am besten geeigneten Winkel zu bestimmen. Stellen Sie keine Steigungswinkel ein, bei denen das Kind Unbehagen zeigt. Übermäßige Streckung kann zu Zerrungen oder Rissen in der Wadenmuskeln und Sehnen führen. Ein Kind kommt mit einem Steigungswinkel gut zurecht, wenn es in normal aussehender gerader und aufrechter Körperhaltung 2 Minuten lang ohne Anzeichen von Unbehagen auf der Dorsi Ramp stehen kann. Wenn das Kind dabei sein Gesäß herausstrecken, die Fersen anhebt oder Unbehagen zeigt, dann ist die Steigung zu steil und der Winkel muss verringert werden. Falls das Kind eine Steigung selbst von 10 Grad nicht verträgt, sollten Sie die Dorsi Ramp nicht benutzen.

Beginnen Sie mit dem geringsten Steigungswinkel und arbeiten Sie im Laufe einiger Wochen, Monate oder sogar Jahre, je nach Zustand des Kindes, auf größere Steigungswinkel hin. Wenn Sie den Steigungswinkel vergrößert haben, müssen Sie das Kind wieder sorgfältig auf Anzeichen von Unbehagen beobachten. Beginnen Sie mit kurzen Streckungszeiten, die sie dann langsam verlängern. An manchen Tagen oder während längerer Zeitspannen kann die Dorsalflexionsfähigkeit eines Kindes abnehmen. Bei Kindern, die schnell wachsen, ist das normal. Wenn das Kind mit dem Steigungswinkel nicht zurecht kommt, muss dieser reduziert werden.

Häufigkeit und Dauer der Dehnübungen

Die Dorsi Ramp sollte möglichst täglich benutzt werden. Im Idealfall sollten die Dehnübungen mindestens zwei (2) Minuten dauern, aber nicht länger als 30 Minuten. Selbst Dehnübungen von nur 30 Sekunden können förderlich sein. Ermutigen Sie das Kind möglichst mehrmals täglich zur Benutzung der Rampe.

Die richtige Fußstellung und Körperhaltung

Das Kind sollte auf der Rampe mit den Fersen so nahe wie möglich

am unteren Ende der Schräge stehen. Die Füße können entweder direkt nach vorn weisen oder nach außen abgewinkelt werden. Der Steigungswinkel bleibt bei allen Fußstellungen konstant (2).

Sollten bei der Benutzung der Dorsi Ramp Schuhe getragen werden?

Kinder, die überpronieren oder Plattfüße haben, sollten bei Benutzung der Dorsi Ramp Schuhe tragen, die das Längsgewölbe des Fußes stützen. Im Idealfall sollten dies Schuhe mit orthopädischen Maßeinlagen sein. Kinder, die nicht überpronieren oder die eine Tendenz zum Unterpronieren zeigen (wie z.B. Kinder mit Spitz-Klump-Fuß), können die Dorsi Ramp in Socken oder einfach barfuß benutzen. Schuhe, Hausschuhe oder Sandalen können natürlich auch getragen werden, wenn dies als angenehmer empfunden wird (3).

Wie ermutigt man Kinder zur Benutzung der Dorsi Ramp?

Der größte Nutzen erwächst bei regelmäßiger täglicher Benutzung -- selbst bei relativ kurzer Benutzungsdauer.

Kleine Kinder dazu zu überreden, sich auf regelmäßige Physiotherapie einzulassen, ist nicht einfach. Am besten integriert man die Benutzung der Dorsi Ramp in den täglichen Tagesablauf, schafft Anreize für die Benutzung und versucht beim Kind positive Assoziationen zu wecken. Vermeiden Sie Situationen, die negative Assoziationen mit sich bringen können, denn das könnte zu Widerständen führen. Am besten funktioniert es, wenn das Kind durch eine Tätigkeit so abgelenkt ist, dass es die Physiotherapie gar nicht als solche bewusst wahrnimmt. Ein paar Beispiele:

Das tägliche Zähneputzen: Die Dorsi Ramp kann im Badezimmer vor das Waschbecken gestellt werden und morgens und abends beim täglichen Zähneputzen benutzt werden. Die Dorsi Ramp fungiert dabei als Trittschmel, mit dessen Hilfe kleine Kinder bequem an das Becken heranreichen. Sie könnten dabei eine Stoppuhr benutzen und das Kind darum bitten, dass es sich jeden Morgen und jeden Abend 2 Minuten lang die Zähne putzen soll (4).

Computerspiele: Geben Sie dem Kind einen Anreiz für die Benutzung der Dorsi Ramp, indem Sie ihm bei Computerspielen oder anderen Aktivitäten, die ihm Spaß machen, zusätzliche Zeit einräumen (5).

Küchenarbeitsflächen: Die Dorsi Ramp fungiert als Trittschmel, mit dessen Hilfe Kinder bequem an die Arbeitsfläche heranreichen, damit sie in der Küche mithelfen können (6).

Aufbewahrung und Reinigung

Setzen Sie die Dorsi Ramp keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Bewahren Sie sie bei Temperaturen zwischen 5 und 30 Grad Celsius auf. Stapeln Sie keine Gegenstände auf der Dorsi Ramp. Kunststoffe vergilben mit der Zeit; das ist normal. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Lappen; benutzen Sie dazu keine Bleich- oder Lösungsmittel und keine rauen Scheuerpads. Benutzen Sie keine Möbelpolitur.

Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

Befolgen Sie die Vorschriften in diesem Leitfaden. Nur auf der schrägen Ebene stehen, nicht auf den Kanten, weil das Gerät sonst umkippen kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie die Dorsi Ramp zu benutzen ist oder ob sie für Ihr Kind überhaupt angebracht ist, lassen Sie sich bitte von einem qualifizierten Arzt, der mit dem Zustand des Benutzers vertraut ist, beraten. Benutzen Sie die Rampe nicht mit Steigungswinkeln, die dem Kind Unbehagen verursachen. Das Gerät darf nicht von Kindern unter 18 Monaten oder von Kindern, die nicht aufrecht und mit den Füßen plantigrad stehen können, benutzt werden. Es darf auch nicht von Kindern, die älter als 10 Jahre sind oder mehr als 63.5 kg wiegen benutzt werden. Kinder müssen bei der Benutzung der Dorsi Ramp immer von einer erwachsenen Betreuungsperson beaufsichtigt werden. Fassen Sie die Dorsi Ramp beim Hochheben an beiden Enden an, damit Sie sich dabei nicht die Finger einklemmen. Lassen Sie die Dorsi Ramp nicht fallen. Benutzen Sie sie nicht, wenn sie beschädigt ist oder einen Sprung aufweist. Im Zweifelsfall überprüfen Sie die Dorsi Ramp auf Zeichen von Beschädigung. Die Dorsi Ramp ist kein Spielzeug und sie sollte auch nicht als solches gebraucht werden. Benutzen Sie sie nicht im Freien.

DK Brugsanvisning til Dorsi rampe

Tilsigtet anvendelse

Dorsi rampen er et fysioterapeutisk produkt, der hjælper børn med at udstrække achillessenen og m. gastrocnemius og m. gastrosoleus (lægmusklerne). Ved hjælp af Dorsi rampen påføres achillessenen og lægmusklerne et passivt vægtbærende stræk. Denne type udstrækning anbefales ofte til børn, der lider af en række medicinske tilstande, hvor stramhed i sener og muskelkontraktur påvirker evnen til at udføre dorsalfleksion af foden og eventuelt giver anledning til unormal gang. Eksempler på tilstande, hvor Dorsi rampen kan anvendes, omfatter:

- Neurologiske tilstande, fx cerebral parese
- Medfødte tilstande, fx talipes equinovarus congenita (klumpfod)
- Idiopatiske tilstande, hyppigst idiopatisk tågang
- Helbredelse af traume og tendonopati
- Forskellige neuropatier og myopati

Dorsi rampen anvendes til børn, der kan stå opret og med plantigrade fødder (dvs. med fødderne fladt på underlaget) i alderen 18 måneder til højst 10 år, og som højst vejer 63,5 kg.

Anvendelsesmåde

For at opnå en passiv vægtbærende udstrækning af achillessenerne og lægmusklerne skal Dorsi rampen placeres på en fast og jævn overflade, den rigtige hældningsvinkel vælges, og barnet skal stå opret som anvist (1) til (6).

Ændring af hældningsvinklen

Vælg den mest hensigtsmæssige hældningsvinkel, som kan være på 10, 15 eller 20 grader. Når der skal skiftes mellem hældningsvinkler på 10 og 20 grader, tages Dorsi rampen op og vendes på hovedet. Når Dorsi rampen løftes op, skal den holdes i hver ende for at undgå at klemme fingrene. Hældningsvinklen er tydeligt angivet. 15 graders positionen opnås ved at anbringe Dorsi rampen med 20 graders hældningen vendt opad og placere den orangefarvede indsats foroven (1).

Valg af den rigtige hældningsvinkel

Overvåg barnet omhyggeligt for at bestemme den mest hensigtsmæssige vinkel. Dorsi rampen må ikke anvendes i hældningsvinkler, der generer barnet. Overdreven udstrækning kan føre til forvridning eller fibersprængning i læg eller sener. Et barn kan klare en hældningsvinkel, hvis det kan stå på Dorsi rampen med en normalt udseende lige og opret holdning i 2 minutter uden tegn på ubehag. Hvis barnet bliver nødt til at skubbe bagdelen bagud, løfte hælene eller viser tegn på ubehag, er hældningsvinklen for høj og skal reduceres. Hvis barnet ikke føler sig veltilpas ved 10 graders hældningsvinklen, må Dorsi rampen ikke anvendes.

Begynd med den laveste hældningsvinkel, og stræb efter at gå videre til større vinkler over en periode af uger, måneder eller endda år under hensyntagen til brugerens tilstand. Når hældningsvinklen øges, skal barnet overvåges omhyggeligt for tegn på ubehag. Begynd med kortvarige udstrækninger, hvorefter de gradvist øges. Der kan være dage eller perioder, hvor et barns evne til at udføre dorsalfleksion er nedsat. Dette er normalt hos børn, der vokser hurtigt. Hvis barnet viser tegn på ikke at kunne klare hældningsvinklen, skal den reduceres.

Udstrækningernes hyppighed og varighed

Dagligt brug anbefales. Ideelt set skal udstrækningerne vare mindst to (2) minutter, men ikke længere end 30 minutter. Udstrækninger på så kort tid som 30 sekunder kan stadig være gavnlige. Tilskynd om muligt til anvendelse flere gange om dagen.

Korrekt fodplacering og holdning

Barnet skal stå på rampen med hælene tæt på hældningens laveste hjørne. Fødderne kan vende direkte fremad eller i en vinkel udad, da hældningsvinklen er konstant i alle stillinger (2).

Skal man have sko på ved anvendelse af Dorsi rampen?

Børn, som overpronerer eller er platfodede, skal anvende Dorsi rampen med fodtøj, der yder støtte for den langsgående fodsvang. Sådant fodtøj skal helst indeholde specialtilpassede indlæg. Børn, som ikke overpronerer, eller som har tendens til at supinere (fx børn med klumpfod), kan anvende Dorsi rampen i strømpefødder eller på bare fødder. Der kan også benyttes sko, hjemmesko eller sandaler, hvis det foretrækkes (3).

Opmuntring af børn til at anvende Dorsi rampen

De største fordele opnås ved regelmæssigt dagligt brug – selv i relativt korte tidsperioder.

Det er ikke let at overbevise børn om at udføre regelmæssig fysioterapi. Det er bedst at indarbejde Dorsi rampen i daglige aktiviteter og give opmuntringer og danne positive associationer i forbindelse med brugen af den. Prøv at undgå situationer, der fører til negative associationer, da disse vil vække modstand. De bedste eksempler på anvendelse er, når barnet er så optaget af, hvad det laver, at det ikke lægger mærke til, at det får fysioterapi. Her er nogle eksempler:-

Daglig tandbørstning: Dorsi rampen kan placeres foran håndvasken i badeværelset og benyttes under tandbørstning morgen og aften. Dorsi rampen fungerer som en skammel, der gør det lettere for små børn at nå op til vasken. Prøv at bruge et køkkenur, og insistér på, at barnet skal børste tænder i 2 minutter hver morgen og aften (4).

Computerspil: Børn kan opmuntres til at bruge Dorsi rampen ved at tillade dem ekstra tid til computerspil eller til andre sjove aktiviteter (5).

Køkkenborde: Dorsi rampen fungerer som en skammel, der gør det lettere for børn at nå op til køkkenbordet, når de hjælper til i køkkenet (6).

Opbevaring og rengøring

Må ikke opbevares i direkte sollys. Opbevares ved temperaturer mellem 5 °C og 30 °C. Undgå at stable genstande oven på Dorsi rampen. Plastik gulner med tiden, dette er normalt. Enheden skal kun rengøres med en fugtig klud. Undgå at benytte blegemiddel, opløsningsmidler eller skurende rengøringsvampe. Pudsemiddel må ikke anvendes.

Advarsler og forholdsregler

Må kun anvendes i henhold til anvisningerne i denne vejledning. Stå kun på de hældende flader. Undgå at stå på kanterne, da produktet kan vippe eller vælte. Hvis der er tvivl med hensyn til brugen af Dorsi rampen, eller hvorvidt den må bruges, skal en kvalificeret læge, som har kendskab til brugerens tilstand, spørges til råds. Rampen må ikke anvendes i hældningsvinkler, der generer barnet. Må ikke bruges til børn, der er under 18 måneder, eller som ikke kan stå opret med plantigrade fødder. Må ikke bruges til børn, der er over 10 år, eller som vejer over 63,5 kg. Børn, der bruger Dorsi rampen, skal til enhver tid overvåges af en passende voksen omsorgsperson. Når Dorsi rampen løftes op, skal den holdes i hver ende for at undgå at klemme fingrene. Undgå at tabe Dorsi rampen. Må ikke bruges, hvis den er beskadiget eller revnet. I tvivlstilfælde skal Dorsi rampen efterses for tegn på beskadigelse. Dorsi rampen er ikke legetøj og må ikke bruges som sådant. Må ikke anvendes udendørs.

EE Dorsi Rampi kasutusjuhend

Kasutusotstarve

Dorsi Ramp on füsioteraapiaseade, mis aitab lastel sirutada oma kannakõõluseid ning kaksik-sääremarjalihast ja lest-sääremarjalihast. Dorsi Rampi kasutamisel toimub kannakõõluse ja sääremarjalihaste passiivne keharaskusega venitamine. Seda tüüpi venitamist soovitatakse sageli lastele, kellel on mitmesugused seisundid, mille puhul kõõluse pingulolek ja lihase kokkutõmme raskendab põia painutust ülespoole ja võib põhjustada kõnnakuhäireid. Dorsi Rampi võib kasutada näiteks järgmiste seisundite korral:

- neuroloogilised seisundid, nt ajuhalvatus
- kaasasündinud seisundid, nt kaasasündinud talipes equinovarus (kompjalg)
- idiopaatilised seisundid, kõige sagedamini idiopaatiline varvastel kõnd
- traumast ja tendinopaatias taastumine
- mitmesugused neuropaatiad ja müopaatid

Dorsi Ramp on ette nähtud kasutamiseks lastele, kes on võimelised seisma püsti, tallad maas, alates 18 kuu vanusest kuni mitte üle 10 aasta ning kehakaaluga mitte üle 63,5 kg.

Kuidas kasutada

Kannakõõluste ja sääremarjalihaste passiivse keharaskusega venitamise saavutamiseks asetage Dorsi Ramp tasasele kindlale pinnale, valige õige kaldenurk ja seiske sirgelt vastavalt juhiste (1) kuni (6).

Kaldenurga muutmise

Valige kõige sobivam kaldenurk, mis võib olla 10, 15 või 20 kraadi. 10 ja 20 kraadi vahel vahetamiseks tõstke Dorsi Ramp üles ja keerake see alaspidi. Dorsi Rampi tõstes hoidke kinni mõlemast otsast, et sõrmed ei jääks vahele. Kaldenurk on selgelt tähistatud. 15-kraadilise asendi saavutamiseks seadke Dorsi Ramp 20-kraadilise kaldega ülespidi ja asetage selle peale oranž lisatükk (1).

Õige kaldenurga valimine

Jälgige hoolikalt last, et määrata kindlaks sobivaim nurk. Ärge kasutage Dorsi Rampi kaldenurkadega, mis põhjustavad lapsel ebamugavust. Liigne venitamine võib põhjustada sääremarja ja kõõluse venituse või rebendi.

Laps tuleb kaldenurgaga hästi toime, kui ta suudab seista Dorsi Rampil normaalses, sirges ja püstises kehaasendis 2 minutit, ilma et see näiks talle ebamugav. Kui laps peab istmiku välja lükkama, tõstma kannad üles või tal näib olevat ebamugav, on kalle liiga kõrge ja seda tuleb vähendada. Kui 10-kraadine kalle ei ole lapsele mugav, ärge Dorsi Rampi kasutage. Alustage väikseima kaldenurgaga ja püüdke minna nädalate, kuude või isegi aastate jooksul üle suurematele nurkadele, vastavalt kasutaja seisundile. Kaldenurga suurendamisel jälgige last hoolikalt ebamugavuse tekkimise suhtes; alustage lühiajaliste venitustega enne pikematele üleminekut. Võib esineda päevi või perioode, mil lapse põia ülespoole painutamise võime väheneb. See on kiiresti kasvavate laste puhul normaalne. Kui näib, et laps ei tule kaldenurgaga toime, vähendage seda.

Venituste sagedus ja kestus

Soovitav on kasutada seda iga päev. Ideaalne oleks venitada vähemalt kaks (2) minutit, kuid mitte kauem kui 30 minutit. Kasu võib siiski olla ka vaid 30-sekundilistest venitamistest. Võimaluse korral ergutage last seda kasutama mitu korda päevas.

Õige jala- ja kehaasend

Laps peab seisma rambil, kannad kalde alumise nurga lähedal. Jalalabad võivad olla suunatud otse ette või väljapoole, sest kaldenurk on igas asendis konstantne (2).

Kas Dorsi Rampi kasutamisel peaksid olema kingad jalas?

Liigse pronatsiooniga või lampjalaga lapsed peaksid kasutama Dorsi Rampi jalanõudega, mis toetavad jala pikivõlvi. Ideaaljuhul peaksid need jalanõud olema eritellimusel valmistatud ortopeedilised jalatsid. Kui lapsel ei ole liigset pronatsiooni või esineb kalduvus supinatsioonile (näiteks kompjalaga lastel), võib ta kasutada Dorsi Rampi ainult sokkides või paljajalu. Soovi korral võib alati kasutada ka kingi, toasusse või sandaale (3).

Laste ergutamine Dorsi Rampi kasutama

Kõige kasulikum on kasutada seda regulaarselt iga päev – kas või suhteliselt lühikese aja jooksul.

Väikesi lapsi ei ole kerge veenda tegelema regulaarselt füsioteraapiaga. Kõige parem on lülitada Dorsi Rampi kasutamine igapäevategevustesse ja luua selle kasutamiseks stiimuleid ja seostada seda millegi positiivsega. Püüdke vältida olukordi, kus seda võiks seostada millegi negatiivsega, sest see tekitab vastumeelsust. Parim näide kasutamise kohta on lapse tähelepanu hajutamine selliselt, et laps ei saaks üldse aru, et ta teeb füsioteraapiat. Mõned näited:

Igapäevane hammaste pesemine: Dorsi Rampi võib seada vannituppa kraanikausi ette ja kasutada seda hommikuti ja õhtuti hammaste pesemise ajal. Dorsi Ramp toimib astmena, mis aitab lastel mugavalt kraanikausini ulatuda. Proovige kasutada köögitaimerit ja nõudke lapselt igal hommikul ja igal õhtul 2 minuti jooksul hammaste pesemist (4).

Arvutimängud: stimuleerige lapsi Dorsi Rampi kasutama, lubades neile lisaaega arvutimängude mängimiseks või muudeks toredateks tegevusteks (5).

Köögi tööpinnad: Dorsi Ramp toimib astmena, mis aitab lapsel mugavalt tööpinnani ulatuda, et köögis aidata (6).

Hoidmine ja puhastamine

Ärge hoidke otsese päikesevalguse käes. Hoidke temperatuuril 5 kuni 30 °C. Ärge kuhjake esemeid Dorsi Rampi peale. Plastmaterjal muutub aja jooksul kollakaks, mis on normaalne. Puhastage seadet ainult niiske lapiga, ärge kasutage pleegiteid, lahusteid ega abrasiivseid küürimissvamme. Ärge kasutage poleerimisvahendit.

Hoiatused ja ettevaatusabinõud

Kasutage ainult käesoleva juhendi kohaselt. Seiske ainult kaldpindadel. Ärge seiske servadel, sest toode võib kalduda või ümber kukkuda. Kui teil on kahtlusi selles, kuidas ja kas Dorsi Rampi kasutada, pöörduge meditsiinispetsialisti poole, kes tunneb kasutaja seisundit. Ärge kasutage rampi kaldenurkadega, mis põhjustavad lapsel ebamugavust. Seade ei ole mõeldud kasutamiseks alla 18 kuu vanustele lastele või lastele, kes ei ole võimelised seisma püsti täistaldadel. Ärge kasutage lastel vanuses üle 10 aasta või kehakaaluga üle 63,5 kg. Dorsi Rampi kasutav laps peab olema alati sobiva täiskasvanust hooldaja järelevalve all. Dorsi Rampi tõstes hoidke kinni mõlemast otsast, et sõrmed ei jääks vahele. Ärge laske Dorsi Rampil kukkuda. Ärge kasutage, kui see on vigastatud või pragunenud. Kahtluse korral kontrollige Dorsi Rampi vigastuste märkide suhtes. Dorsi Ramp ei ole mänguasi ja seda ei tohi sellena kasutada. Ärge kasutage õues.

ES Instrucciones de uso de la rampa Dorsi

Uso previsto

La rampa Dorsi es un dispositivo fisioterapéutico para ayudar a los niños a estirar los tendones de Aquiles y los músculos gastrocnemius y gastrosoleus (pantorrilla). Usar la rampa Dorsi aplica un estiramiento pasivo al tendón de Aquiles y a los músculos de la pantorrilla usando el peso del propio cuerpo. Este tipo de estiramiento se suele recomendar para niños que sufren de varias condiciones médicas donde la rigidez del tendón y la contractura muscular afectan a la capacidad de dorsiflexionar el pie y pueden dar lugar a un modo de andar anormal. Ejemplos de condiciones donde la rampa Dorsi puede ser aplicable incluyen:

- Condiciones neurológicas como parálisis cerebral
- Condiciones congénitas como pie varo equino congénito (pie zambo)
- Condiciones idiopáticas, más comúnmente el andar de puntillas idiopático
- Recuperación de traumatismo y tendinopatía
- Varias neuropatías y miopatías

La rampa Dorsi es para uso por niños que puedan ponerse de pie de manera plantígrada (es decir, con los pies planos sobre el suelo) desde 18 meses a no más de 10 años y con un peso no superior a 63,5 kg (140 libras).

Cómo usarla

Para lograr un estiramiento pasivo de los tendones de Aquiles y los músculos de la pantorrilla usando el peso del propio cuerpo, se tiene que colocar la rampa Dorsi sobre una superficie firme y nivelada, seleccionar el ángulo de inclinación correcto y estar de pie como se muestra (1 a 6).

Cambiar el ángulo de la inclinación

Seleccione el ángulo de inclinación más apropiado, que puede ser 10, 15 o 20 grados. Par cambiar entre ángulos de inclinación de 10 y 20 grados, levante la rampa Dorsi y colóquela boca abajo. Al levantar la rampa Dorsi sujete de ambos extremos para no pillarse los dedos. El ángulo de inclinación está claramente indicado. La posición de 15 grados se logra colocando la rampa Dorsi con la inclinación de 20 grados de cara hacia arriba y situando la pieza insertada de color naranja en la parte superior (1).

Escoger el ángulo de inclinación correcto

Controle cuidadosamente al niño para determinar el ángulo más apropiado. No use la rampa Dorsi en ángulos inclinados que puedan causar malestar al niño. Un estiramiento excesivo puede provocar esguinces o desgarros en la pantorrilla o el tendón. Un niño soportará bien un ángulo de inclinación si puede colocarse de pie sobre la rampa Dorsi con una postura de aspecto normal, recta y erguida durante 2 minutos sin señales de molestia. Si el niño necesita mover el trasero hacia atrás o levantar los talones, o muestra señales de molestia, el ángulo de la inclinación es demasiado pronunciado y debería reducirse. Si el niño no está cómodo con el ángulo de inclinación de 10 grados no use la rampa Dorsi.

Empiece con el ángulo de inclinación más bajo y pruebe a ir avanzando a ángulos mayores durante varias semanas, meses o incluso años según lo apropiado para la condición del usuario. Al aumentar el ángulo de inclinación observe detenidamente al niño para ver si muestra señales de molestia, empiece con estiramientos de duración breve antes de pasar a estiramientos más prolongados. Puede haber días o períodos cuando la capacidad de un niño para dorsiflexionar se reduce. Esto es normal en niños que están creciendo rápido. Si el niño muestra señales de no soportar bien el ángulo de la inclinación, entonces redúzcalo.

Frecuencia y duración de los estiramientos

Se recomienda un uso diario. Idealmente los estiramientos deberían durar como mínimo dos (2) minutos, pero no más de 30 minutos. Los estiramientos pueden aportar beneficios aunque solo duren 30 segundos. Si es posible, fomente un uso varias veces al día.

Postura y posición correcta de los pies

El niño debería colocarse en la rampa con los talones cerca de la esquina inferior de la inclinación. Los pies pueden estar apuntando directamente hacia delante o en ángulo hacia el exterior puesto que el ángulo de la inclinación es constante en todas las posiciones (2).

¿Se deberían llevar puestos zapatos al utilizar la rampa Dorsi?

Los niños que sobrepronan o que tienen los pies planos deberían usar la rampa Dorsi con calzado que proporcione soporte para el arco del pie longitudinal. Idealmente dicho calzado debería incluir aparatos ortopédicos personalizados. Los niños que no sobrepronan o que tienden a supinar (como los niños con pies zambos) pueden usar la rampa Dorsi solo con calcetines o con los pies descalzos. Siempre se pueden usar zapatos, zapatillas o sandalias si se prefiere (3).

Animar a los niños a usar la rampa Dorsi

Se lograrán los mayores beneficios con un uso diario regular, aunque sea durante períodos de tiempo relativamente cortos. Persuadir a los niños pequeños a participar en fisioterapia regular no es fácil. Lo mejor es incorporar el uso de la rampa Dorsi en las actividades del día a día y crear incentivos y asociaciones positivas con su uso. Intente evitar situaciones que conduzcan a asociaciones negativas puesto que estas provocarán resistencia. Los mejores ejemplos de uso son cuando el niño está tan distraído con lo que está haciendo que no se da cuenta de que se está sometiendo a fisioterapia. Estos son algunos ejemplos:

Limpiarse los dientes: la rampa Dorsi se puede colocar frente al lavabo del baño y usarse durante la rutina de limpiarse los dientes por la mañana o por la noche. La rampa Dorsi actúa como un escalón que ayuda a los niños pequeños a llegar cómodamente al lavabo. Pruebe a usar un temporizador de cocina e insista en que el niño se cepille los dientes durante 2 minutos cada mañana y cada noche (4).

Juegos de ordenador: anime a los niños a que usen la rampa Dorsi permitiéndoles tiempo extra cuando jueguen con el ordenador o realicen otras actividades divertidas (5).

Encimeras de cocina: la rampa Dorsi actúa como un peldaño para ayudar a los niños a llegar cómodamente a la encimera y ayudar en la cocina (6).

Almacenamiento y limpieza

No almacene la rampa a la luz directa del sol. Almacénela a temperaturas entre 5 y 30 grados centígrados. No apile objetos sobre la rampa Dorsi. Los plásticos amarillean con el tiempo, esto es normal. Limpie la unidad usando solamente un trapo húmedo, no use lejía, disolventes ni esponjas de limpieza abrasivas. No use cera.

Advertencias y precauciones

Use solamente como se indica en esta guía. Solamente hay que colocarse de pie sobre las superficies inclinadas. No se debe estar de pie sobre los bordes porque podría bascular o volcar. En caso de duda acerca de cómo o dónde usar la rampa Dorsi, por favor consulte con un profesional médico cualificado que conozca la condición del usuario. No use la rampa Dorsi en ángulos inclinados que causen malestar al niño. No es para uso en niños menores de 18 meses o incapaces de colocarse de pie con los pies de manera plantígrada. No debe ser usada por niños de más de 10 años o que pesen más de 63,5 kg (140 libras). Una persona adulta apropiada debe supervisar en todo momento a los niños que usen una rampa Dorsi. Al levantar la rampa Dorsi sujete de ambos extremos para no pillarse los dedos. No deje caer la rampa Dorsi. No la utilice si está dañada o agrietada. En caso de duda inspeccione la rampa Dorsi por si hubiera señales de daño. La rampa Dorsi no es un juguete y no debería ser usada como tal. No la utilice en el exterior.

FI Dorsi-portaan käyttöohjeet

Käyttötarkoitus

Dorsi-porras on fysioterapeuttinen väline, joka auttaa lapsia venyttämään akillesjänteitä, kaksoiskantalihasta ja pohjelihasta. Dorsi-porrasta käytettäessä akillesjänteeseen ja pohjelihaksiin kohdistuu passiivinen venytyskuormitus. Tämän tyyppistä venytystä suositellaan usein lapsille, jotka kärsivät monista sairauksista, joissa jänteen tiukkuus ja lihaksen supistuminen vaikuttavat haitallisesti kykyyn taivuttaa jalkalestin päkiänaluetta johtaen mahdollisesti epänormaaliin kävelyyn. Esimerkkejä sairauksista, joiden hoidossa voidaan käyttää Dorsi-porrasta:

- Neurologiset sairaudet, kuten CP-vamma
- Synnynnäiset sairaudet, kuten kumpurajalka
- Idiopaattiset sairaudet, tavallisimmin idiopaattinen varvaskävely
- Traumasta toipuminen ja tendopatia
- Useat neuropatiat ja myopatiat

Dorsi-porras on tarkoitettu käytettäväksi lapsille, jotka ovat 18kk-10v ikäisiä ja painavat alle 63,5 kg ja pystyvät seisomaan tasa-astunnassa (eli jalat suorina lattiaa vasten).

Käyttö

Passiivisen venytyskuormituksen saamiseksi akillesjänteisiin ja pohjelihaksiin Dorsi-porras asetetaan tukevalle tasaiselle pinnalle, valitaan oikea kallistuskulma ja seisotaan pystyasennossa ohjeiden mukaan (1 - 6).

Kallistuskulman muuttaminen

Valitse sopivin kallistuskulma, joko 10, 15 tai 20 astetta. Kallistuskulman muuttamiseksi 10 asteen ja 20 asteen välillä, Dorsi-porras käännetään ylösalaisin. Nostettaessa Dorsi-porrasta on kaikista päistä pidettävä kiinni sormien väliin juuttumisen välttämiseksi. Kallistuskulma on merkitty hyvin selkeästi. 15 asteen asento saadaan asettamalla Dorsi-porras siten, että 20 asteen kallistus osoittaa ylöspäin ja asettamalla oranssin värinen sisälehti portaan päälle. (1).

Oikean kallistuskulman valitseminen

Lasta tulee tarkkailla huolellisesti sopivimman kulman määrittämiseksi. Dorsi-porrasta ei saa käyttää kallistuskulmissa, jotka ovat lapsille epämukavia. Liiallinen venyttäminen voi johtaa pohjelihaksen ja jänteen venähdyksiin tai revähdyksiin. Kulma on lapselle hyvä, jos hän pystyy seisomaan Dorsi-portaalla normaalin näköisessä, suorassa ja pystyssä asennossa 2 minuuttia ilman merkkejä epämukavuudesta. Jos lapsi työntää takamustaan ulospäin, nostaa kantapäitään tai antaa merkkejä epämukavuudesta, kallistuskulma on liian korkea ja sitä on vähennettävä. Dorsi-porrasta ei tule käyttää, jos lapsi ei tunne oloaan mukavaksi 10 asteen kallistuskulmassa. Aloita matalimmasta kallistuskulmasta ja pyri etenemään suurempiin kulmiin viikoittain, kuukausittain tai jopa vuosittain riippuen lapsen sairauden tilasta. Kun kallistuskulmaa lisätään, on tarkkailtava huolellisesti antaako lapsi merkkejä epämukavuudesta. Aloita lyhytkestoisista venytyksistä ennen etenemistä pidempikestoisiin venytyksiin. Saattaa tulla päiviä tai ajanjaksoja, jolloin lapsen kyky taivuttaa jalkalestin päkiänaluetta heikkenee. Tämä on normaalia nopeasti kasvaville lapsille. Jos lapsi antaa merkkejä kykenemättömyydestä käyttää tiettyä kallistuskulmaa, vähennä kulmaa.

Venytystiheys ja venytysten kesto

Päivittäinen käyttö on suositeltavaa. Parhaassa tapauksessa venytysten tulisi kestää ainakin kaksi (2) minuuttia, mutta ei yli 30 minuuttia. Pienetkin, 30 sekuntia kestävät venytykset voivat olla hyödyllisiä. Pyri käyttämään porrasta mahdollisuuksien mukaan monta kertaa päivässä.

Jalan oikea asento ja ryhti

Lapsen tulee seistä portaalla kantapäät lähellä vähiten kallistettua nurkkaa. Jalat voivat osoittaa suoraan eteenpäin tai ne voivat olla kääntyneinä ulospäin, sillä kallistuskulma on sama kaikissa asennoissa. (2).

Voiko Dorsi-portaalla käyttää kenkiä?

Lapset, joilla on liiallinen pronaatio tai joilla on lättäjalka, tulee käyttää Dorsi-porrasta kenkien kanssa, jotka tukevat jalan kaarta pitkittäissuunnassa. Parhaissa kengissä on lapsen jalalle räätälöidyt tukipohjalliset. Lapset, joilla ei ole liiallista pronaatiota tai joiden taipumuksena on supinaatio (kuten kumpurajalkaiset lapset) voivat käyttää Dorsi-porrasta pelkillä sukilla tai paljasjaloin. Kenkiä, varvastossuja tai sandaaleja voidaan aina käyttää tarvittaessa (3).

Rohkaise lasta käyttämään Dorsi-porrasta

Paras hyöty saavutetaan säännöllisellä käytöllä päivittäin, vaikka vain lyhyitäkin ajanjaksoja kerrallaan. Ei ole helppoa suostutella pieniä lapsia käyttämään säännöllisesti fysioterapeuttista välinettä. Paras tapa on sisällyttää Dorsi-portaan käyttö jokapäiväiseen rutiiniin ja luoda sen käyttöön liittyviä houkutusia ja positiivisia mielleyhtymiä. Pyri välttämään tilanteita, jotka johtavat negatiivisiin mielleyhtymiin, koska ne aiheuttavat lapsissa vastustusta. Parhaat kokemukset portaan käytöstä on saatu lasten ollessa niin keskittyneitä tekemäänsä asiaan, että he eivät tiedä olevansa fysioterapiassa. Esimerkkejä :

Päivittäinen hampaiden harjaaminen: Dorsi-porras voidaan asettaa kylpyhuoneeseen pesualtaan eteen, jolloin sitä voidaan käyttää aamu- ja iltapesujen yhteydessä. Dorsi-porras toimii jakkarana, joka auttaa pieniä lapsia ylettymään pesualtaalle. Kokeile munakellon käyttöä ja neuvo lasta harjaamaan hampaaita 2 minuutin ajan joka aamu ja ilta (4).

Tietokonepelit: Houkuttele lapsia käyttämään Dorsi-porrasta lupaamalla heille vastineeksi lisää aikaa tietokonepeleihin tai muihin hauskoihin leikkeihin (5).

Keittiön työskentelytasot: Dorsi-porras toimii jakkarana, joka auttaa pieniä lapsia ylettymään keittiön työskentelytasolle ja auttamaan keittiöaskareissa (6).

Säilytys ja puhdistus

Ei saa säilyttää suorassa auringonvalossa. Säilytä 5 – 30 C asteen lämpötilassa. Dorsi-portaan päälle ei saa pinota tavaroita. Muovi kellastuu ajan myötä, se on normaalia. Puhdistusväline vain kostealla liinalla. Valkaisuainetta, liuottimia tai hankaavia puhdistussieniä ei saa käyttää. Kiillotusainetta ei saa käyttää.

Varoitukset ja huomautukset

Käytä välinettä vain tässä ohjeessa neuvotulla tavalla. Seiso vain kaltevilla pinnoilla. Portaon reunoilla ei saa seisoa, koska se voi kallistua tai kaatua. Jos olet epävarma, tarvitseeko lapsi Dorsi-porrasta tai miten sitä tulisi käyttää, ota yhteys pätevään terveydenhuoltoalan ammattilaiseen, joka tuntee lapsen sairauden. Porrasta ei saa käyttää kaltevuuskulmissa, jotka ovat epämukavia lapselle. Porrasta ei saa käyttää alle 18 kk:n ikäisillä lapsilla tai lapsilla jotka eivät kykene seisomaan pystyasennossa tasa-astunnassa. Ei saa käyttää yli 10-vuotiailla lapsilla tai yli 63,5 kg painavilla lapsilla. Lasten Dorsi-portaan käyttöä on valvottava luotettavan aikuisen toimesta kaiken aikaa. Nostettaessa Dorsi-porrasta on sen kaikista päistä pidettävä kiinni, sormien väliin juuttumisen välttämiseksi. Dorsi-porrasta ei saa pudottaa. Dorsi-porrasta ei saa käyttää, jos se on vaurioitunut tai rikki. Jos olet epävarma tarkista, ettei Dorsi-portaassa näy merkkejä vaurioista. Dorsi-porras ei ole leikkikalua, eikä sitä tule käyttää leikkimiseen. Käytetään vain sisätiloissa.

FR La Dorsi Ramp – Guide d'utilisation

Utilisation Visée

La Dorsi Ramp est un appareil kinésithérapique conçue pour aider les enfants à étirer leurs tendons d'Achilles, les muscles soléaire-gastrocnémiens (mollet). L'utilisation de la Dorsi Ramp permet un étirement porteur des tendons d'Achilles et des muscles des mollets. Ce type d'étirement est fréquemment préconisé pour des enfants ayant une variété de conditions médicales pour lesquelles la contraction musculaire ou une souplesse limitée des tendons peut avoir un effet restrictif sur la mobilité en flexion dorsale du pied et, éventuellement, entraîner une démarche anormale. Des exemples de conditions pour lesquelles l'utilisation de la Dorsi Ramp peut être utile comprennent :

- Des conditions neurologiques telles que l'infirmité motrice centrale.
- Des conditions congénitales telles que le Pied-Bot Varus Equin (talipes)
- Des conditions idiopathiques dont la marche idiopathique en équin
- La rééducation suite à une blessure ou une tendonopathie
- Différentes neuropathies et myopathies

La Dorsi Ramp peut être utilisée par les enfants pouvant se tenir debout et en position plantigrade (soit avec leurs pieds posés à plat sur le sol) âgés d'au moins 18 mois et dont l'âge n'excède pas 10 ans, dont le poids est inférieur ou égal à 63.5kgs.

Comment l'Utiliser

Afin de permettre un étirement porteur du tendon d'Achilles et des mollets, posez la Dorsi Ramp sur une surface plate et solide, sélectionnez l'angle désirée et positionnez-vous debout suivant les indications (1 à 6).

Changement de l'Angle d'Inclinaison

Sélectionnez l'angle d'inclinaison la plus appropriée, les options étant 10, 15 ou 20 degrés. Pour passer de l'inclinaison de 10 degrés à celle de 20 degrés, retournez la Dorsi Ramp. Lorsque vous soulevez la Dorsi Ramp, tenez les extrémités afin d'éviter de coincer les doigts. L'angle d'inclinaison est clairement indiqué. L'angle d'inclinaison de 15 degrés est obtenu en positionnant la Dorsi Ramp avec l'inclinaison de 20 degrés orientée vers le haut puis en plaçant l'insert orange par-dessus (1).

Sélection de l'Angle Adaptée

Regardez attentivement l'enfant afin de vérifier l'angle la mieux adaptée. N'utilisez jamais les angles d'inclinaison pouvant provoquer des douleurs pour l'enfant. L'étirement excessif peut entraîner des déchirures et douleurs des mollets et tendons. L'enfant supporte aisément l'angle d'inclinaison sélectionné s'il peut maintenir une posture normale, debout, pendant 2 minutes. Si l'enfant ne peut se tenir droit, lève ses talons ou ne peut maintenir une position normale sans douleur, l'angle de flexion dorsale est trop importante. Dans ce cas, il convient de sélectionner un angle d'inclinaison plus faible. Si l'enfant n'est pas confortable sur l'inclinaison de 10 degrés, ne pas utiliser la Dorsi Ramp.

Commencez avec l'inclinaison la plus faible dans le but de progresser et utiliser les inclinaisons plus importantes au cours de plusieurs semaines, mois ou années suivant la condition de l'utilisateur. Lorsque vous augmentez l'angle d'inclinaison, vérifiez régulièrement que l'enfant supporte ce changement et commencez avec des périodes d'utilisation courtes avant d'envisager une utilisation plus prolongée. Il est possible que certains jours et durant certaines périodes, l'enfant ait une mobilité réduite en termes de flexion dorsale. Ceci est normal durant les poussées de croissance. Si l'enfant ne supporte l'angle d'inclinaison utilisée, réduisez l'angle.

Fréquence et Durée des Étirements

L'utilisation quotidienne est recommandée. Idéalement, les étirements doivent durer un minimum de deux (2) minutes, sans excéder 30 minutes. Des étirements d'une durée aussi réduite que 30 secondes peuvent toutefois être bénéfiques. Si possible, utilisez la Dorsi Ramp plusieurs fois par jour.

Positionnement Correcte des Pieds et Posture

L'enfant doit se tenir debout sur la rampe et positionner les talons

dans le coin le plus incliné. Les pieds peuvent être orientés vers l'avant de la rampe ou tournés légèrement vers l'extérieur du fait que l'angle d'inclinaison soit identique dans toutes positions (2).

Doit-on Porter des Chaussures lorsqu'on Utilise la Dorsi Ramp?

Les enfants qui ont des pieds en surpronation ou des pieds plats peuvent se servir de la Dorsi Ramp s'ils portent des chaussures permettant le maintien d'un support longitudinal du pied, idéalement des chaussures orthopédiques sur mesure. Les enfants qui n'ont pas les pieds en surpronation ou qui ont tendance à être en supination (dont les enfants nés avec PBVE) peuvent se servir de la Dorsi Ramp pieds-nus ou peuvent porter des chaussettes. Les chaussures, chaussons et sandales peuvent également être portés si l'enfant le souhaite (3).

Comment inciter l'enfant à utiliser la Dorsi Ramp

Les meilleurs résultats seront obtenus avec une utilisation régulière et quotidienne – même pour des durées relativement courtes.

Il n'est pas toujours facile de convaincre les jeunes enfants de participer aux séances de kinésithérapie. Il est préférable d'intégrer l'utilisation de la Dorsi Ramp dans la routine quotidienne afin d'inciter l'enfant à s'en servir volontairement, d'y associer des connotations positives. Essayez d'éviter des situations pouvant décourager l'enfant à utiliser la Dorsi Ramp volontairement. Les meilleurs exemples d'utilisation peuvent être les moments pendant lesquelles l'enfant est suffisamment concentré sur une autre activité qu'il « oubliera » qu'il bénéficie des effets bénéfiques de la Dorsi ramp. Voici quelques exemples :-

Brossage Quotidien des Dents: La Dorsi Ramp peut être posée devant le lavabo dans votre salle de bains et être utilisée le matin et le soir lorsque l'enfant se brosse les dents. La Dorsi Ramp sert de marche aidant les jeunes enfants à accéder facilement au robinet. Vous pouvez chronométrer et vérifier que l'enfant s'en sert pendant le brossage des dents pendant 2 minutes le matin et soir (4).

Jeux d'Ordinateur / Consoles: Vous pouvez inciter l'enfant à utiliser la Dorsi Ramp en permettant un temps d'utilisation plus important des consoles ou toute autre activité (5).

Plans de cuisine: La Dorsi Ramp peut servir de marche pour permettre aux enfants d'accéder plus facilement aux plans de cuisine (6).

Nettoyage et Rangement

Rangez la Dorsi Ramp à l'abri du soleil. Gardez la Dorsi Ramp dans un endroit où la température est comprise entre 5 et 30 degrés Centigrade. Ne posez aucun objet sur la Dorsi Ramp. Les plastiques peuvent « jaunir », ceci est normal. Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide seulement, évitez d'utiliser de l'eau de javel, de solvants ou de chiffons abrasifs. Evitez l'utilisation de cires.

Avertissements et Précautions

Utilisez seulement tel qu'indiqué dans ce guide. Marchez uniquement sur les plans inclinés. Ne marchez pas sur les bords car le produit pourrait de pencher ou se retourner. Si vous avez un doute concernant l'applicabilité ou le mode d'emploi de la Dorsi Ramp, consultez le professionnel médical qui suit l'enfant. N'utilisez pas les angles d'inclinaison de la rampe pouvant provoquer des douleurs chez l'enfant. Ne pas utiliser si l'enfant est âgé de moins de 18 mois ou ne peut se tenir debout avec les pieds en position plantigrade. Ne pas utiliser si l'enfant est âgé de plus de 10 ans ou si son poids excède 63.5Kg. Les enfants utilisant la Dorsi Ramp doivent toujours être surveillés par un adulte. Lorsque vous soulevez la Dorsi Ramp, tenez les extrémités afin d'éviter de coincer les doigts. Evitez de faire tomber la Dorsi Ramp. Ne pas utiliser si l'appareil est endommagé ou fissuré. En cas de doute, examinez le produit pour repérer d'éventuelles traces d'endommagements. La Dorsi Ramp n'est pas un jouet et ne doit être utilisé ainsi. Ne pas utiliser à l'extérieur.

GB Instructions for Use

Intended Use

Dorsi Ramp is a physiotherapy device to help children to stretch their Achilles tendons, and gastrocnemius and gastrosoleus (Calf) muscles. Using Dorsi Ramp applies a passive weight bearing stretch to the Achilles tendon and Calf muscles. This type of stretch is often recommended for children suffering from a range of medical conditions where tendon tightness and muscle contracture is affecting the ability to dorsiflex the foot and is possibly leading to an abnormal gait. Examples of conditions where Dorsi Ramp may be applicable include:

- Neurological conditions such as Cerebral Palsy
- Congenital conditions such as Congenital Talipes Equino Varus (Clubfoot)
- Idiopathic conditions, most commonly Idiopathic Toe Walking
- Recovery from trauma and tendonopathy
- Various neuropathies and myopathies

Dorsi Ramp is for use by children able to stand upright and plantigrade (i.e. with their feet flat to the ground) from 18 months of age to not more than 10 years of age and weighing no greater than 63.6kg (140 pounds).

How to Use

To achieve a passive weight bearing stretch to the Achilles tendons and Calf muscles place Dorsi Ramp on a solid level surface, select the correct slope angle and stand upright as directed (1 to 6).

Changing the Slope Angle

Select the most appropriate slope angle, which can be 10, 15 or 20 degrees. To switch between 10 and 20 degree slope angles pick up Dorsi Ramp and turn it upside down. When lifting Dorsi Ramp hold from each end to avoid trapping fingers. The slope angle is clearly indicated. The 15 degree position is achieved by positioning the Dorsi Ramp with the 20 degree slope facing upwards and placing the orange coloured insert on top (1).

Choosing the Correct Slope Angle

Carefully monitor the child to determine the most appropriate angle. Do not use Dorsi Ramp at slope angles that cause discomfort to the child. Excessive stretching can lead to Calf and tendon strains or tears.

A child will be coping well with a slope angle if they can stand on Dorsi Ramp with a normal looking, straight and upright posture for 2 minutes without signs of discomfort. If the child needs to push their bottom out, raise their heels or shows signs of discomfort the slope angle is too high and should be reduced. If the child is not comfortable with the 10 degree slope angle then do not use Dorsi Ramp.

Start with the lowest slope angle and aim to progress to greater angles over a period of weeks, months or even years as appropriate to the user's condition. When the slope angle is increased monitor the child carefully for signs of discomfort; start with short duration stretches before building up to longer ones. There may be days or periods when a child's ability to dorsiflex reduces. This is normal in fast growing children. If the child shows signs of not coping with the slope angle then reduce it.

Frequency and Duration of Stretches

Daily use is recommended. Ideally stretches should last for at least two (2) minutes, but not longer than 30 minutes. Stretches for as little as 30 seconds may still be beneficial. If possible encourage use several times per day.

Correct Foot Position and Posture

The child should stand on the ramp with their heels close to the lowest corner of the slope. The feet can be pointing directly forward or angled outwards as the slope angle is constant in all positions (2).

Should Shoes be Worn When Using Dorsi Ramp?

Children who overpronate or are flatfooted should use Dorsi Ramp with footwear that provides support for the longitudinal foot arch. Ideally such footwear should include custom orthotics. Children who do not overpronate or who tend to supinate (such as children with clubfoot) can use Dorsi Ramp in just socks

or bare feet. Shoes, slippers or sandals can always be used if preferred (3).

Encouraging Children to Use Dorsi Ramp

The greatest benefits will be achieved with regular daily use – even for relatively short periods of time. Persuading young children to engage in regular physiotherapy is not easy. It is best to incorporate the use of Dorsi Ramp into everyday activities and to create incentives and positive associations with its use. Try to avoid situations that lead to negative associations as these will lead to resistance. The best examples of use are when the child is so distracted by what they are doing that they become unaware they are undergoing physiotherapy. Here are some examples:-

Daily Teeth Cleaning: Dorsi Ramp can be placed in front of the bathroom sink and used during the morning and evening teeth cleaning routine. Dorsi Ramp acts as a step, which helps young children comfortably reach the sink. Try using a kitchen timer and insist the child brushes their teeth for 2 minutes each morning and evening (4).

Computer Games: Incentivise children to use Dorsi Ramp by allowing extra time on computer games or other fun activities (5).

Kitchen worktops: Dorsi Ramp acts as a step helping children to comfortably reach the worktop to help out in the kitchen (6).

Storage and Cleaning

Do not store in direct sunlight. Store at temperatures between 5 and 30 degrees Centigrade. Do not stack items on top of the Dorsi Ramp. Plastics will yellow in time, this is normal. Clean the unit using a damp cloth only, do not use bleach, solvents or abrasive cleaning pads. Do not use polish.

Warnings and Precautions

Use only as directed in this guide. Stand only on the sloping surfaces. Do not stand on edges as product may tilt or tip over. If in doubt about how or whether to use Dorsi Ramp please consult a qualified medical practitioner with knowledge of the user's condition. Do not use ramp at slope angles that cause discomfort to the child. Not for use by children less than 18 months of age or unable to stand upright with plantigrade feet. Not to be used by children over 10 years of age or weighing greater than 63.5Kg (140 pounds). Children using Dorsi Ramp must be supervised by an appropriate adult carer at all times. When lifting Dorsi Ramp hold from each end to avoid trapping fingers. Do not drop the Dorsi Ramp. Do not use if damaged or cracked. If in doubt inspect Dorsi Ramp for signs of damage. The Dorsi Ramp is not a toy and should not be used as such. Do not use outdoors.

GR Οδηγίες Χρήσης του Dorsi Ramp

Χρήση για την οποία προορίζεται

Το Dorsi Ramp είναι μια συσκευή φυσιοθεραπείας που βοηθά τα παιδιά να επιτύχουν την διάταση του Αχιλλείου τένοντα και των γαστροκνημίων και υποκνημίδων μυών (γάμπα). Η χρήση του Dorsi Ramp προκαλεί την παθητική διάταση με αντίσταση του Αχιλλείου τένοντα και των μυών της γάμπας. Αυτού του είδους η διάταση προτείνεται συχνά σε παιδιά που υποφέρουν από μια σειρά παθήσεων όπου ο κοντός τένοντας και η σύσπαση των μυών επηρεάζει την ικανότητα ραχιαίας κάμψης του ποδιού, πιθανώς οδηγώντας σε μη ομαλό βηματισμό. Παραδείγματα παθήσεων όπου το Dorsi Ramp μπορεί να εφαρμοστεί συμπεριλαμβάνουν:

- Νευρολογικές παθήσεις όπως η Εγκεφαλική παράλυση
- Συγγενείς παθήσεις όπως η συγγενής στρεβλοποδία
- Ιδιοπαθείς παθήσεις, συνήθως ιδιοπαθές περπάτημα στις μύτες των ποδιών
- Ανάρρωση από τραυματισμό και τενοντοπάθειες
- Διάφορες νευροπάθειες και μυοπάθειες

Το Dorsi Ramp προορίζεται για χρήση από παιδιά που μπορούν να στέκονται όρθια πατώντας το πέλμα τους, από την ηλικία των 18 μηνών έως 10 ετών το μέγιστο, με βάρος όχι περισσότερο από 63,5 κιλά.

Οδηγίες χρήσης

Για την επίτευξη παθητικής διάτασης με αντίσταση του Αχιλλείου τένοντα και των κνημιαίων μυών, τοποθετήστε το Dorsi Ramp σε στερεή επίπεδη επιφάνεια, επιλέξτε τη σωστή κλίση και σταθείτε στην όρθια στάση σύμφωνα με τις οδηγίες (1) έως (6).

Αλλαγή κλίσης

Επιλογή της καταλληλότερης κλίσης, η οποία μπορεί να είναι 10, 15 ή 20 μοίρες. Για αλλαγή της κλίσης μεταξύ των 10 και 20 μοιρών, σηκώστε και αναστρέψτε τη συσκευή Dorsi Ramp. Όταν σηκώνετε το Dorsi Ramp κρατάτε το από τις δύο άκρες για να μην πιάνονται τα δάχτυλά σας. Η σήμανση της κλίσης είναι ξεκάθαρη. Η θέση κλίσης των 15 μοιρών επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση του Dorsi Ramp με την κλίση 20 μοιρών προς τα επάνω και την τοποθέτηση από το επάνω μέρος του πορτοκαλί ένθετου (1).

Επιλογή της σωστής κλίσης

Παρακολουθείτε προσεκτικά το παιδί για να προσδιορίσετε την καταλληλότερη κλίση. Μη χρησιμοποιείτε το Dorsi Ramp σε κλίσεις που είναι άβολες για το παιδί. Οι υπερβολικές διατάσεις ενδέχεται να οδηγήσουν σε καταπόνηση ή ρήξη των μυών της γάμπας και των τενόντων.

Το παιδί αντεπεξέρχεται στην κλίση αν μπορεί να σταθεί επάνω στο Dorsi Ramp σε στάση που δείχνει φυσική, ευθεία και κατακόρυφη για 2 λεπτά χωρίς ενδείξεις ενόχλησης. Αν το παιδί χρειάζεται να βγάλει τον ποπό του προς τα έξω, να σηκώσει τις φτέρνες ή γενικά παρουσιάζει ενδείξεις ενόχλησης, η κλίση είναι πολύ μεγάλη και πρέπει να μειωθεί. Αν το παιδί δε νιώθει άνετα με την κλίση των 10 μοιρών, τότε μη χρησιμοποιείτε το Dorsi Ramp.

Αρχίστε με τη χαμηλότερη κλίση και υπολογίστε ότι θα προχωρείτε σε μεγαλύτερες κλίσεις σε βάθος εβδομάδων, μηνών ή και χρόνων, ανάλογα με την κατάσταση του χρήστη. Όταν αυξάνει η κλίση, παρακολουθήστε το παιδί προσεκτικά για ενδείξεις ενόχλησης. Αρχίστε με διατάσεις μικρής διάρκειας πριν αυξήσετε τη διάρκεια. Ενδεχομένως να υπάρχουν μέρες ή περίοδοι γενικότερα κατά τις οποίες θα μειώνεται η ικανότητα του παιδιού για ραχιαία κάμψη. Αυτό είναι φυσιολογικό για παιδιά που μεγαλώνουν γρήγορα. Αν το παιδί δείχνει σημεία αδυναμίας να τα βγάλει πέρα με την κλίση, τότε μειώστε την.

Συχνότητα και Διάρκεια Διατάσεων

Συστήνεται η καθημερινή χρήση. Ιδανικά, οι διατάσεις θα πρέπει να διαρκούν για τουλάχιστον δύο (2) λεπτά, αλλά όχι περισσότερο από 30 λεπτά. Μπορεί να είναι χρήσιμες ακόμα και διατάσεις που διαρκούν μόλις 30 δευτερόλεπτα. Αν γίνεται, προτρέψτε τη χρήση αρκετές φορές τη μέρα.

Σωστή θέση ποδιών και στάση

Το παιδί πρέπει να στέκεται επάνω στην ράμπα με τις φτέρνες κοντά στη χαμηλότερη πλευρά της κλίσης. Τα πόδια μπορούν

να είναι στραμμένα ευθεία μπροστά ή λίγο προς τα έξω, καθώς η κλίση είναι ίδια για όλες τις θέσεις (2).

Πρέπει ο χρήστης να φορά παπούτσια όταν χρησιμοποιεί το Dorsi Ramp;

Τα παιδιά που πάσχουν από υπερπτηνισμό ή πλατυποδία θα πρέπει να χρησιμοποιούν το Dorsi Ramp με παπούτσια που προσφέρουν υποστήριξη της επιμήκους καμάρας του ποδιού. Ιδανικά, παπούτσια τέτοιου είδους θα πρέπει να περιλαμβάνουν εξατομικευμένες ορθώσεις. Παιδιά που δεν πάσχουν από υπερπτηνισμό ή που τείνουν προς τον υππιασμό (όπως τα παιδιά με στρεβλοποδία) μπορούν να χρησιμοποιούν το Dorsi Ramp με κάλτσες ή γυμνά πόδια. Μπορούν πάντα να χρησιμοποιήσουν παπούτσια, παντόφλες ή πέδιλα, αν το προτιμούν (3).

Προτρέποντας τα παιδιά να χρησιμοποιούν το Dorsi Ramp

Η μεγαλύτερη ωφέλεια επιτυγχάνεται με την τακτική καθημερινή χρήση - ακόμα και για σχετικά σύντομες χρονικές περιόδους. Δεν είναι εύκολο να πείσετε μικρά παιδιά να ακολουθούν τακτική φυσιοθεραπεία. Είναι καλύτερο η χρήση του Dorsi Ramp να συνδυάζεται με τις καθημερινές δραστηριότητες και να δημιουργούνται κίνητρα και θετικοί συσχετισμοί με τη χρήση του. Προσπαθήστε να αποφεύγετε καταστάσεις που οδηγούν σε αρνητικούς συσχετισμούς, καθώς αυτοί θα οδηγήσουν σε αντίσταση προς τη χρήση της συσκευής. Τα καλύτερα παραδείγματα χρήσης είναι όταν το παιδί ξεχνιέται από αυτό που κάνει ώστε να μη συνειδητοποιεί ότι κάνει φυσιοθεραπεία. Μερικά παραδείγματα είναι τα παρακάτω:

Καθημερινό βούρτσισμα δοντιών: Το Dorsi Ramp μπορεί να τοποθετείται μπροστά από το νιπτήρα και να χρησιμοποιείται κατά την πρωινή και βραδινή ρουτίνα καθαριότητας των δοντιών. Το Dorsi Ramp λειτουργεί ως σκαλάκι, που βοηθά τα μικρά παιδιά να φτάνουν το νιπτήρα με άνεση. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο της κουζίνας και επιμείνετε το παιδί να βουρτσίζει τα δόντια του για 2 λεπτά κάθε πρωί και κάθε βράδυ (4).

Παιχνίδια στον υπολογιστή: Κινητοποιήστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το Dorsi Ramp επιτρέποντας επιπλέον ώρα για παιχνίδι στον υπολογιστή ή άλλες διασκεδαστικές ασχολίες (5).

Πάγκος κουζίνας: Το Dorsi Ramp λειτουργεί επίσης ως σκαλάκι, που βοηθά τα παιδιά να φτάνουν τον πάγκο και να βοηθούν στην κουζίνα (6).

Φύλαξη και καθαρισμός

Να μη φυλάσσεται σε μέρος που εκτίθεται στον ήλιο. Φυλάσσεται σε θερμοκρασίες μεταξύ 5 και 30 βαθμών. Μην τοποθετείτε αντικείμενα επάνω στο Dorsi Ramp. Τα πλαστικά κιτρινίζουν με την πάροδο του χρόνου, πράγμα που είναι φυσιολογικό. Καθαρίστε τη συσκευή χρησιμοποιώντας μόνο ένα υγρό πανί, μη χρησιμοποιείτε χλωρίνη, διαλυτικά ή σφουγγαράκια που χαράσσουν. Μη χρησιμοποιείτε στιλβωτικά.

Προφυλάξεις

Χρησιμοποιείτε μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες στον παρόντα οδηγό. Ο χρήστης να στέκεται μόνο στις επιφάνειες με κλίση. Να μη στέκεται στις άκρες, καθώς το προϊόν μπορεί να γείρει ή να κυρίσει ανάποδα. Αν έχετε αμφιβολίες σχετικά με τη χρήση ή αν πρέπει να χρησιμοποιηθεί το Dorsi Ramp, θα πρέπει να συμβουλευέστε γιατρό που θα γνωρίζει την κατάσταση του χρήστη. Μη χρησιμοποιείτε το Dorsi Ramp σε κλίσεις που προκαλούν ενόχληση στο παιδί. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 18 μηνών ή παιδιά που δεν μπορούν να σταθούν όρθια πατώντας στα πέλματά τους. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά άνω των 10 ετών ή παιδιά που έχουν βάρος πάνω από 63,6 κιλά. Τα παιδιά που χρησιμοποιούν το Dorsi Ramp πρέπει να βρίσκονται πάντα υπό την παρακολούθηση του κατάλληλου κηδεμόνα. Όταν σηκώνετε το Dorsi Ramp κρατάτε το από τις άκρες για να μην πιάνονται τα δάχτυλά σας. Προσέχετε να μην πέσει το Dorsi Ramp. Μη χρησιμοποιείτε το Dorsi Ramp αν έχει υποστεί ζημιά ή είναι σπασμένο. Αν έχετε αμφιβολίες, εξετάστε το Dorsi Ramp για ενδείξεις κάποιας ζημιάς. Το Dorsi Ramp δεν είναι παιχνίδι και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως τέτοιο. Μην χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.

HR Upute za upotrebu uređaja Dorsi Ramp

Namjena

Dorsi Ramp je fizioterapijski uređaj koji pomaže djeci u istezanju njihovih Ahilovih tetiva i trbušastih (gastrocnemius) i širokih (gastrosoleus) mišića lista. Upotreba uređaja Dorsi Ramp dovodi do istezanja Ahilove tetive i mišića lista uslijed pasivnog opterećenja težinom. Ova vrsta istezanja se često preporučuje za djecu koja pate od različitih medicinskih stanja pri kojima zategnutost tetive i kontraktura mišića utječu na sposobnost dorsifleksije stopala i možebitno dovode do abnormalnog hoda. Primjeri stanja u kojima uređaj Dorsi Ramp može biti primjenjiv uključuju:

- Neurološka stanja, kao što je cerebralna paraliza
- Prirodna stanja kao što je prirodno uvrnuto stopalo (talipes equinovarus)
- Idiopatska stanja, od kojih je najuobičajenije idiopatsko hodaње na prstima
- Oporavak od ozljede i tendinopatija
- Različite neuropatije i miopatije

Uređaj Dorsi Ramp je namijenjen djeci koja su sposobna stajati uspravno i plantigradno (tj. tako da su im stopala poravnata s tlom), od 18 mjeseci starosti do najviše 10 godina starosti i najviše 63,5 kg (140 funti) tjelesne težine.

Način upotrebe

Za postizanje istezanja Ahilovih tetiva i mišića lista primjenom pasivnog opterećenja težinom, postavite Dorsi Ramp na čvrstu ravnu površinu, odaberite pravilan kut nagiba i stanite uspravno u skladu s uputama (1 do 6).

Mijenjanje kuta nagiba

Odaberite najadekvatniji kut nagiba, koji može biti 10, 15 ili 20 stupnjeva. Za promjenu između kutova nagiba od 10 i 20 stupnjeva, podignite Dorsi Ramp i okrenite ga gornjom stranom prema dolje. Kada podižete Dorsi Ramp, držite ga s oba kraja kako ne biste priklještili prste. Kut nagiba je jasno naznačen. Položaj od 15 stupnjeva se postiže postavljanjem uređaja Dorsi Ramp tako da nagib od 20 stupnjeva bude okrenut prema gore i stavljanjem narančastog umetka na vrh (1).

Odabir pravilnog kuta nagiba

Pozorno motrite dijete kako biste utvrdili koji je kut najadekvatniji. Nemojte koristiti uređaj Dorsi Ramp postavljajući kutove nagiba koji kod djeteta uzrokuju nelagodu. Prekomjerno istezanje može dovesti do naprezanja ili pucanja tetive i mišića lista.

Dijete će dobro podnositi kut nagiba ako može stajati na uređaju Dorsi Ramp u normalnom, ispravljenom i uspravnom stavu tijekom 2 minute bez znakova nelagode. Ako dijete ima potrebu isturiti zadnjicu, podići pete, ili ako pokazuje znakove nelagode, kut nagiba je previše velik i treba ga smanjiti. Ako djetetu ne odgovara kut nagiba od 10 stupnjeva, tada nemojte koristiti uređaj Dorsi Ramp.

Počnite s najmanjim kutom nagiba i trudite se da napredujete prema većim kutovima tijekom razdoblja od nekoliko tjedana, mjeseci ili čak godina, onako kako to odgovara stanju korisnika. Kada se kut nagiba poveća, pažljivo motrite pokazuje li dijete znakove nelagode; počnite s kratkotrajnim istezanjima prije prelaska na dugotrajnije. Mogu postojati dani ili razdoblja u kojima se djetetova sposobnost dorsifleksije smanjuje. To je normalno za djecu koja brzo rastu. Ako dijete pokaže znakove koji ukazuju na to da ne može podnijeti kut nagiba, smanjite kut nagiba.

Učestalost i trajanje istezanja

Preporučuje se svakodnevna upotreba. Idealno, istezanja bi trebala trajati najmanje dvije (2) minute, ali ne dulje od 30 minuta. Čak i istezanja koja traju samo 30 sekundi mogu biti blagotvorna. Ako je to moguće, potičite dijete na upotrebu uređaja nekoliko puta dnevno.

Pravilan položaj stopala i stav

Dijete treba stajati na rampi tako da njegove pete budu blizu donjeg kraja nagiba. Stopala mogu biti usmjerena izravno naprijed ili zakošena prema van, budući da je kut nagiba stalan u svim položajima (2).

Treba li pri korištenju uređaja Dorsi Ramp nositi obuću?

Djeca koja gaze pretežno unutarnjom stranom stopala ili imaju ravna stopala trebaju koristiti uređaj Dorsi Ramp noseći obuću koja pruža potporu longitudinalnom luku stopala. Idealno bi takva obuća trebala uključivati prilagođena ortopedska pomagala. Djeca koja ne gaze pretežno unutarnjom stranom stopala ili koja imaju tendenciju gaženja pretežno vanjskom stranom stopala (kao što su djeca s uvrnutim stopalom) mogu koristiti uređaj Dorsi Ramp samo u čarapama ili bosa. Ukoliko se to želi, cipele, papuče ili sandale se uvijek mogu koristiti (3).

Poticanje djece na korištenje uređaja Dorsi Ramp

Najveće koristi će biti postignute uz redovitu svakodnevnu upotrebu - čak i u relativno kratkim vremenskim razdobljima. Nagovaranje male djece da se uključe u redovitu fizioterapiju nije lako. Najbolje je inkorporirati upotrebu uređaja Dorsi Ramp u svakodnevne aktivnosti i stvoriti poticaje i pozitivne asocijacije za njegovu upotrebu. Pokušajte izbjeći situacije koje vode do negativnih asocijacija, budući da će to dovesti do otpora. Najbolji primjeri upotrebe se odnose na situacije u kojima je pozornost djeteta toliko odvrtačena onim čime se ono bavi da ono postaje nesvjesno činjenice da je podvrgnuto fizioterapiji. Ovo su neki primjeri:-

Svakodnevno pranje zuba: Uređaj Dorsi Ramp može biti postavljen ispred umivaonika u kupatilu i korišten tijekom jutarnjeg i večernjeg rutinskog pranja zuba. Dorsi Ramp funkcionira kao stepenica koja maloj djeci pomaže da udobno dosegnu umivaonik. Pokušajte s upotrebom kuhinjskog tajmera i insistirajte na tome da dijete pere zube tijekom 2 minuta svakog jutra i večeri (4).

Računalne igre: Potaknite djecu na upotrebu uređaja Dorsi Ramp tako što ćete im dopustiti da provedu više vremena igrajući računalne igre ili baveći se drugim zabavnim aktivnostima (5).

Radne površine kuhinjskih elemenata: Dorsi Ramp funkcionira kao stepenica koja djeci pomaže da udobno dosegnu radnu površinu kako bi pomagala u kuhinji (6).

Čuvanje i čišćenje

Nemojte čuvati uređaj na izravnoj sunčevoj svjetlosti. Čuvajte uređaj na temperaturama između 5 i 30 stupnjeva Celzija. Nemojte slagati stvari povrh uređaja Dorsi Ramp. Plastika će vremenom požutjeti, to je normalno. Čistite uređaj koristeći samo vlažnu tkaninu, nemojte koristiti bjelilo, otapala ili abrazivne jastučice za čišćenje. Nemojte koristiti laštilo.

Upozorenja i mjere predostrožnosti

Koristite samo na način opisan u ovom vodiču. Stojte samo na nagnutim površinama. Nemojte stajati na rubovima, jer se proizvod može nagnuti ili prevrnuti. Ako imate nedoumice u pogledu načina korištenja ili u pogledu toga trebate li koristiti Dorsi Ramp ili ne, obratite se kvalificiranom zdravstvenom stručnjaku koji poznaje korisnikovo stanje. Nemojte koristiti rampu postavljajući kutove nagiba koji kod djeteta uzrokuju nelagodu. Nije namijenjeno djeci mlađoj od 18 mjeseci ili djeci koja ne mogu stajati uspravno na cijeloj površini stopala (plantigradno). Nije namijenjeno djeci starijoj od 10 godina ili djeci čija je tjelesna težina veća od 63,5 kg (140 funti). Djeca koja koriste Dorsi Ramp moraju biti svo vrijeme nadgledana od strane odgovarajućeg odraslog njegovatelja. Kada podižete Dorsi Ramp, držite ga s oba kraja kako ne biste priklještili prste. Nemojte ispuštati Dorsi Ramp tako da padne na tlo. Nemojte koristiti uređaj ako je oštećen ili napukao. U slučaju sumnje, pregledajte ima li na uređaju Dorsi Ramp znakova oštećenja. Dorsi Ramp nije igračka i ne treba biti korišten kao igračka. Nemojte koristiti uređaj izvan kuće.

HU Dorsi Ramp Használati útmutató

Rendeltetés

A Dorsi Ramp gyermekek Achilles-ínjának, lábikra és vádli izmainak nyújtására szolgáló fizioterápiás eszköz. A Dorsi Ramp használatával az Achilles-ín és a vádli izmok terheléses passzív nyújtása végezhető el. Ez a fajta nyújtás széles körben javasolt különféle egészségügyi problémával küzdő gyermekeknek, amelyek során az ínszalag feszessége és az izom-összehúzódás befolyásolja a lábhajlító képességet és járási rendellenességhez vezethet. A Dorsi Ramp többek között a következő esetekben alkalmazható:

- Neurológiai megbetegedések, pl. újszülöttkori agykárosodás
- Öröklött rendellenességek, pl. veleszületett dongaláb
- Ismeretlen eredetű megbetegedések, leggyakrabban idiopátiás lábujjon járás
- Sérülések és ingyulladás kezelése
- Különféle ideg-és izombántalmak

A Dorsi Ramp eszközt olyan 18 hónapostól legfeljebb 10 éves korú gyermekek használhatják, akik tudnak egyenes testtartással talpon (azaz lábukat a földhöz szorítva) állni, és súlyuk legfeljebb 63,5 kg.

Használati útmutató

Az Achilles-ín és a vádli izmok terheléses passzív nyújtásához helyezze a Dorsi Ramp eszközt szilárd felületre, válassza ki a megfelelő dőlésszöveget, majd álljon rá az útmutatóban írtak szerint (1 - 6).

A dőlésszög módosítása

Válassza ki a legmegfelelőbb (10, 15 vagy 20 fokos) dőlésszöveget. 10 és 20 fok közötti dőlésszög-változtatáshoz emelje fel a Dorsi Rampet és fordítsa alsó felével felfelé. A Dorsi Ramp felemelésekor tartsa az eszközt mindkét végénél fogva, hogy megelőzze ujjai becsípődését. A dőlésszög világosan fel van tüntetve. 15 fokos pozíció úgy érhető el, ha a Dorsi Ramp eszközt a 20 fokos lejtővel felfelé fordítjuk, és a narancsszínű betétet a tetejére helyezzük (1).

A megfelelő dőlésszög kiválasztása

A dőlésszög legmegfelelőbb kiválasztásához gondosan figyelje meg gyermekét. Ne használja a Dorsi Ramp eszközt olyan dőlésszögben, amely a gyermek számára kellemetlenséggel jár. A túlzott nyújtás a vádli és az ín meghúzódását vagy szakadását okozhatja.

A gyermek számára megfelelő a dőlésszög, ha képes normál, egyenes, álló helyzetben 2 percig állni anélkül, hogy kellemetlenséget tapasztalna. Ha a gyermeknek ki kell nyomnia a fenekét, emelnie kell a sarkát vagy kényelmetlenül kezdi érezni magát, a dőlésszög túl magas, csökkenteni kell. Ha a gyermek számára nem kényelmes a 10 fokos dőlésszög, ne használja a Dorsi Ramp eszközt.

Kezdje a legalacsonyabb dőlésszöggel, és a felhasználó állapotának megfelelően több hét, hónap vagy év alatt növelje a dőlésszöveget. A dőlésszög növelésekor gondosan figyelje a gyermeket az esetleges kellemetlenség elkerülésére. Kezdje rövidebb idejű nyújtással, majd fokozatosan emelje az időt. Lehetnek olyan napok vagy időszakok, amikor a gyermek dorziflexiós képessége csökken. Ez előfordul a gyorsan növekvő gyermekeknél. Ha a gyermek nem tud megbirkózni a dőlésszöggel, csökkenteni kell.

A nyújtások gyakorisága és időtartama

Használja naponta. A nyújtások ideális esetben legalább két (2), de legfeljebb 30 percig tartsanak. A csupán 30 másodperces nyújtások is hatásosak lehetnek. Lehetőség szerint ösztönözze a gyermeket napi többszöri használatra.

A láb megfelelő helyzete és állása

A gyermek álljon a rámpán úgy, hogy sarka a lejtő legalacsonyabb sarkánál legyen. A láb nézhet közvetlenül előre vagy kifelé fordítva, mivel a dőlésszög mindegyik helyzetben állandó (2).

Kell cipőt viselni a Dorsi Ramp használatakor?

A kifelé forduló lábfejű vagy lúdtalpas gyermekek olyan cipőben használják a Dorsi Ramp eszközt, amely alátámasztást ad a hosszanti lábboltozat számára. Ideális esetben a lábbeli legyen ortopéd betéttel ellátva. Azok a gyermekek, akiknek a lábfeje nem fordul kifelé vagy inkább befelé forduló (pl. dongaláb esetén) használják a Dorsi Ramp eszközt zoknit viselve vagy meztláb. Igény szerint cipő, papucs vagy szandál egyaránt használható (3).

Hogyan ösztönözhető a gyermek a Dorsi Ramp használatára?

A legjobb eredmény rendszeres, akár viszonylag rövid idejű, napi használattal érhető el.

A gyerekeket nem könnyű rávenni a fizioterápiás eszköz rendszeres használatára. Legjobb, ha a Dorsi Ramp alkalmazását a mindennapi tevékenységek közé illesztjük be, és megpróbálunk használatához ösztönzőket és pozitív asszociációkat kapcsolni. Kerüljük az olyan helyzeteket, amelyek negatív érzést keltenek, mivel ez a gyermek ellenállásához vezet. A legjobb, ha akkor alkalmazzuk, ha a gyermek annyira belemélyed abba, amivel éppen foglalkozik, hogy szinte nem is veszi észre, hogy fizioterápiás kezelésen vesz részt, pl.:

Napi fogmosás: A Dorsi Ramp eszközt tegyük a fürdőszobai mosdó elé és használjuk a reggeli és esti fogmosás közben. A Dorsi Ramp ilyenkor fellépőként szolgál, amelynek segítségével a kisgyermek könnyebben eléri a mosdót. Használjon konyhai időmérőt és kérje gyermekét, hogy mossa a fogát 2 percig minden reggel és este (4).

Számítógépes játékok: Juttassa gyermekét a Dorsi Ramp használatához azzal, hogy plusz időt tölthet számítógépes vagy más játékokkal (5).

Konyhai munkalap: A Dorsi Ramp segíthet gyermekének abban, hogy kényelmesen elérje a munkalapot a konyhai tevékenység során (6).

Tárolás és tisztítás

Ne tegye ki közvetlen napfénynek. Tárolja szobahőmérsékleten, 5 és 30 Celsius fok között. Ne helyezzen tárgyakat a Dorsi Ramp eszközre. A műanyag idővel megsárgulhat. Az eszközt kizárólag nedves ruhával tisztítsa, ne használjon fehérítőt, oldószert vagy súrolószivacsot. Ne kezelje fénycsisztószerekkel.

Figyelmeztetés és óvintézkedések

Kizárólag az útmutatónak megfelelően használja. Kizárólag a lejtős felületre álljon. Ne álljon a sarkokhoz közel, mivel a termék megbillenhet vagy felborulhat. Ha nem biztos benne, hogy alkalmazhatja-e a Dorsi Ramp eszközt, forduljon a felhasználó állapotát ismerő szakorvoshoz. Ne használja a rámpát olyan dőlésszögben, amely a gyermek számára kellemetlenséggel jár. Ne használja 18 hónaposnál fiatalabb vagy egyenes testtartással talpon állni nem képes gyermek. Ne használja 10 év feletti vagy 63,5 kg-nál nagyobb súlyú gyermek. A gyermekek a Dorsi Ramp eszközt kizárólag megfelelő szülői felügyelet mellett használhatják. A Dorsi Ramp felemelésekor tartsa az eszközt mindkét végénél fogva, hogy megelőzze ujjai becsípődését. Ne ejtse le az eszközt. Sérülés vagy repedés esetén ne használja. Ellenőrizze az eszköz épségét. A Dorsi Ramp nem játék és játékként nem használható. Ne használja szabadtéren.

IS Notkunarleiðbeiningar með Dorsi Ramp

Fyrirhuguð notkun

Dorsi Ramp er sjúkráþjálfunarbúnaður sem ætlaður er til þess að gera börnum kleift að teygja á hásin, kálfatvíhöfða og sólavöðva (kálfavöðvum). Notkun Dorsi Ramp gefur óbeina teygju með þungaburði á hásin og kálfavöðva. Þessi tegund teygju er oft ráðlögð fyrir börn með ýmsa sjúkdóma þar sem stífleiki sína og vöðvasamdráttur hafa áhrif á getu til þess að sveigja fótinn upp á við (dorsiflex) og valda hugsanlega afbrigðilegu göngulagi. Dæmi um sjúkdómsástand þar sem notkun Dorsi Ramp getur átt við eru meðal annars:

- Taugasjúkdómar svo sem heilalömun (Cerebral Palsy)
- Meðfæddir sjúkdómar svo sem klumbufótur (Congenital Talipes Equino Varus)
- Sjúkdómar af óþekktum orsökum, oftast táganga af óþekktum orsökum (Idiopathic Toe Walking)
- Bati eftir áverka og sinakvilli
- Ýmsir tauga- og vöðvakvillar

Dorsi Ramp er ætlað til notkunar fyrir börn sem geta staðið upprétt og á iljum (þ.e. með fætur flata á jörðinni) frá 18 mánaða aldri og allt að 10 ára aldri, sem ekki eru þyngri en 63,5kg (140 pund).

Notkun

Til þess að ná óbeinni teygju með þungaburði á hásin og kálfavöðvum skal koma Dorsi Ramp fyrir á föstu og jöfnu yfirborði, velja rétt hallahorn og standa upprétt samkvæmt leiðbeiningum (1 til 6).

Að breyta hallahorni

Veljið sem ákjósanlegast hallahorn, en það getur verið 10, 15 eða 20 gráður. Til þess að skipta á milli 10 og 20 gráðu hallahorns skal taka Dorsi Ramp upp og snúa því á hvolf. Þegar Dorsi Ramp er lyft skal halda um báða enda til þess að forðast að klemma fingurna. Hallahornið kemur greinilega fram. 15 gráðu stöðunni er náð með því að koma Dorsi Ramp þannig fyrir að 20 gráðu hallinn snúi upp og með því að setja appelsínugulu innfellinguna ofan á hann (1).

Að velja rétt hallahorn

Fylgist vandlega með barninu til þess að sjá hvaða horn hentar best. Ekki nota Dorsi Ramp við hallahorn sem valda barninu óþægindum. Óhóflega mikil teygja getur valdið álagi eða slit í kálfum og sinum. Barnið ræður vel við hallahorn ef það getur staðið á Dorsi Ramp í eðlilegri, beinni og uppréttri stöðu í 2 mínútur án þess að fram komi merki um óþægindi. Ef barnið þarf að þrýsta út afturendanum, lyfta hælum eða ef það sýnir merki um óþægindi er hallahornið of hátt og þá þarf að lækka það. Ef barninu finnst ekki þægilegt að nota 10 gráðu hallahorn skal ekki nota Dorsi Ramp.

Byrjið á lægsta hallahorninu og reynið að auka hornið smátt og smátt á nokkrum vikum, mánuðum eða jafnvel árum eftir því sem best hentar sjúkdómsástandi notandans. Fylgist vel með barninu með tilliti til óþæginda þegar hallahornið er stækkað; byrjið á stuttum teygjum áður en farið er smátt og smátt yfir í lengri teygjur. Það geta komið upp dagar eða tímabil þegar dregur úr getu barnsins til þess að sveigja fótinn upp á við. Þetta er eðlilegt hjá börnum sem vaxa hratt. Ef barnið sýnir merki um að það ráði ekki vel við hallahornið skal minnka það.

Tíðni og lengd teygjuæfinga

Mælt er með daglegri notkun. Helst ættu teygjur að standa í minnst tvær (2) mínútur en ekki lengur en 30 mínútur. Teygjur sem vara aðeins 30 sekúndur geta einnig veitt árangur. Ef mögulegt er skal hvetja til notkunar nokkrum sinnum yfir daginn.

Rétt fótastaða og líkamsstaða

Barnið ætti að standa á rampinum með hælana nálægt lægsta horni hallans. Fæturnir mega vísa beint áfram eða snúa út á við þar sem hallahornið er það sama burtséð frá stöðu (2).

Á að vera í skóm við notkun Dorsi Ramp?

Börn sem eru kiðfætt eða með flatfót ættu að vera í skófatnaði sem veitir ilboga langsum stuðning við notkun Dorsi Ramp. Helst ættu að vera sérstök stoðtæki í slíkum skófatnaði. Börn sem ekki eru kiðfætt eða sem eru með tilhneingingu til úthalla (svo sem börn með klumbufót) geta verið í sokkum eða berfætt við notkun Dorsi Ramp. Ávallt má nota skó, inniskó eða sandala ef þess er óskað (3).

Að hvetja börn til þess að nota Dorsi Ramp

Mestum árangri verður náð með reglulegri daglegri notkun, jafnvel þótt hún standi frekar stutt í hvert skipti. Ekki er auðvelt að fá ung börn til þess að stunda reglulega sjúkráþjálfun. Best er að gera notkun Dorsi Ramp hluta af daglegum venjum, koma á verðlaunakerfi og setja notkun þess í jákvætt samhengi. Reynið að forðast aðstæður þar sem neikvætt samhengi skapast við búnaðinn þar sem slíkt veldur mótþróa. Bestu dæmin um notkun eru þegar barnið er svo upptekið af því sem það er að gera að það gleymir að það sé í sjúkráþjálfun. Hér fylgja nokkur dæmi:

Dagleg tannburstun: Koma má Dorsi Ramp fyrir framan við vaskinn í baðherberginu og nota við tannhirðu kvöldum og morgna. Dorsi Ramp er eins og trappa sem gerir ungum börnum kleift að ná upp í vaskinn á þægilegan hátt. Prófið að nota tímamæli og segið barninu að bursta tennurnar í 2 mínútur á hverjum morgni og hverju kvöldi (4).

Tölvuleikir: Hvetja má börn til þess að nota Dorsi Ramp með því að verðlauna þau með lengri tíma til tölvuleikja eða annarra skemmtilegra hluta (5).

Eldhúsvinnuborð: Dorsi Ramp má nota sem tröppu þannig að börn nái á þægilegan hátt upp á vinnuborðið til þess að hjálpa til í eldhúsinu (6).

Geymsla og þrif

Geymið ekki í beinu sólarljósi. Geymið við hitastig á bilinu 5 til 30 gráður. Staffið ekki hlutum ofan á Dorsi Ramp. Plastið gulnar með tímanum, en það er eðlilegt. Hreinsið eininguna aðeins með rökum klút en notið ekki bleikiefni, leysiefni eða slípandi hreinsipúða. Fægið ekki.

Varnaðarorð og varúðarráðstafanir

Notið aðeins eins og sagt er til um í þessum leiðarvísni. Standið aðeins á hallandi yfirborðum. Ekki standa á brúnum þar sem búnaðurinn getur hallast til eða snúist við. Ef vafi leikur á um hvort eða hvernig skuli nota Dorsi Ramp skal leita ráða hjá sérmenntuðum lækni sem hefur vitneskju um sjúkdómsástand notanda. Notið ekki rampann við hallahorn sem valda barninu óþægindum. Notist ekki af börnum sem eru yngri en 18 mánaða eða sem ekki geta staðið upprétt á iljum. Notist ekki af börnum sem eru eldri en 10 ára eða sem vega meira en 63,5kg (140 pund). Börn sem nota Dorsi Ramp verða ávallt að vera undir eftirliti hæfs fullorðins umsjónarmanns. Þegar Dorsi Ramp er lyft skal halda um báða enda til þess að forðast að klemma fingurna. Ekki láta Dorsi Ramp detta. Notið ekki ef fram koma skemmdir eða sprungur. Ef vafi leikur á skal skoða Dorsi Ramp með tilliti til merkja um skemmdir. Dorsi Ramp er ekki leikfang og skal ekki nota sem slíkt. Notið ekki utandyra.

IT Dorsi Ramp: istruzioni per l'uso

Uso consigliato

Dorsi Ramp è uno strumento fisioterapico studiato per aiutare i bambini ad allungare il tendine di Achille e i muscoli gastrocnemio e soleo (polpaccio). L'uso di Dorsi Ramp applica un peso passivo sull'estensione del tendine di Achille e dei muscoli del polpaccio. Questo tipo di estensione è spesso raccomandato nei bambini che soffrono di varie patologie mediche, nelle quali la rigidità del tendine e la contrazione muscolare ostacolano la dorsiflessione del piede, conducendo potenzialmente a un'andatura anomala. Alcuni esempi di patologie in cui Dorsi Ramp potrebbe essere di aiuto sono:

- Patologie neurologiche come la paralisi cerebrale
- Patologie congenite come il piede torto congenito
- Patologie idiopatiche, come il cammino sulle punte idiopatico
- Guarigione da traumi e tendinopatie
- Varie neuropatie e miopatie

Dorsi Ramp può essere utilizzato dai bambini in grado di stare dritti e in posizione plantigrada (ovvero con la pianta dei piedi appoggiata a terra), dall'età di 18 mesi fino a 10 anni e con un peso non superiore a 63,5 kg.

Come si usa

Per ottenere un peso passivo sull'allungamento dei tendini di Achille e dei muscoli del polpaccio, posizionare Dorsi Ramp su una superficie solida piana, selezionare la corretta inclinazione e stare in piedi come da istruzioni (da ❶ a ❸).

Modificare l'inclinazione

Selezionare l'inclinazione desiderata (10, 15 o 20 gradi). Per cambiare inclinazione, da 10 a 20 gradi, sollevare Dorsi Ramp e rivoltarlo. Quando si solleva Dorsi Ramp, tenerlo da entrambe le estremità per evitare di intrappolare le dita. L'inclinazione è indicata in modo chiaro. L'inclinazione di 15 gradi si ottiene posizionando Dorsi Ramp con l'angolazione di 20 gradi verso l'alto e appoggiando l'insero arancione sulla parte superiore (❶).

Scegliere l'inclinazione corretta

Osservare attentamente il bambino per determinare l'inclinazione più adeguata. Non utilizzare Dorsi Ramp con inclinazioni che possano provocare disagio nel bambino. L'eccessiva estensione può provocare strappi o lacerazioni del polpaccio o del tendine. Si capisce se l'inclinazione è giusta quando il bambino riesce a mantenere la posizione eretta su Dorsi Ramp con una postura che appare normale e dritta per 2 minuti, senza mostrare segni di disagio. Se il bambino sente la necessità di spingere il sedere verso l'esterno, di sollevare i talloni oppure se mostra segni di disagio, significa che l'inclinazione è troppo elevata e deve essere ridotta. Se il bambino non è comodo con l'inclinazione di 10 gradi, non utilizzare Dorsi Ramp.

Iniziare con l'inclinazione più bassa e aumentare l'inclinazione nel corso delle settimane, dei mesi o persino degli anni successivi, a seconda della condizione fisica dell'utilizzatore. Quando si aumenta l'inclinazione, osservare attentamente il bambino per individuare eventuali segni di disagio e iniziare con estensioni di breve durata prima di passare ad estensioni di durata superiore. Potrebbero esserci giorni o periodi in cui la dorsiflessione del piede è ridotta nel bambino. Si tratta di un evento normale nei bambini che crescono. Se il bambino sembra avere difficoltà con l'inclinazione, ridurre l'inclinazione.

Frequenza e durata delle estensioni

Si raccomanda l'uso quotidiano. Le estensioni dovrebbero idealmente durare per almeno due (2) minuti, ma non più di 30 minuti. Anche le estensioni di soli 30 secondi potrebbero essere di aiuto. Se possibile, incoraggiare l'uso più volte al giorno.

Corretta posizione del piede e postura

Il bambino deve stare in piedi sulla rampa con i talloni vicini all'angolo più basso dell'inclinazione. I piedi possono puntare direttamente in avanti oppure essere angolati verso l'esterno, poiché l'inclinazione è costante in tutte le posizioni (❷).

Si possono indossare calzature quando si usa Dorsi Ramp?

I bambini con pronazione eccessiva oppure con piedi piatti devono usare Dorsi Ramp indossando calzature che offrano supporto all'arco longitudinale del piede. Queste calzature dovrebbero idealmente contenere plantari su misura. I bambini che non presentano eccessiva pronazione oppure che rivolgono i piedi verso l'alto (come i bambini affetti da piede torto congenito) possono usare Dorsi Ramp a piedi nudi oppure indossando delle calze. È sempre possibile indossare scarpe, ciabatte o sandali (❸).

Incoraggiare il bambino a usare Dorsi Ramp

I maggiori benefici si ottengono con l'uso quotidiano regolare, anche per brevi periodi di tempo. Convincere i bambini a fare fisioterapia regolarmente non è facile. Si consiglia di integrare l'uso di Dorsi Ramp nelle attività quotidiane, introducendo incentivi e associazioni positive con il suo uso. Evitare le situazioni che potrebbero condurre ad associazioni negative, poiché ciò produrrà opposizione nel bambino. Uno dei modi migliori di utilizzare questo strumento è approfittare dei momenti in cui il bambino è così immerso da un'altra attività da non rendersi conto della fisioterapia. Ecco alcuni esempi:

Mentre ci si lava i denti: Dorsi Ramp può essere posizionato davanti al lavandino e utilizzato la mattina e la sera, quando il bambino si lava i denti. Dorsi Ramp può essere utilizzato come scalino per aiutare i bambini più grandi a raggiungere comodamente il lavandino. Utilizzare se possibile un cronometro da cucina e fare in modo che il bambino si lavi i denti per 2 minuti mattina e sera (❹).

Con i videogiochi: invogliate il bambino a usare Dorsi Ramp concedendogli dei minuti extra ai videogiochi oppure per altre attività divertenti (❺).

In cucina: Dorsi Ramp può essere utilizzato come scalino per aiutare i bambini a raggiungere comodamente i ripiani della cucina quando vi aiutano a cucinare (❻).

Conservazione e pulizia

Non conservare alla luce diretta del sole. Conservare a temperature comprese tra 5 e 30 gradi centigradi. Non appoggiare altri oggetti su Dorsi Ramp. È normale che la plastica ingiallisca con il passare del tempo. Pulire esclusivamente con un panno umido. Non utilizzare candeggina, solventi o spugnette abrasive. Non utilizzare cere o prodotti lucidanti.

Avvertimenti e precauzioni

Usare solo seguendo le istruzioni della presente guida. Stare in piedi solo sulle superfici inclinate. Non stare in piedi sui bordi, poiché il prodotto potrebbe ribaltarsi. In caso di dubbi riguardo all'opportunità di utilizzare Dorsi Ramp e alle modalità di utilizzo, consultare un medico qualificato ed esperto nella patologia del paziente. Non utilizzare questo strumento con inclinazioni che possano provocare disagio nel bambino. Non utilizzare con bambini di età inferiore a 18 mesi oppure con bambini che non siano in grado di stare dritti e in posizione plantigrada. Non utilizzare con bambini di età superiore a 10 anni oppure di peso superiore a 63,5 kg. I bambini che usano Dorsi Ramp devono essere sempre sorvegliati da un adulto. Quando si solleva Dorsi Ramp, tenerlo da entrambe le estremità per evitare di intrappolare le dita. Non far cadere Dorsi Ramp. Non utilizzare se il prodotto è danneggiato o presenta crepe. In caso di dubbio, osservare attentamente Dorsi Ramp e cercare eventuali segni di danneggiamento. Dorsi Ramp non è un giocattolo e non deve essere utilizzato come tale. Non utilizzare all'aperto.

LT „Dorsi Ramp“ naudojimo instrukcijos

Naudojimo paskirtis

„Dorsi Ramp“ – tai fizioterapinė priemonė, skirta padėti vaikams ištempti jų Achilo sausgysles ir dvilypi bei plekšninį (blauzdos) raumenis. Naudojant „Dorsi Ramp“ pasyvus svoris naudojamas ištempti achilo sausgyslę ir blauzdos raumenis. Šis tempimo būdas dažnai rekomenduojamas vaikams, kuriems yra medicininės būklės, dėl kurių sausgyslės trumpumas ir raumenų kontraktūros įtakoja dorsalinį pėdos lenkimą ir todėl pasireiškia eisenos sutrikimai. Būklės, kurioms esant gali būti taikomas „Dorsi Ramp“, apima:

- neurologinės būklės, tokias kaip cerebrinis paralyžius;
- įgimtas būklės, tokias kaip arklio pėda šleiva į vidų (šleivapėdystė);
- idiopatinės būklės, dažniausiai idiopatinį vaikščiojimą ant pirštų galų;
- sveikimą po traumos ir tendinopatijos;
- įvairias neuropatijas ir miopatijas.

„Dorsi Ramp“ skirtas vaikams, kurie gali stovėti vertikaliai ir yra pilnapadžiai (t. y. kai pėda stovi ant žemės) nuo 18 mėnesių amžiaus, tačiau ne vyresniems nei 10 metų amžiaus ir sveriantiems ne daugiau nei 63,5 kg (140 svarų).

Kaip naudoti

Norint, kad pasyvus svoris temptų achilo sausgysles ir blauzdos raumenis, padėkite „Dorsi Ramp“ ant kieto lygaus paviršiaus, pasirinkite tinkamą pasvyrimo kampą ir vertikaliai atsistokite ant jo taip, kaip parodyta (nuo ❶ iki ❸).

Pasvyrimo kampo keitimas

Pasirinkite tinkamiausią pasvyrimo kampą, kuris gali būti 10, 15 ar 20 laipsnių. Norėdami pakeisti 10 laipsnio kampą 20 laipsnių kampu, pakelkite „Dorsi Ramp“ ir apverskite jį. Pakeldami „Dorsi Ramp“, laikykite iš abiejų kraštų, kad neprispaustumėte pirštų. Pasvyrimo kampas aiškiai parodytas. 15 laipsnių pozicija gaunama padėjus „Dorsi Ramp“ taip, kad 20 laipsnių pasvyrimo kampas būtų viršuje ir uždedant ant jos oranžinės spalvos įdėklą (❶).

Kaip pasirinkti teisingą pasvyrimo kampą

Atidžiai stebėkite vaiką, kad nustatytumėte tinkamiausią kampą. Nenaudokite „Dorsi Ramp“ tokiu kampu, kuris sukeltų vaikui nepatogumą. Per didelį tempimą gali sąlygoti blauzdos raumenų ar sausgyslės pertempimą arba įtrūkimą. Vaikams tinka pasvyrimo kampas, jeigu jie gali stovėti ant „Dorsi Ramp“ normaliai atrodydami, tiesiai ir vertikaliai 2 minutes nesant nepatogumo požymių. Jeigu vaikas stengiasi patraukti pagrindą, kelia kulnus arba rodo diskomforto požymius, pasvyrimo kampas yra per didelis ir turi būti sumažintas. Jeigu vaikui nepatogu esant 10 laipsnių nuožulnumo kampui, „Dorsi Ramp“ nenaudokite. Pradėkite esant mažiausiam pasvyrimo kampui ir siekite didinti kampą savaičių, mėnesių ar net metų laikotarpiu, atsižvelgiant į naudojančiojo būklę. Padidinus kampą, atidžiai stebėkite vaiką dėl nepatogumo požymių; prieš pereidami prie ilgos trukmės tempimo pradėkite nuo trumpos trukmės tempimo. Gali praeiti ne viena diena ar ilgesnis laikotarpis, kol vaiko dorsalinis lenkimas sumažės. Greitai augantiems vaikams tai yra normalu. Jeigu matote požymių, kad vaikui netinka pasvyrimo kampas, sumažinkite jį.

Tempimo dažnis ir trukmė

Rekomenduojama naudoti kasdien. Idealiu atveju tempimas turi trukti mažiausiai dvi (2) minutes, tačiau ne ilgiau nei 30 minučių. Trumpalaikis tempimas, kaip, pavyzdžiui, vos 30 sekundžių vis dar gali būti naudingas. Jeigu įmanoma, paskatinkite naudoti kelis kartus per dieną.

Teisinga pėdos padėtis ir poza

Vaikas turi stovėti ant paviršiaus taip, kad kulnas būtų arti žemiausio nuolydžio kampo. Pėda gali būti nukreipta tiesiai į priekį ar nukreipta į išorę, kadangi pasvyrimo kampas visose padėtyse yra pastovus (❷).

Ar naudojant „Dorsi Ramp“ reikia avėti batus?

Vaikai, kuriems yra per didelis pėdos lenkimas arba yra plokščiapadžiai, „Dorsi Ramp“ turi naudoti avėdami avalynę, kuri suteikia atramą išilginiam pėdos skliautui. Idealiu atveju tai turi būti avalynė su individualiai pritaikytom ortopedinėm priemonėm. Vaikai, kurių pėdos lenkimas nėra per didelis arba turi polinkį pėdos supinacijai (atgręžimui) (pavyzdžiui, vaikai, kuriems yra šleivapėdystė), gali naudoti „Dorsi Ramp“ mūvėdami tik kojines arba basa pėda. Jei pageidaujama, visuomet gali būti naudojami batai, šlepetės ar sandalai (❸).

Paskatinkite vaiką naudoti „Dorsi Ramp“

Didžiausias naudingumas bus pasiektas reguliariai ir kasdien naudojant priemonę – net ir santykinai trumpą laiko tarpą. Įtikinti mažus vaikus reguliariai fizioterapijai nėra lengva. Geriausia „Dorsi Ramp“ įtraukti į kasdienę veiklą ir sukurti paskatinančias bei pozityvias asociacijas su jo naudojimu. Pasistenkite išvengti situacijų, sąlygojančių negatyvias asociacijas, nes tai gali sukelti pasipriešinimą. Geriausia naudojimo pavyzdžiai yra tuomet, kai vaikas yra taip užimtas tuo, ką daro, kad net neįtaria, jog atlieka fizioterapiją. Toliau pateikti keli pavyzdžiai.-

Kasdienis dantų valymas: „Dorsi Ramp“ galima padėti prieš vonios kriauklę ir naudoti rytais ir vakarais valant dantis. „Dorsi Ramp“ tarnauja kaip laiptelis, padedantis mažiems vaikams patogiai pasiekti kriauklę. Pamėginkite naudoti virtuvės laikmatį ir paskatinkite vaikus valyti dantis kiekvieną rytą ir vakarą po 2 minutes (❹).

Kompiuteriniai žaidimai: paskatinkite vaikus naudoti „Dorsi Ramp“ suteikdami papildomą laiką kompiuteriniams žaidimams ar kitai smagių veiklų (❺).

Virtuvės stalviršiai: „Dorsi Ramp“ naudojamas kaip laiptelis, padedantis vaikams patogiai pasiekti stalviršius virtuvėje (❻).

Laikymas ir valymas

Negalima laikyti tiesioginėje saulės atokaitoje. Laikykite 5-30 laipsnių Celsijaus temperatūroje. Nesukraukite daiktų ant „Dorsi Ramp“. Plastiką su laiku pagels, tai yra normalu. Valykite priemonę naudodami tik drėgną šluostę, nenaudokite baliklio, tirpiklių ar abrazyvinių valymo šluosčių. Nenaudokite poliravimo priemonių.

Įspėjimai ir atsargumo priemonės

Naudokite tik taip, kaip nurodyta vadove. Stokitės tik ant pasvyro paviršiaus. Nesistokite ant krašto, nes gaminyje gali pasvirti ir apsisverti. Jei abejojate dėl to, kaip ir ar apskritai naudoti „Dorsi Ramp“, pasitarkite su kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu, kuris išmano apie vartotojo būklę. Nenaudokite nuožulnios plokštumos ant nuolydžių paviršių, tai gali sukelti nepatogumų vaikui. Netinka naudoti jaunesniems nei 18 mėnesių amžiaus vaikams arba negalintiems stovėti vertikaliai ir ant viso pado. Neturi būti naudojamas vaikams virš 10 metų amžiaus arba sveriantiems daugiau nei 63,5 kg (140 svarus). „Dorsi Ramp“ naudojantis vaikas turi būti visą laiką prižiūrimas suaugusiojo. Keliant „Dorsi Ramp“, laikykite už abiejų kraštų, kad neprispaustumėte pirštų. Nenumeskite „Dorsi Ramp“. Nenaudokite, jei pažeistas ar suskilęs. Jei abejojate, apžiūrėkite „Dorsi Ramp“ dėl pažeidimo požymių. „Dorsi Ramp“ nėra žaislas ir neturi būti taip naudojamas. Nenaudokite lauko sąlygomis.

NL Dorsi Ramp gebruiksaanwijzingen

Bedoeld gebruik

De Dorsi Ramp is een fysiotherapeutisch apparaat om kinderen te helpen bij het strekken van de achillespees, en gastrocnemius and gastrosoleus (kuit)spieren. Gebruik van de Dorsi Ramp helpt bij het passief gewichtdragend strekken van de achillespees en kuitspieren. Deze manier van strekken wordt vaak aanbevolen voor kinderen die lijden aan een aantal medische aandoeningen waarbij de peesspanning en spiercontractuur de dorsiflexie van de voet verminderd, wat tot een abnormale gang kan leiden. Hier volgen enkele voorbeelden van aandoeningen waarbij de Dorsi Ramp geschikt kan zijn:

- Neurologische aandoeningen zoals Cerebrale Parese
- Aangeboren aandoeningen zoals Talipes Equinovarus (klompvoet)
- Idiopathische aandoeningen, meest voorkomend Idiopathische Tenengang
- Herstel van trauma en Tendinopathie
- Verscheidene neuropathieën en myopathieën

De Dorsi Ramp is bedoeld voor kinderen van 18 maanden tot 10 jaar, die rechtop en plantigrade (d.w.z. met hun voeten vlak op de grond) kunnen staan en niet meer wegen dan 63,5 kg.

Gebruiksaanwijzingen

Om de achillespees en kuitspieren passief gewichtdragend te strekken dient u de Dorsi Ramp op een solide en vlakke ondergrond te plaatsen, de juiste hellingshoek in te stellen en het kind, zoals aangegeven, rechtop te laten staan (1 tot 6).

De hellingshoek wijzigen

Stel de meest geschikte hellingshoek in; dit kan 10, 15 of 20 graden zijn. Om de hellingshoek van 10 naar 20 graden om te zetten kunt u de Dorsi Ramp eenvoudig oppakken en omkeren. Pak de Dorsi Ramp bij beide uiteinden vast om beknelling van uw vingers te voorkomen. De hellingshoek staat duidelijk aangegeven. Een hellingshoek van 15 graden wordt bereikt door het apparaat met een hellingshoek van 20° neer te zetten en het oranje inzetstuk er bovenop te plaatsen (1).

De juiste hellingshoek bepalen

Observeer het kind zorgvuldig om de meest geschikte hellingshoek te bepalen. Gebruik de Dorsi Ramp niet met een hellingshoek die ongemak bij het kind veroorzaakt. Overmatig strekken kan leiden tot het overbelasten of scheuren van de kuitspier of pees.

De hellingshoek is geschikt voor een kind wanneer deze 2 minuten in een normale, rechte houding en rechtop op de Dorsi Ramp kan staan zonder tekenen van ongemak te vertonen.

Als het kind zijn/haar billen naar achteren moet duwen, hielen omhoog moet doen of tekenen van ongemak vertoont, is de hellingshoek te groot en moet deze verkleind worden. Wanneer het kind ongemak vertoont bij een hellingshoek van 10 graden dient de Dorsi Ramp niet gebruikt te worden.

Begin met de kleinste hellingshoek en streef ernaar om, afhankelijk van de aandoening van het kind, gedurende een periode van weken, maanden of zelfs jaren de hellingshoek te vergroten. Bij het vergroten van de hellingshoek dient zorgvuldig geobserveerd te worden of het kind ongemak vertoont; begin met korte strekoefeningen die langzaam opgebouwd worden tot langere. Er kunnen dagen of periodes zijn waarin de dorsiflexie van het kind minder is. Dit is normaal in snel groeiende kinderen. Als het kind als gevolg van de hellingshoek tekenen van ongemak vertoont dient u deze te verminderen.

Frequentie en duur van de strekoefeningen

Wij bevelen aan dat het apparaat dagelijks gebruikt wordt. Het beste is dat strekoefeningen minimaal twee (2) minuten aangehouden worden, maar niet langer dan 30 minuten. Zelfs strekoefeningen van 30 seconden kunnen heilzaam zijn. Wanneer mogelijk dient het gebruik meerdere malen per dag aangemoedigd te worden.

Juiste voetpositie en houding

Het kind dient op de Dorsi Ramp te staan met de hielen nabij de laagste hoek van de helling. De voeten kunnen recht vooruit of naar buiten wijzen aangezien de hellingshoek in alle posities dezelfde is (2).

Dient het kind schoenen te dragen bij het gebruik van de Dorsi Ramp?

Kinderen die overproneren of platvoeten hebben dienen de Dorsi Ramp te gebruiken met schoeisel die steun verleent aan de longitudinale voetboog. Het beste is wanneer dergelijk schoeisel op maat gemaakte orthesen bevat. Kinderen die niet overproneren of die de neiging hebben tot supineren (zoals kinderen met een klompvoet) kunnen de Dorsi Ramp met blote voeten of met sokken aan gebruiken. Indien dit de voorkeur heeft kunnen schoenen, slippers of sandalen gedragen worden (3).

Kinderen aanmoedigen om de Dorsi Ramp te gebruiken

Kinderen zullen het meeste baat ondervinden wanneer de Dorsi Ramp regelmatig dagelijks gebruikt wordt – zelfs voor relatief korte periodes.

Het is niet eenvoudig om jonge kinderen over te halen om regelmatig fysiotherapeutische oefeningen te doen. Het beste is om het gebruik van de Dorsi Ramp in te bouwen in alledaagse activiteiten en om stimulansen en positieve associaties met het gebruik te creëren. Probeer situaties die tot negatieve associaties leiden te vermijden omdat dit tot weerstand zal leiden. Goede voorbeelden van gebruik zijn wanneer een kind zo afgeleid is door wat deze aan het doen is dat hij/zij zich niet bewust is van de fysiotherapie. Hier volgen enkele voorbeelden:

Dagelijks tanden poetsen: De Dorsi Ramp kan 's morgens en 's avonds voor de wasbak in de badkamer geplaatst worden en gebruikt worden bij het tanden poetsen. De Dorsi Ramp vormt zo een opstapje waardoor jonge kinderen de wasbak beter kunnen bereiken. Probeer een keukentimer te gebruiken en zorg ervoor dat het kind elke morgen en elke avond 2 minuten zijn/haar tanden poetst (4).

Computerspelletjes: Stimuleer kinderen om de Dorsi Ramp te gebruiken door hen toe te staan langer een computerspelletje of andere leuke activiteit te doen (5).

Keukenaanrecht: De Dorsi Ramp kan een opstapje vormen zodat kinderen het keukenaanrecht beter kunnen bereiken wanneer zij u in de keuken helpen (6).

Opslag en reinigen

Bewaar de Dorsi Ramp niet in direct zonlicht. Bewaar de Dorsi Ramp bij temperaturen tussen 5°C en 30°C. Plaats geen voorwerpen op de Dorsi Ramp. Na een tijdje wordt plastic geel, dat is normaal. Reinig het apparaat alleen met een vochtige doek, gebruik geen bleekmiddel, oplosmiddelen of schuurmiddelen, e.d. Gebruik geen polijstmiddelen.

Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

Alleen gebruiken zoals in deze gids beschreven wordt. Laat het kind alleen op de hellende oppervlakken staan en niet op de randen omdat het apparaat dan om kan vallen. Indien u twijfelt of u de Dorsi Ramp wel of niet mag gebruiken en hoe, dient u contact op te nemen met een gekwalificeerde arts die bekend is met de aandoening van het kind. Gebruik het apparaat niet met een hellingshoek die ongemak bij het kind veroorzaakt. Niet geschikt voor gebruik bij kinderen die jonger dan 18 maanden zijn of niet rechtop en plantigrade kunnen staan. Niet geschikt voor gebruik voor kinderen die ouder dan 10 jaar zijn of meer dan 63,5 kg wegen. Kinderen mogen de Dorsi Ramp alleen gebruiken onder toezicht van een daartoe geschikte volwassene. Pak de Dorsi Ramp bij beide uiteinden vast om beknelling van uw vingers te voorkomen. Laat de Dorsi Ramp niet vallen. Gebruik de Dorsi Ramp niet wanneer deze beschadigd of gescheurd is. Bij twijfel dient de Dorsi Ramp op schade onderzocht te worden. De Dorsi Ramp is geen speelgoed en dient daarom niet als zodanig gebruikt te worden. Niet geschikt voor gebruik buiten.

PT Instruções de Utilização do Dorsi Ramp

Utilização Prevista

O Dorsi Ramp é um dispositivo de fisioterapia concebido para ajudar as crianças a alongar os seus tendões de Aquiles e os músculos "gastrocnemius" e "gastrosoleus" (gêmeo). A utilização do Dorsi Ramp aplica um peso passivo, produzindo o alongamento do tendão de Aquiles e dos músculos do gêmeo. Este tipo de alongamento é frequentemente recomendado a crianças que padecem de várias condições médicas em que a tensão tendinosa e a contractura muscular estão a afectar a capacidade de dorsiflexão do seu pé, conduzindo possivelmente a uma marcha anormal. Os exemplos de condições em que o Dorsi Ramp pode ser aplicável incluem:

- Condições neurológicas, tais como Paralisia Cerebral
- Condições congénitas, tais como Pé Boto Equino Varo Congénito ("Pé boto")
- Condições idiopáticas, geralmente Marcha na Ponta dos Pés Idiopática
- Recuperação de traumatismo e tendinopatia
- Várias neuropatias e miopatias

O Dorsi Ramp destina-se a ser utilizado por crianças capazes de ficar com as costas direitas e plantígrados (isto é, com os seus pés assentes no chão), desde os 18 meses até, no máximo, aos 10 anos e com peso não superior a 63,5 kg (140 libras).

Como Utilizar

Para alcançar um peso passivo, produzindo o alongamento dos tendões de Aquiles e dos músculos do gêmeo, coloque o Dorsi Ramp sobre uma superfície sólida e nivelada, seleccione o ângulo de inclinação correcto e sente-se com as costas direitas, conforme indicado (1 a 6).

Alterar o Ângulo de Inclinação

Selecione o ângulo de inclinação mais adequado que pode ser 10, 15 ou 20 graus. Para alternar entre os ângulos de inclinação de grau 10 e 20, basta pegar no Dorsi Ramp e virá-lo ao contrário. Quando levantar o Dorsi Ramp segure em cada extremidade para evitar prender os dedos. O ângulo de inclinação é indicado de forma clara. A posição de grau 15 é alcançada, posicionando a rampa com a inclinação de grau 20 virada para cima e colocando o encaixe de cor laranja na parte superior (1).

Seleccionar o Ângulo de Inclinação Correcto

Monitorize cuidadosamente a criança, para determinar o ângulo mais adequado. Não utilize o Dorsi Ramp em ângulos de inclinação que causem desconforto à criança. O alongamento excessivo poderá provocar tensões ou lesões nos gêmeos e tendões.

Uma criança está a conseguir lidar com o ângulo de inclinação quando consegue permanecer no Dorsi Ramp com uma postura normal, recta e vertical durante 2 minutos, sem sinais de desconforto. Se a criança necessita de empurrar o traseiro para fora, levantar os calcanhares ou se apresenta sinais de desconforto, isso significa que o ângulo de inclinação é demasiado elevado e deve ser reduzido. Se a criança não se sentir confortável com o ângulo de inclinação de 10 graus, não utilize o Dorsi Ramp.

Comece pelo ângulo de inclinação menor e vá aumentando gradualmente para ângulos superiores durante as próximas semanas, meses ou até anos, conforme apropriado ao estado do utilizador. Quando o ângulo de inclinação é aumentado vigie cuidadosamente a criança, para ver se há sinais de desconforto; comece por alongamentos de curta duração, evoluindo gradualmente para uma maior duração. Pode haver dias ou períodos em que a capacidade de dorsiflexão da criança diminua. Isto é normal em crianças de crescimento rápido. Se a criança apresentar sinais de não conseguir lidar com o ângulo de inclinação, reduza o mesmo.

Frequência e Duração dos Alongamentos

Recomenda-se a utilização diária. Idealmente, os alongamentos deveriam durar pelo menos dois (2) minutos e nunca exceder 30 minutos. Os alongamentos, mesmo que por apenas 30 segundos, podem ser benéficos. Se possível incentive a utilização várias vezes ao dia.

Posição Correcta dos Pés e Postura

A criança deve permanecer na rampa com os calcanhares perto do canto mais baixo da inclinação. Os pés podem estar a apontar directamente para a frente ou inclinados para fora, já que o ângulo de inclinação é constante em todas as posições (2).

Devem Usar-se Sapatos na Utilização do Dorsi Ramp?

As crianças com pronação excessiva ou pé chato devem utilizar o Dorsi Ramp com calçado que dê apoio à arcada plantar longitudinal. Idealmente, esse calçado deve incluir ortóptica adaptada. As crianças sem pronação excessiva ou com tendência para a supinação (tais como as crianças com pé boto) podem utilizar o Dorsi Ramp apenas de meias ou descalças. Em caso de preferência pode sempre utilizar sapatos, chinelos ou sandálias (3).

Incentivar a Criança a Utilizar o Dorsi Ramp

Os maiores benefícios serão alcançados com a utilização diária regular – mesmo que por períodos de tempo relativamente curtos.

Convencer crianças pequenas a praticar fisioterapia regular não é fácil. É melhor incorporar a utilização do Dorsi Ramp nas actividades diárias e criar incentivos e associações positivas à sua utilização. Tente evitar situações que levem a associações negativas, pois estas causarão resistência. Os melhores exemplos de utilização ocorrem quando a criança está tão distraída com o que está a fazer que não se apercebe de que está a ser submetida a fisioterapia. Eis alguns exemplos:

Lavagem Diária dos Dentes: O Dorsi Ramp pode ser colocado em frente ao lavatório e utilizado durante a rotina de lavagem dos dentes, de manhã e à noite. O Dorsi Ramp actua como um degrau que ajuda as crianças jovens a chegar confortavelmente ao lavatório. Tente utilizar um temporizador de cozinha e insista para que a criança escove os dentes durante 2 minutos, de manhã e à noite (4).

Jogos de Computador: Incentive a criança a utilizar o Dorsi Ramp, permitindo-lhe passar mais tempo nos jogos de computador ou em outras actividades divertidas (5).

Bancas de cozinha: O Dorsi Ramp actua como um degrau para ajudar as crianças a chegar confortavelmente à banca para ajudarem na cozinha (6).

Armazenamento e Limpeza

Não guarde sob luz solar directa. Guarde a temperaturas entre 5 e 30 graus centígrados. Não empilhe artigos sobre o Dorsi Ramp. Os plásticos irão amarelecer com o tempo, isso é normal. Limpe a unidade, utilizando apenas um pano húmido, e nunca utilizando lixívia, solventes ou esfregões de limpeza abrasivos. Não utilize polimento.

Avisos e Precauções

Utilize apenas conforme indicado neste guia. Permaneça apenas nas superfícies de inclinação. Não permaneça sobre arestas, pois o produto pode inclinar ou virar-se. Se tiver dúvidas sobre como, ou se deve utilizar o Dorsi Ramp, consulte um médico qualificado que tenha conhecimento sobre o estado clínico do utilizador. Não utilize a rampa em ângulos de inclinação que causem desconforto à criança. Não deve ser utilizado por crianças com idade inferior a 18 meses ou que não sejam capazes de se sentar com as costas direitas e os pés plantígrados. Não deve ser utilizado por crianças com idade superior a 10 anos ou peso superior a 63,5 kg (140 libras). As crianças que utilizam o Dorsi Ramp devem ser sempre vigiadas por um prestador de cuidados adulto e adequado. Quando levantar o Dorsi Ramp segure em cada extremidade para evitar prender os dedos. Não deixe cair o Dorsi Ramp. Não o utilize se estiver danificado ou partido. Se tiver dúvidas, inspeccione o Dorsi Ramp para ver se existem sinais de danos. O Dorsi Ramp não é um brinquedo e não deve ser utilizado como tal. Não o utilize ao ar livre.

RO Instrucțiuni de utilizare a dispozitivului Dorsi Ramp

Destinație

Dorsi Ramp este un dispozitiv de fizioterapie menit să ajute copiii în întinderea tendonului lui Ahile și a mușchilor gastrocnemius și soleus (mușchii gambei). Utilizarea dispozitivului Dorsi Ramp aplică o forță de întindere de greutate pasivă asupra tendonului lui Ahile și mușchilor gambei. Acest tip de întindere este adeseori recomandat în cazul copiilor care suferă de o gamă întreagă de afecțiuni medicale în care scurtimea tendonului și contractura musculară afectează dorsiflexia labei piciorului și poate duce la dobândirea unei aluri de mers anormale. Exemplele de afecțiuni în cadrul cărora se poate folosi dispozitivul Dorsi Ramp includ:

- Afecțiuni neurologice, cum ar fi paralizia cerebrală
- Afecțiuni congenitale, cum ar fi piciorul varus equin (picior strâmb) congenital
- Afecțiuni idiopatice, cel mai frecvent fiind mersul pe vârfuri idiopatic
- Recuperarea în urma traumelor și tendonopatiei
- Diferite tipuri de neuropatii și miopatii

Dispozitivul Dorsi Ramp este destinat utilizării de către copii care pot sta drept în picioare și în poziție plantigradă (cu labele picioarelor lipite de sol), cu vârsta cuprinsă între 18 luni și maximum 10 ani, și cu o greutate de maxim 63.5 kg (140 lb).

Mod de utilizare

Pentru a realiza întinderea din greutate pasivă a tendoanelor lui Ahile și mușchilor gambei, așezați dispozitivul Dorsi Ramp pe o suprafață plană solidă, selectați unghiul de înclinație corect și poziționați dispozitivul în poziție verticală conform instrucțiunilor (de la ❶ la ❸).

Modificarea unghiului de înclinație

Selectați unghiul de înclinație cel mai adecvat, care poate fi de 10, 15 sau 20 grade. Pentru a trece de la unghiuri cu înclinația de 10 grade la unghiuri cu înclinația de 20 grade, ridicați dispozitivul Dorsi Ramp și întoarceți-l invers. În timpul ridicării, țineți dispozitivul Dorsi Ramp de la ambele capete, pentru a nu vă prinde degetele. Unghiul de înclinație este clar specificat. Poziția de 15 grade se obține prin poziționarea dispozitivului Dorsi Ramp cu panta de 20 grade orientată în sus și așezarea inserției de culoare portocalie pe aceasta (❶).

Alegerea unghiului de înclinație corect

Monitorizați cu atenție copilul, pentru a determina unghiul cel mai adecvat. Nu utilizați dispozitivul Dorsi Ramp la unghiuri de înclinație care cauzează disconfort copilului. Întinderea excesivă poate duce la producerea de întinderi sau rupturi ale tendonului sau mușchilor gambei.

Copilul va face față cu succes unui unghi de înclinație dacă poate sta în picioare pe dispozitivul Dorsi Ramp menținând o postură verticală, dreaptă și aparent normală timp de 2 minute, fără să dea semne de disconfort. Dacă copilul manifestă tendința de a împinge fundul în afară, a ridica călcâiele sau să dea semne de disconfort, acest lucru indică faptul că unghiul de înclinație este prea mare și trebuie redus. Dacă copilul dă semne de disconfort la unghiul cu înclinația de 10 grade, nu folosiți dispozitivul Dorsi Ramp.

Începeți cu unghiul de înclinație cel mai mic și creșteți progresiv la unghiuri mai mari de-a lungul unei perioade de câteva săptămâni, luni sau chiar ani, potrivit afecțiunii utilizatorului. La creșterea unghiului de înclinație, monitorizați copilul cu atenție pentru a identifica orice semne de disconfort; începeți cu întinderi de durată scurtă, iar apoi creșteți progresiv durata acestora. Pot exista zile sau perioade în care dorsiflexia copilului se diminuează. Acest lucru este normal la copiii în creștere rapidă. Dacă copilul dă semne că nu poate face față unghiului de înclinație folosit, atunci reduceți unghiul.

Frecvența și durata întinderilor

Se recomandă utilizarea zilnică. Întinderile ideale trebuie să dureze cel puțin două (2) minute, dar nu mai mult de 30 minute. Chiar și întinderile pe durata a 30 de secunde pot fi benefice. Dacă este posibil, încurajați utilizarea dispozitivului de mai multe ori pe zi.

Postura și poziția corectă a labei piciorului

Copilul trebuie să stea în picioare pe rampă, cu călcâiele aproape de colțul cel mai de jos al pantei. Labele picioarelor pot fi îndreptate direct spre înainte sau spre exterior, deoarece unghiul pantei este același în toate pozițiile (❷).

Trebuie purtați pantofi în timpul utilizării dispozitivului Dorsi Ramp?

Copiii cu tendință de supra-pronație sau care au platfus trebuie să utilizeze dispozitivul Dorsi Ramp purtând încălțăminte care conferă suport de-a lungul arcului longitudinal al labei piciorului. În mod ideal, o astfel de încălțăminte ar trebui să includă elemente ortotice personalizate. Copiii care nu au tendință de supra-pronație sau care au tendință de supinație (cum sunt copiii cu picior strâmb congenital), pot utiliza dispozitivul Dorsi Ramp purtând numai șosete sau în picioarele goale. Pantofii, papucii sau sandalele se pot utiliza oricând, în funcție de preferință (❸).

Încurajarea copiilor să folosească dispozitivul Dorsi Ramp

Beneficiile cele mai mari se vor obține prin utilizarea zilnică regulată – chiar și pe perioade relativ scurte de timp. Nu este însă ușor să convingeți copiii mici să participe la ședințe regulate de fizioterapie. Cel mai bine este să încorporați utilizarea dispozitivului Dorsi Ramp în activitățile zilnice, și să se creeze stimulente și asocieri pozitive legate de folosirea acestuia. Încercați să evitați situațiile care duc la crearea de asocieri negative, deoarece acestea vor conduce la opoziție. Cele mai bune exemple de utilizat sunt cele în care copilul este atât de preocupat de ceea ce face încât nu-și dă seama că este supus unei ședințe de fizioterapie. Iată câteva exemple:-

Curățarea zilnică a dinților: Dispozitivul Dorsi Ramp poate fi așezat în fața chiuvetei din baie și poate fi utilizat în timpul curățării de rutină a dinților, dimineața și seara. Dispozitivul Dorsi Ramp acționează ca o treaptă elevatoare, care îi va ajuta pe copiii mici să ajungă mai comod la chiuvetă. Încercați să utilizați un cronometru de bucătărie și insistați ca copilul să se spele pe dinți timp de 2 minute în fiecare dimineață și seară (❹).

Jocuri pe calculator: Motivați copiii să folosească dispozitivul Dorsi Ramp permițându-le să petreacă mai mult timp jucând jocuri pe calculator sau desfășurând alte activități distractive (❺).

Blaturile de bucătărie: Dispozitivul Dorsi Ramp acționează ca o treaptă elevatoare care îi va ajuta pe copiii să ajungă mai comod la blat pentru a ajuta în bucătărie (❻).

Depozitare și curățare

A nu se depozita la lumina directă a soarelui. Depozitați la temperaturi cuprinse între 5 și 30 grade Celsius. Nu stocați obiecte pe dispozitivul Dorsi Ramp. Componentele din plastic se vor îngălbeni cu timpul; acest lucru este normal. Curățați unitatea numai cu o cârpă umedă; nu folosiți înălbitori, solvenți sau discuri de curățare abrazive. Nu folosiți cremă de lustruit.

Avvertări și precauții

Utilizați numai conform instrucțiunilor din acest ghid. Stați în picioare numai pe suprafețele înclinate. Nu stați pe marginile dispozitivului, deoarece acesta s-ar putea inclina sau răsturna. Dacă aveți dubii cu privire la folosirea dispozitivului Dorsi Ramp, consultați un cadru medical calificat care are cunoștință de afecțiunea utilizatorului. Nu utilizați rampa la unghiuri de înclinație care cauzează disconfort copilului. A nu se utiliza de către copii cu vârsta mai mică de 18 luni sau care nu pot sta drept în picioare, cu labele picioarelor în poziție plantigradă. A nu se utiliza de către copii cu vârsta mai mare de 10 ani, sau care cântăresc mai mult de 63.5 kg (140 lb). Copiii care utilizează dispozitivul Dorsi Ramp trebuie să fie supravegheați în permanență de un îngrijitor adult adecvat. În timpul ridicării, țineți dispozitivul Dorsi Ramp de la ambele capete, pentru a nu vă prinde degetele. Nu scăpați pe jos dispozitivul Dorsi Ramp. Nu utilizați dispozitivul dacă acesta este deteriorat sau crăpat. Dacă aveți dubii, inspecționați dispozitivul Dorsi Ramp pentru identificarea oricărui semn de deteriorare. Dispozitivul Dorsi Ramp nu este o jucărie și nu trebuie utilizat ca atare. A nu se folosi în aer liber.

RS Uputstvo za upotrebu uređaja Dorsi Ramp

Namena

Dorsi Ramp je fizioterapeutski uređaj koji pomaže deci u istezanju njihovih Ahilovih tetiva i mišića lista (gastrocnemius i gastrosoleus). Upotreba uređaja Dorsi Ramp dovodi do istezanja Ahilove tetive i mišića lista usled pasivnog opterećenja težinom. Ova vrsta istezanja se često preporučuje za decu koja pate od različitih medicinskih stanja kod kojih zategnutost tetive i kontraktura mišića utiču na sposobnost dorsifleksije stopala, što može da dovede do abnormalnog hoda. Primeri stanja u kojima uređaj Dorsi Ramp može da bude primenjiv uključuju:

- Neurološka stanja, kao što je cerebralna paraliza
 - Urođena stanja kao što je urođeno krivo stopalo (talipes equinovarus)
 - Idiopatska stanja, od kojih je najuobičajenije idiopatsko hodanje na prstima
 - Oporavak od ozlede i tendinopatija
 - Različite neuropatije i miopatije
- Uređaj Dorsi Ramp je namenjen deci koja su sposobna da stoje uspravno i plantigradno (tj. tako da su im stopala poravnata sa tlom), od 18 meseci starosti do najviše 10 godina starosti i najviše 63,5 kg (140 funti) telesne težine.

Način upotrebe

Za postizanje istezanja Ahilovih tetiva i mišića lista primenom pasivnog opterećenja težinom, postavite Dorsi Ramp na čvrstu ravnu površinu, odaberite pravilan ugao nagiba i stanite uspravno u skladu sa uputstvima (1 do 6).

Menjanje ugla nagiba

Odaberite najadekvatniji ugao nagiba, koji može da bude 10, 15 ili 20 stepeni. Za promenu između uglova nagiba od 10 i 20 stepeni, podignite Dorsi Ramp i okrenite ga gornjom stranom prema dole. Kada podižete Dorsi Ramp, držite ga sa oba kraja da ne biste prikleštili prste. Ugao nagiba je jasno naznačen. Položaj od 15 stepeni se postiže postavljanjem uređaja Dorsi Ramp tako da nagib od 20 stepeni bude okrenut prema gore i stavljanjem narandžastog umetka na vrh (1).

Izbor pravilnog ugla nagiba

Pažljivo posmatrajte dete kako biste utvrdili koji je ugao najadekvatniji. Nemojte da koristite uređaj Dorsi Ramp postavljajući uglove nagiba koji kod deteta izazivaju nelagodu. Prekomerno istezanje može da dovede do naprezanja ili pucanja tetive i mišića lista.

Dete će da dobro podnosi ugao nagiba ako može da stoji na uređaju Dorsi Ramp u normalnom, ispravljenom i uspravnom stavu 2 minuta bez znakova nelagode. Ako dete ima potrebu da isturi zadnjicu, podigne pete, ili ako pokazuje znakove nelagode, ugao nagiba je previše velik i treba ga smanjiti. Ako detetu ne odgovara ugao nagiba od 10 stepeni, tada nemojte da koristite uređaj Dorsi Ramp.

Počnite sa najmanjim uglom nagiba i trudite se da napredujete prema većim uglovima tokom perioda od nekoliko nedelja, meseci ili čak godina, onako kako to odgovara stanju korisnika. Kada se ugao nagiba povećava, pažljivo posmatrajte da li dete pokazuje znakove nelagode; počnite sa kratkotrajnim istezanjima pre prelaska na dugotrajnije. Mogu da postoje dani ili periodi u kojima se detetova sposobnost dorsifleksije smanjuje. To je normalno za decu koja brzo rastu. Ako dete pokaže znakove koji ukazuju na to da ne može da podnese ugao nagiba, smanjite ugao nagiba.

Učestalost i trajanje istezanja

Preporučuje se svakodnevna upotreba. Idealno, istezanja bi trebala da traju najmanje dva (2) minuta, ali ne duže od 30 minuta. Čak i istezanja koja traju samo 30 sekundi mogu biti blagotvorna. Ako je to moguće, potičite dete da uređaj koristi nekoliko puta dnevno.

Pravilan položaj stopala i stav

Dete treba da stoji na rampi tako da njegove pete budu blizu donjeg kraja nagiba. Stopala mogu da budu usmerena pravo napred ili zakošena prema van, pošto je ugao nagiba stalan u svim položajima (2).

Da li treba nositi obuću prilikom korišćenja uređaja Dorsi Ramp?

Deca koja gaze pretežno unutrašnjom stranom stopala ili imaju ravna stopala trebaju da koriste uređaj Dorsi Ramp noseći obuću koja pruža podršku longitudinalnom luku stopala. Idealno bi takva obuća trebala da uključuje prilagođena ortopedska pomagala. Deca koja ne gaze pretežno unutrašnjom stranom stopala ili koja imaju tendenciju gaženja pretežno spoljnom stranom stopala (kao što su deca sa krivim stopalom) mogu da koriste uređaj Dorsi Ramp samo u čarapama ili bosa. Ukoliko se to želi, cipele, papuče ili sandale se uvek mogu koristiti (3).

Poticanje dece na korišćenje uređaja Dorsi Ramp

Najveće koristi će da budu postignute uz redovnu svakodnevnu upotrebu - čak i u relativno kratkim vremenskim periodima. Nagovaranje male dece da se uključe u redovnu fizioterapiju nije lako. Najbolje je uključiti upotrebu uređaja Dorsi Ramp u svakodnevne aktivnosti i stvoriti poticaje i pozitivne asocijacije za njegovu upotrebu. Pokušajte da izbegnete situacije koje vode do negativnih asocijacija, jer će to da dovede do otpora. Najbolji primeri upotrebe se odnose na situacije u kojima je pažnja deteta toliko odvrtačena onim čime se ono bavi da ono postaje nesvesno činjenice da je podvrgnuto fizioterapiji. Ovo su neki primeri:-

Svakodnevno pranje zuba: Uređaj Dorsi Ramp može da bude postavljen ispred lavaboa u kupatilu i korišćen tokom jutarnjeg i večernjeg rutinskog pranja zuba. Dorsi Ramp funkcioniše kao stepenica koja maloj deci pomaže da udobno dosegnu lavabo. Pokušajte sa upotrebom kuhinjskog tajmera i insistirajte na tome da dete pere zube 2 minuta svakog jutra i večeri (4).

Kompjuterske igre: Potaknite decu na upotrebu uređaja Dorsi Ramp tako što ćete da im dozvolite da provedu više vremena igrajući kompjuterske igre ili baveći se drugim zabavnim aktivnostima (5).

Radne površine kuhinjskih elemenata: Dorsi Ramp funkcioniše kao stepenica koja deci pomaže da udobno dosegnu radnu površinu kako bi pomagala u kuhinji (6).

Čuvanje i čišćenje

Nemojte da čuvate uređaj na direktnoj sunčevoj svetlosti. Čuvajte uređaj na temperaturama između 5 i 30 stepeni Celzijusa. Nemojte da slažete stvari na uređaj Dorsi Ramp. Plastika će vremenom da požuti, to je normalno. Čistite uređaj koristeći samo vlažnu krpnu, nemojte da koristite izbeljivač, razređivač ili abrazivne jastučiće za čišćenje. Nemojte da koristite sredstvo za poliranje.

Upozorenja i mere predostrožnosti

Koristite samo na način opisan u ovom vodiču. Stojte samo na nagnutim površinama. Nemojte da stojite na rubovima, jer proizvod može da se nagne ili prevrne. Ako imate nedoumice u pogledu načina korišćenja ili u pogledu toga trebate li da koristite Dorsi Ramp ili ne, obratite se kvalifikovanom zdravstvenom stručnjaku koji poznaje korisnikovo stanje. Nemojte da koristite rampu postavljajući uglove nagiba koji kod deteta izazivaju nelagodu. Nije namenjeno deci mlađoj od 18 meseci ili deci koja ne mogu da stoje uspravno na celoj površini stopala (plantigradno). Nije namenjeno deci starijoj od 10 godina ili deci čija je telesna težina veća od 63,5 kg (140 funti). Deca koja koriste Dorsi Ramp moraju celo vreme da budu nadgledana od strane odgovarajućeg odraslog negovatelja. Kada podižete Dorsi Ramp, držite ga sa oba kraja da ne biste prikleštili prste. Nemojte da ispuštate Dorsi Ramp tako da padne na tlo. Nemojte da koristite uređaj ako je oštećen ili napukao. U slučaju sumnje, pregledajte da li na uređaju Dorsi Ramp ima znakova oštećenja. Dorsi Ramp nije igračka i ne treba da se koristi kao igračka. Nemojte da koristite uređaj izvan kuće.

RU Инструкция по эксплуатации “Dorsi Ramp”

Предполагаемое использование

“Dorsi Ramp” - это физиотерапевтическое устройство, помогающее детям растягивать ахиллово сухожилие и икроножные мышцы (заднюю часть голени). Использование “Dorsi Ramp” даёт пассивную нагрузку на растяжение ахиллового сухожилия и икроножные мышцы. Данный тип растяжки часто рекомендуется для детей, страдающих от различных соматических заболеваний, когда напряжение сухожилий и сокращение мышц влияет на способность сгибать ногу или может привести к аномальной походке. Примеры таких заболеваний при которых можно применять “Dorsi Ramp” включают:

- Неврологические заболевания, такие как церебральный паралич
- Врождённые патологии, такие как врождённая косолапость (Talipes Equino Varus)
- Идиопатические заболевания, чаще всего идиопатическая ходьба на цыпочках
- Восстановление после травмы или тендинопатия
- Различные невропатии и миопатии

“Dorsi Ramp” предназначена для использования детьми, способными стоять прямо и находиться в вертикальном положении (например, стоять всей ступнёй на полу) в возрасте от 18 месяцев до не старше чем 10 лет и весом не более 63,5 кг (140 фунтов).

Как использовать

Чтобы добиться пассивной нагрузки на растяжение ахиллового сухожилия и икроножных мышц, поместите “Dorsi Ramp” на твёрдую, ровную поверхность, выберите правильный угол наклона и встаньте прямо, как показано (1 до 6).

Изменение угла наклона

Выберите наиболее подходящий угол наклона, который может быть 10, 15 или 20 градусов. Для переключения между 10 и 20 градусами угла наклона, поднимите и переверните “Dorsi Ramp”. Поднимая “Dorsi Ramp”, держите её с двух сторон во избежание защемления пальцев. Угол наклона чётко обозначен. Позиция 15 градусного наклона достигается расположением “Dorsi Ramp” с наклоном в 20 градусов, направленным вверх и помещением вставки оранжевого цвета сверху (1).

Выбор правильного угла наклона

Внимательно наблюдайте за ребёнком для определения наиболее подходящего угла. Не используйте “Dorsi Ramp” под таким углом, который вызывает у ребёнка дискомфорт. Чрезмерное растяжение может привести к растяжениям или разрывам икроножных мышц и сухожилий.

Ребёнок хорошо справится с углом наклона, если он может стоять на “Dorsi Ramp” с выглядящей нормальной, прямой осанкой в течение 2 минут без признаков дискомфорта.

Если ребёнку нужно выдвинуть нижнюю часть тела, встать на цыпочки или он показывает признаки дискомфорта, то угол наклона слишком высокий и должен быть уменьшен. Если ребёнок испытывает дискомфорт при угле наклона в 10 градусов, то не используйте “Dorsi Ramp”.

Начните с самого низкого угла наклона и стремитесь перейти к более высоким углам в течении нескольких недель, месяцев или лет - в зависимости от заболевания пользователя.

При повышении угла наклона, внимательно наблюдайте за признаками дискомфорта; начните с коротких растяжек, постепенно удлиняя процедуру. Могут быть такие дни или периоды, когда способность ребёнка растягиваться может сокращаться. Это нормально для быстрорастущих детей. Если ребёнок показывает признаки неспособности справиться с углом наклона, то сократите его.

Частота и продолжительность растяжек

Рекомендовано ежедневное использование. В идеале растяжки должны длиться хотя бы две (2) минуты, но не дольше 30 минут. Даже растяжки в течение 30 секунд могут быть полезными. При возможности поощряйте многократное использование в течении дня.

Правильное расположение ноги и осанка

Ребёнку следует стоять на рампе так, чтобы пятки находились в нижнем углу наклона. Стопы могут быть направлены вперёд или согнуты наружу, т.к. угол наклона является постоянным во всех позициях (2).

Нужно ли надевать обувь при использовании “Dorsi Ramp”?

Дети, которые сильно наклоняются вперёд или страдающие от плоскостопия, должны использовать “Dorsi Ramp” в обуви, которая создаёт поддержку продольной подошвенной дуге. В идеале такая обувь должна включать в себя сделанную на заказ ортопедию. Дети, которые сильно не наклоняются вперёд или которые имеют тенденцию к супинации (например, дети с косолапием), могут использовать “Dorsi Ramp” в носках или босиком. Туфли, тапочки или сандалии всегда могут быть использованы, если есть такое предпочтение (3).

Поощрение детей к использованию “Dorsi Ramp”

Самые лучшие результаты будут достигнуты при регулярном ежедневном использовании - даже на протяжении относительно коротких отрезков времени.

Маленьких детей нелегко убедить регулярно заниматься физиотерапией. Самое лучшее - это включить использование “Dorsi Ramp” в ежедневные действия, стимулировать и создавать позитивные ассоциации, связанные и её использованием. Старайтесь избегать ситуаций, ведущих к негативным ассоциациям, т.к. они приведут к противостоянию. Самые лучшие примеры применения - это те, когда ребёнок настолько отвлечён тем, что он делает, что он не замечает, что проходит физиотерапию. Вот несколько примеров:

Ежедневная чистка зубов: “Dorsi Ramp” может быть

поставлена перед раковиной в ванной комнате и использоваться во время утренней и вечерней чистки зубов. “Dorsi Ramp” выполняет функцию ступеньки, позволяющей маленьким детям удобно доставать до раковины. Попробуйте использовать кухонный будильник и настаивайте на том, чтобы ребёнок чистил зубы по 2 минуты утром и вечером (4).

Компьютерные игры: Мотивируйте детей использовать “Dorsi Ramp” разрешая дольше играть в компьютерные игры или развлекаться по-другому (5).

Кухонные столы: “Dorsi Ramp” действует как ступенька, помогающая детям комфортно доставать до кухонного стола чтобы помогать на кухне (6).

Хранение и чистка

Не храните под прямыми солнечными лучами. Храните при температуре между 5 и 30 градусами Цельсия. Не кладите вещи на “Dorsi Ramp”. Со временем пластмасса пожелтеет - это нормально. Чистите только при помощи влажной тряпки - не используйте хлорку, растворители или абразивные мочалки. Не используйте полировщик.

Предупреждения и предосторожности

Используйте только в соответствии с описанием в данной инструкции. Стойте только на наклонных поверхностях. Не стойте на краях, т.к. продукт может наклониться или перевернуться. Если Вы не уверены как, и стоит ли использовать “Dorsi Ramp”, пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированным медицинским специалистом, знакомым с заболеванием пользователя. Не используйте рампу под таким углом, который вызывает у ребёнка дискомфорт. Не предназначено для использования детьми в возрасте до 18 месяцев или неспособных стоять прямо в вертикальном положении с равномерно распределённым весом. Не предназначено для использования детьми в возрасте старше 10 лет или весом более 63,5 кг (140 фунтов). Дети, пользующиеся “Dorsi Ramp” всегда должны контролироваться взрослым. Поднимая “Dorsi Ramp”, держите её с двух сторон во избежание защемления пальцев. Не роняйте “Dorsi Ramp”. Не используйте при повреждении или растрескивании. Если сомневаетесь, то проверьте “Dorsi Ramp” на наличие признаков повреждения. “Dorsi Ramp” не является игрушкой и не должна так восприниматься. Не используйте на улице.

SE Dorsi Ramp – bruksanvisning

Användning

Dorsi Ramp är en fysioterapianordning för att hjälpa barn sträcka på hälsenan och gastrocnemius och gastrosoleus (vadmuskler). Dorsi Ramp används genom att man utför en passiv vikt bärande sträckning av hälsenan och vadmuskulerna. Denna typ av sträckning rekommenderas ofta för barn som lider av ett antal medicinska tillstånd där senstramhet och muskelkontraktur påverkar förmågan att böja foten uppåt, vilket kan leda till abnormal gång. Exempel på tillstånd för Dorsi Ramp är följande:

- Neurologiska tillstånd som cerebral pares
- Medfödda tillstånd som klumpfot
- Idiopatiska tillstånd, vanligen idiopatisk tågång
- Återhämtning efter trauma och tendinopati
- Olika neuropatier och myopatier

Dorsi Ramp är till för barn som kan stå upprätt med fötterna plant på marken, från 18 månader till 10 års ålder, som väger högst 63,5 kg.

Användning

För att utföra en passiv vikt bärande sträckning i hälsenan och vadmuskulerna ställer du Dorsi Ramp på en fast plan yta, väljer rätt lutning och ställer dig upprätt enligt anvisning (1 till 6).

Ändra lutning

Välj lämplig lutning: 10, 15 eller 20 grader. Växla mellan 10 och 20 graders lutning genom att lyfta Dorsi Ramp och vända den uppochner. Ta tag i båda ändarna på Dorsi Ramp för att inte klämma fingrarna. Lutningsvinkeln anges tydligt. Ställ in 15-gradersläget genom att ställa Dorsi Ramp så att 20-graderslutningen pekar uppåt och sätta i den orangefärgade komponenten på överdelen (1).

Välj lutning

Se hur barnet reagerar för att ställa in bästa vinkel. Använd inte Dorsi Ramp i lutning som gör det obehagligt för barnet. För mycket sträckning kan leda till överansträngning eller ruptur i vader och senor.

Barnet klarar lutningen om han eller hon kan stå på Dorsi Ramp i normal rak och upprätt ställning i 2 minuter utan tecken på obehag. Om barnet behöver sticka ut stjärten, höja hälarna eller visar tecken på obehag är lutningsvinkeln för hög och behöver minskas. Om barnet tycker att 10 grader är obehagligt ska Dorsi Ramp inte användas.

Börja med lägsta lutningsvinkel och öka vinkeln under många veckor, månader eller t.o.m. år, för att passa användarens tillstånd. När vinkeln ökas övervakas barnet noga för att se om det blir obehagligt. Börja med korta sträckningar innan du går över till längre sträckningar. Det kan bli så ibland att barnets förmåga böja fötterna bakåt minskas. Detta är normalt i snabbväxande barn. Om barnet visar tecken på att inte klara lutningsvinkeln minskas den.

Sträckningarnas frekvens och längd

Daglig användning rekommenderas. Sträckning ska helst på i minst två (2) minuter, men högst 30 minuter. Bara 30 sekunders sträckning kan hjälpa. Försök att uppmuntra barn att sträcka flera gånger om dagen.

Rätt fotläge och hållning

Barnet ska stå på rampen med hälarna intill lutningens lägsta hörna. Fötterna kan peka rakt framåt eller vinklas utåt eftersom lutningsvinkeln är konstant i alla lägen (2).

Behövs skor vid användning av Dorsi Ramp?

Barn som överpronerar eller är flatfotade ska använda Dorsi Ramp-skor som ger hålfoten stöd. Helst ska sådana skor ha anpassade ortopediska hjälpmedel. Barn som inte överpronerar eller som har en benägenhet att supinera (t.ex. barn med klumpfot) kan stå på Dorsi Ramp i strumporna eller barfota. Skor, tofflor eller sandaler kan alltid bäras (3).

Uppmuntra barn att använda Dorsi Ramp

Effektivast resultat uppnås genom användning varje dag. Även under relativt korta perioder.

Att få småbarn att delta regelbundet i fysioterapi är inte lätt. Bäst är om man kan göra användandet av Dorsi Ramp till en del av vardagen och skapa motiveringar och positiva associationer genom användningen av produkten. Undvik situationer som kan leda till negativa associationer eftersom det leder till motstånd från barnets sida. Det fungerar bäst när barnet distraheras så att det glömmet att det deltar i fysioterapi. Exempel:

Tand rengöring dagligen: Dorsi Ramp kan ställas framför badrumsvasken och användas under morgonens och kvällens tand rengöringsrutin. Dorsi Ramp fungerar som ett steg, vilket hjälper barn nå upp till vasken utan obehag. Ta en köksklocka och se till att barnet borstar tänderna i 2 minuter morgon och kväll (4).

Datorspel: Motivera barn att använda Dorsi Ramp genom att ge dem extra tid till datorspel eller annat roligt (5).

Köksbänkar: Dorsi Ramp fungerar som ett steg för barn att stå på för att lätt nå köksbänken för att hjälpa till i köket (6).

Förvaring och rengöring

Förvara inte i direkt solljus. Förvara i temperaturer mellan 5 och 30 grader Celsius. Stapla inte föremål på Dorsi Ramp. Plasten gulnar med tiden. Det är normalt. Rengör enheten endast med våt trasa. Använd inte blekmedel, lösningsmedel eller slipmedel vid rengöring. Använd inte polermedel.

Att observera

Använd endast produkten enligt anvisning i denna guide. Stå endast på de lutande ytorna. Stå inte på kanterna eftersom produkten kan luta eller välta. Vid tvekan om hur Dorsi Ramp ska användas eller alls användas rådfrågas en legitimerad läkare med kunskap om användarens tillstånd. Använd inte rampen i lutningar som skapar obehag för barnet. Använd inte med barn som är under 18 månaders ålder eller som inte kan stå upprätt med fötterna plant på marken. Produkten får inte användas av barn som är över 10 år gamla eller som väger mer än 63,5 kg. Barn som använder Dorsi Ramp måste alltid övervakas av en passande vuxen vårdgivare. När du lyfter Dorsi Ramp tar du tag i båda ändrar för att inte att klämma fingrarna. Tappa inte Dorsi Ramp. Använd inte produkten om den skadats eller det är sprickor i den. Vid tvekan leta efter skador på Dorsi Ramp. Dorsi Ramp är ingen leksak och får inte användas som sådan. Produkten får inte användas utomhus.

SI Dorsi Ramp Navodila za Uporabo

Namen

Dorsi Ramp je fizioterapevtska naprava, ki pomaga otrokom pri raztezanju Ahilove kite, ter mišic gastrocnemiusa in gastrosoleusa (noge). Uporaba Dorsi Ramp-a pomeni pasivno razgibavanje Ahilove kite in nožnih mišic. Ta vrsta razgibavanje je pogosto priporočena otrokom, ki imajo zdravstvene težave zaradi katerih čvrstost kite in krčenje mišiče vplivata na dorisflex položaj stopala in po vsej verjetnosti pozvračata nenormalno hitrost gibanja. Primeri, ko se lahko uporablja Dorsi Ramp:

- Nevrološke stanja kot je Cerebralna Paraliza
- Kongenitalna stanja kot je Kogenitalna Deformacija Stopala
- Idiopatska stanja, še posebej Idiopatska Hoja po Prstih
- Okrevanje od traume in tendonopatija
- Različne nevropatije in miopatije

Dorsi Ramp se uporablja pri otrocih, ki lahko stojijo (t.j. z izravnanimi stopali na tleh) od 18 meseceva starosti do največ 10 let starosti, in ki niso težji od 63.5 kg.

Uporaba

Za razgibavanje Ahilove kite in nožnih mišic z pasivno težo, Dorsi Ramp namestite na ravno podlago, izberite ustrezen nagibni kot in se zravnajte, kot je opisano (1 do 6).

Menjanje Nagibnega Kota

Izberite ustrezni nagibni kot, ki je lahko 10, 15 ali 20 stopinj. Za menjavo iz 10 na 20 stopinj, Dorsi Rampi dvignite in jo obrnite na napačno stran. Da se ne bi uščipnili, jo držite za obeh koncih. Nagibni kot je jasno označen. Položaj 15 stopinj nastavite tako, da Dorsi Rampo namestite na 20 stopinj tako, da gleda navzgor in na zgornji del vstavite oranžni nastavek (1).

Izbiranje Ustreznega Nagibnega Kota

Pozorno opazujte otroka, da bi ugotovili ustrezni nagibni kot. Dorsi Rampe ne uporabljajte z nagibnimi koti, ki niso prikladni za otroka. Prekomerno raztezanje lahko vodi do dodatnih poškodb in do joka.

Otrok bo nagibni kot Dorsi Rampe dobro prenašal, če bo lahko na njej zravnano stal 2 minuti brez znakov težav. Če mora otrok potisniti zadnjico ven, dvigniti pete ali pa kaže druge znake nelagodja, pomeni, da je nagibni kot previsok in da ga morate zmanjšati. Če se otrok ne počuti dobro pri nagibnem kotu 10 stopinj, Dorsi Rampe ne uporabljajte.

Začnite z najmanjšim nagibnim kotom in postopoma skozi tedne, mesece ali celo leta, prehajajte na višje kote. Pri tem pozorno opazujte otrokovo obnačanje; pred daljšimi vajami, pričnite z nekaj kratkimi. Prišli bodo dnevi, ko bo otrokova sposobnost dviganja prstov zmanjšana. To je normalno pri hitro rastočih otrocih. Če otrok pokaže znake, da je nagibni kot prevelik, ga zmanjšajte.

Pogostost in Dolžina Vadbe

Priporočena je dnevna uporaba. Vaje naj bi trajale vsaj dve (2) minuti, vendar ne več kot 30 minut. Tudi le 30 sekundno razgibavanje je lahko koristno. Če je možno, ga uporabljajte večkrat dnevno.

Ustrzena drža in položaj nog

Otrok naj ne stoji na rampi z petami blizu najnižjih kotov naprave. Stopala so lahko obrnjena naravnost ali pa malce navzven, saj je nagibni kot enak v vseh položajih (2).

Ali naj se otrok pred uporabo Dorsi Rampe sezuje?

Otroci, ki imajo izredno ravna stopala naj Dorsi Rampo uporabljajo z obutvijo, ki jim nudi longitudinalno oporo. To je ponavadi posebna ortopedska obutev. Otroci, ki nimajo te težave oz. ki imajo druge nepravilnosti (dvignjeni prsti) lahko Dorsi Rampo uporabljajo le v nogavicah ali brez njih. Po želji pa lahko nosijo čevlje, copate ali sandale (3).

Spodbujanje otrok za uporabo Dorsi Rampe.

Največji učinek bo dosežen z vsakodnevno – četudi kratko uporabo.

Prepričati vašega otroka, da redno izvaja fizioterapevtske vaje, ni lahko. Najbolje je, da Dorsi Rampo vključite v vsakodnevne aktivnosti in da jo nagradite oz. kako drugače pozitivno stimulirate. Probajte se izogibati situacijam, ki lahko vodijo do neprijetnih izkušenj. Najboljše so tiste situacije v katerih je vaš otrok tako zamoten, da sploh ne opazi, da vadi. Nekaj primerov:

Dnevno Čiščenje Zob: Dorsi Ramp lahko namestite pred umivalnik, kjer ga otrok lahko uporablja zjutraj in zvečer. Služi kot stopnica, s pomočjo katere lahko najmanjši dosežejo umivalnik. Merite čas in poskušajte doseči, da si otrok vsako jutro in vsak večer umiva zobe 2 minuti (4).

Računalniške Igrice: Otroke nagradite za uporabo Dorsi Rampe z dodatnim časom za igranje računalniških igric. (5).

Kuhinjsko pomagalo: Dorsi Ramp služi kot stopnica za otroke, da lahko le ti udobno dosežejo zgornje kuhinjske police in omarice ter pomagajo v kuhinji (6).

Shranjevanje in Vzdrževanje

Ne shranite na direktni svetlobi. Shranite na temperaturi med 5 in 30 stopinj Celzija. Na Dorsi Rampo ne nalagajte stvari. Plastika bo sčasoma orumenela; to je normalno. Čistite s pomočjo vlažne krpe; ne uporabljajte belila, topil in abrazivnih sredstev. Ne polirajte.

Opozorila in Previdnostni ukrepi

Upoštevajte vsa navodila. Stojte le na drsnih površinah. Ne stojte na robu naprave, saj se le ta lahko prevrne. V primeru dvomov glede uporabe Dorsi Rampe se posvetujte z usposobljenim fizioterapevtom, ki pozna otrokovo stanje. Ne uporabljajte na otrocih, mlajših od 18 mesecev, oz. ki niso sposobni da stojijo na stopalih. Ne uporabljajte pri otrocih, starejših od 10 letih oz. težjih od 63.5Kg. Otroke mora med vadbo nadzorovati odrasla oseba. Ko dvigujete Dorsi Rampo, pazite, da si ne priščipnete prstov. Dorsi Rampe ne mečite ali neprevidno spuščajte. Ne uporabljajte je, če je pokvarjena ali zlomljena. Če ste v dvomu, preverite znake poškodbe. Dorsi Rampa ni igračka in je ne uporabljajte kot takšne. Ne uporabljajte je v odprtih prostorih.

SK Pokyny na použitie podložky Dorsi Ramp

Na čo je podložka určená

Dorsi Ramp je fyzioterapeutická podložka určená na pomoc deťom pri naťahovaní Achillovej šľachy a lýtkových svalov. Podložka Dorsi Ramp naťahuje Achillovu šľachu a lýtkové svaly prostredníctvom zaťaženia pasívnou hmotnosťou. Tento typ naťahovania sa často odporúča deťom, u ktorých škála zdravotných problémov, ako sú napäté šľachy a stiahnutie svalov, ovplyvňuje schopnosť ohnúť nohu dozadu a môže viesť k abnormálnej chôdzi. Medzi príklady, kedy možno použiť Dorsi Ramp, patria:

- ochorenia neurologického charakteru ako je mozgová obrna,
- vrodené ochorenia ako je pes equinovarus congenitus (kónská noha),
- idiopatické ochorenia, najčastejšie idiopatické našľapovanie na špičky,
- rekonvalescencia zo zranenia a úrazu šliach,
- rozličné neuropatie a myopatie.

Podložka Dorsi Ramp je určená pre deti, ktoré dokážu stáť vzpriamene a na celých chodidlách (t. j. s chodidlami vystretými na podložke) od 18 mesiacov po dovŕšenie 10 rokov, a s hmotnosťou nepresahujúcou 63,5 kg.

Použitie

Na natiiahnutie Achillovej šľachy a lýtkových svalov prostredníctvom zaťaženia pasívnou hmotnosťou položte podložku Dorsi Ramp na pevný rovný povrch, vyberte si patričný uhol sklonu a postavte sa rovno podľa pokynov (1) až (6).

Zmena uhla sklonu

Vyberte si najvhodnejší uhol sklonu, čo môže byť 10, 15 alebo 20°. Na zmenu medzi 10 a 20° sklonu otočte podložku Dorsi Ramp naopak. Pri dvíhaní ju držte oboma Ne, aby ste si do nej nezasekli prsty. Uhol sklonu je jasne vyznačený. 15-stupňovú polohu dosiahnete položením podložky Dorsi Ramp stranou s 20° otočenou nahor a položením oranžovej vložky na jej vrch (1).

Výber správneho uhla sklonu

Pozorne sledujte dieťa na určenie najvhodnejšieho uhla. Nepoužívajte sklon, ktorý u dieťaťa vyvoláva nepohodlie. Nadmerné naťahovanie môže viesť k natiiahnutiu alebo natrhnutiu šľachy alebo lýtka.

Dieťaťu uhol sklonu vyhovuje vtedy, keď je schopné stáť na podložke Dorsi Ramp v normálnej, rovnej a vystretej polohe počas 2 minút bez znakov nepohodlia. Ak musí vystrčiť zadok, zdvihnúť päty alebo na ňom vidno, že poloha preň nie je prirodzená, uhol sklonu je priveľký a treba ho zmenšiť. Ak dieťaťu nevyhovuje sklon 10°, podložku Dorsi Ramp nepoužívajte. Začnite s najmenším sklonom a pokúšajte sa napredovať k väčšiemu sklonu počas týždňov, mesiacov alebo dokonca rokov – podľa stavu primeranému používateľovi. Po zväčšení uhla sklonu pozorne sledujte dieťa a všimajte si znaky nepohodlia; začnite s krátkym naťahovaním a postupne prejdite na dlhšie intervaly. Môžu sa objaviť dni alebo obdobia, kedy schopnosť dieťaťa ohnúť nohy klesne. Je to normálny jav u rýchlo rastúcich detí. Ak si všimnete, že dieťa nevláda daný uhol sklonu, znížte ho.

Frekvencia a trvanie naťahovania

Odporúča sa každodenné používanie. Ideálna dĺžka naťahovania je najmenej dve (2) minúty, no nesmie presiahnuť 30 minút. Aj naťahovanie na 30 sekúnd môže mať pozitívne účinky. Ak je to možné, nabádajte dieťa postaviť sa na podložku niekoľkokrát denne.

Správna poloha nôh a postoj

Dieťa by sa malo na podložku postaviť s päťami čo najbližšie k najspodnejšiemu okraju naklonenej plochy. Nohy môžu smerovať priamo dopredu alebo do strán, nakoľko sklon je rovnaký vo všetkých polohách (2).

Mali by sa pri používaní podložky Dorsi Ramp nosiť topánky?

Deti, ktoré čaptajú smerom von alebo majú ploché nohy, by mali počas používania podložky Dorsi Ramp nosiť topánky, ktoré podpierajú pozdĺžny oblúk chodidla. Táto obuv by mala v ideálnom prípade obsahovať aj na mieru prispôsobené ortopedické vložky. Deti, ktoré nečaptajú smerom von alebo ktoré majú sklon čaptáť smerom dovnútra (ako deti s kónskou nohou) môžu na podložke Dorsi Ramp stáť len v ponožkách alebo bosé. Ak treba, deti by mali vždy nosiť topánky, šľapky alebo sandále (3).

Ako primäť dieťa používať podložku Dorsi Ramp

Najvýraznejšie pokroky dosiahnete pri pravidelnom každodennom používaní – aj v prípade relatívne krátkych časových intervalov. Presvedčiť malé deti a zapojiť ich do pravidelnej fyzioterapie nie je jednoduché. Najlepšie je včleniť používanie podložky Dorsi Ramp medzi každodenné aktivity a používanie spojiť s motiváciou a pozitívnymi asociáciami. Snažte sa vyhýbať situáciám, ktoré majú negatívne spójitosť, pretože budú viesť k odporu. Najlepším príkladom použitia sú situácie, keď je dieťa natoľko rozptýlené činnosťou, ktorú práve vykonáva, že si neuvedomuje, že práve absolvuje fyzioterapiu. Tu je niekoľko príkladov:

Každodenné umývanie zubov: podložku Dorsi Ramp možno postaviť pred umývadlo a používať počas pravidelného ranného a večerného čistenia zubov. Dorsi Ramp môže slúžiť ako schodík, ktorý dieťaťu umožňuje pohodlne dosiahnuť na umývadlo. Skúste použiť kuchynské hodiny a trvajte na tom, aby si dieťa každé ráno a večer čistilo zuby počas 2 minút (4).

Počítačové hry: motivujte deti k používaniu podložky Dorsi Ramp tým, že im doprajete čas navyše na počítačové hry alebo iné zábavné aktivity (5).

V kuchyni: podložka Dorsi Ramp môže slúžiť ako schodík, ktorý dieťaťu umožní pohodlne dosiahnuť na kuchynskú dosku a pomáhať v kuchyni (6).

Skladovanie a čistenie

Neskladujte na priamom slnečnom svetle. Skladujte pri teplotách v rozsahu od 5 do 30°C. Na podložku Dorsi Ramp neodkladajte ďalšie veci. Plasty časom žltnú, je to prirodzený proces. Podložku čistite len vlhkou handrou, nepoužívajte bielicidlá, rozpúšťadlá ani abrazívne prostriedky. Nepoužívajte leštidlo.

Upozornenia a preventívne opatrenia

Podložku používajte len podľa pokynov uvedených v návode. Dieťa môže stáť len na naklonenom povrchu. Nesmie stáť na okrajoch, výrobok sa môže prechýliť alebo preklopiť. V prípade pochybností o tom, ako a či použiť podložku Dorsi Ramp, sa obráťte na kvalifikovaného lekára so znalosťou zdravotného stavu používateľa. Podložku nepoužívajte na rampe ani šikmej ploche s uhlom, ktorý dieťaťu spôsobuje nepohodlie. Nepoužívajte ju pri deťoch mladších ako 18 mesiacov alebo pri takých, ktoré nevedia stáť vzpriamene a na celých chodidlách. Nepoužívajte ju pri deťoch starších ako 10 rokov alebo s hmotnosťou prevyšujúcou 63,5 kg. Na deti používajúce Dorsi Ramp musí po celú dobu dohliadať primeraný opatrovateľ. Pri dvíhaní Dorsi Ramp podložku držte oboma rukami, aby ste predišli zaseknutiu prstov. Dorsi Ramp nepúšťajte na zem. V prípade zlomenia alebo poškodenia podložku nepoužívajte. V prípade pochybností treba podložku Dorsi Ramp prezrieť, či nejaví známky poškodenia. Podložka Dorsi Ramp nie je hračka a nemala by sa používať na hranie. Nepoužívajte ju vo vonkajšom prostredí.

TR Dorsi Ramp Kullanma Talimatı

Kullanım Amacı

Dorsi Ramp çocukların Aşil tendonları ve gastrocnemius ve gastrosoleus (baldır) kaslarını germelerine yardımcı olmak için bir fizyoterapi cihazıdır. Dorsi Ramp ürününün kullanılması Aşil tendonu ve baldır kaslarına pasif bir ağırlık kaldırma gerilmesi uygular. Bu tür gerilme sıklıkla tendon sıkılığı ve kas kontraktörünün ayağa dorsifleksiyon yaptırma yeteneğini etkilediği ve olasılıkla anormal bir yürüyüşe neden olduğu bir dizi tıbbi durumu bulunan çocuklar için önerilir. Dorsi Ramp ürününün uygulanabileceği durumlara örnek olarak şunlar verilebilir:

- Serebral Palsi gibi nörolojik durumlar
 - Konjenital Talipes Equino Varus (yumru ayak) gibi konjenital durumlar
 - En sık olarak İdiyopatik Parmak Ucunda Yürüme olmak üzere idiyopatik durumlar
 - Travma ve tendinopatiden iyileşme
 - Çeşitli nöropatiler ve miyopatiler
- Dorsi Ramp 18 aylıktan büyük ama 10 yaşından büyük olmayan ve en fazla 63,5 kg (140 libre) ağırlığında, dik ve plantigrad durabilen (yani ayakları yere yassı basan) çocuklar tarafından kullanılmak üzere dir.

Kullanım Şekli

Aşil tendonları ve baldır kaslarında pasif bir ağırlık taşıyıcı gerilme sağlamak için Dorsi Ramp ürününü düz bir yüzeye koyun, doğru eğim açısını seçin ve belirtildiği şekilde durun (1 - 6).

Eğim Açısını Değiştirme

10, 15 veya 20 derece olabilecek şekilde en uygun eğim açısını seçin. 10 ve 20 derece eğim açıları arasında geçiş yapmak için Dorsi Ramp ürününü kaldırıp ters çevirin. Dorsi Ramp ürününü kaldırırken parmakların sıkışmasını önlemek için her iki uçtan tutun. Eğim açısı açıkça belirtilir. 15 derece pozisyon Dorsi Ramp ürününü 20 derece eğim yukarı bakacak şekilde yerleştirip turuncu renkli inserti üste koyarak elde edilir (1).

Doğru Eğim Açısını Seçme

Çocuğu en uygun eğimi belirlemek için dikkatle izleyin. Dorsi Ramp ürününü çocukta rahatsızlık oluşturacak eğim açıları kullanmayın. Fazla germe baldır ve tendonlarda travmaya veya yırtıklara yol açabilir. Bir çocuk normal izlemeyle Dorsi Ramp üzerinde rahatsızlık bulgusu göstermeden 2 dakika boyunca düz ve dik olarak durabiliyorsa eğim açısıyla iyi başa çıkıyor demektir. Çocuğun poposunu dışarıya doğru çıkarması ya da topuklarını yükseltmesi gerekiyorsa veya rahatsızlık bulguları gösteriyorsa eğim açısı fazla yüksektir ve azaltılması gerekir. Çocuk 10 derece eğim açısıyla rahat değilse Dorsi Ramp ürününü kullanmayın. En düşük eğim açısıyla başlayın ve kullanıcının durumu için uygun olduğu şekilde birkaç hafta, ay, hatta yıl içinde daha büyük açılara geçmeyi hedefleyin. Eğim açısı arttırıldığında çocuğu rahatsızlık bulguları açısından dikkatle izleyin; daha büyük sürelerle geçmeden önce kısa süreli germelerle başlayın. Çocuğun dorsifleks yapma yeteneğinin azaldığı günler veya dönemler olabilir. Hızlı büyüyen çocuklarda bu normaldir. Çocuk eğim açısıyla başa çıkamama bulguları gösteriyorsa açıyı azaltın.

Germelerin Sıklığı ve Süresi

Günlük kullanım önerilir. İdeal olarak germeler en az iki (2) dakika sürmeli ama 30 dakikadan uzun olmamalıdır. 30 saniye kadar kısa süreli germeler bile faydalı olabilir. Mümkünse günde birkaç kez kullanmayı destekleyin.

Doğru Ayak Pozisyonu ve Postürü

Çocuk rampa üzerinde topukları eğimin en alçak kenarına yakın olarak durmalıdır. Ayaklar doğrudan ileriye veya dışa açılı bakmalıdır ve eğim açısı tüm pozisyonlarda sabittir (2).

Dorsi Ramp Kullanılırken Ayakkabılar Giyilmeli midir?

Aşırı pronasyon yapan veya düz taban çocuklar Dorsi Ramp ürününü longitudinal ayak arkusuna destek sağlayan ayakkabılarla kullanılmalıdır. İdeal olarak bu tür ayakkabılar arasında özel yapılmış ortotik malzeme olmalıdır. Aşırı pronasyon yapmayan veya supinasyon yapma eğilimindeki çocuklar (yumru ayak durumu olan çocuklar gibi) Dorsi Ramp ürününü çoraplarla veya çıplak ayakla kullanabilir. Tercih edilirse ayakkabılar, terlikler veya sandaletler de kullanılabilir (3).

Çocukları Dorsi Ramp Kullanma Açısından Destekleme

En fazla fayda normal günlük kullanımla elde edilir – her gün nispeten kısa süreler olsa bile. Küçük çocukların düzenli fizyoterapi yapmalarını sağlamak kolay değildir. En iyisi Dorsi Ramp ürününü gündelik faaliyetlere katmak ve kullanımıyla ilgili teşvikler ve olası ilişkilendirmeler oluşturmaktır. Negatif ilişkilendirme oluşturacak durumlardan kaçınin çünkü bunlar direnç gelişmesine neden olur. En iyi kullanım örnekleri çocuğun yaptığı şeyle çok ilgilenip fizyoterapi yapıldığının farkına varmadığı durumlardır. Örnek olarak şunlar verilebilir:

Günlük Diş Temizleme: Dorsi Ramp banyoda lavabonun önüne konabilir ve sabah ve akşamları diş temizleme rutini sırasında kullanılabilir. Dorsi Ramp bir basamak görevi yapar ve böylece çocukların lavaboya rahat bir şekilde yetişmesini mümkün kılar. Bir mutfak zamanlayıcısı kullanıp çocukların dişlerini her sabah ve akşam 2 dakika fırçalamalarını istemeyi deneyin (4).

Bilgisayar Oyunları: Çocukların Dorsi Ramp kullanmaları için bilgisayar oyunları oynamaları veya diğer eğlenceli faaliyetleri yapmalarına daha uzun süre izin verilmesini teşvik olarak kullanın (5).

Mutfak tezgahları: Dorsi Ramp çocukların mutfakta yardımcı olması amacıyla tezgaha yetişmeleri için bir basamak görevi görür (6).

Saklama ve Temizleme

Doğrudan güneş ışığında saklamayın. 5 ile 30 derece Santigrat arasında sıcaklıklarda saklayın. Dorsi Ramp üzerine başka ürünler koymayın. Plastik ürünler zamanla sararır ve bu normaldir. Üniteyi sadece nemli bir bez kullanarak temizleyin ve çamaşır suyu, çözücüler veya çizici temizlik pedleri kullanmayın. Cila kullanmayın.

Uyarılar ve Önlemler

Sadece bu kılavuzda belirtildiği şekilde kullanın. Sadece eğimli yüzeylerde ayakta durun. Kenarlarda ayakta durmayın çünkü ürünün dengesi bozulabilir veya devrilebilir. Dorsi Ramp ürününü nasıl kullanacağınız hakkında şüpheniz varsa lütfen kullanıcının durumunu bilen vasıflı bir tıbbi uygulayıcıya danışın. Rampayı çocukta rahatsızlık oluşturan eğim açıları kullanmayın. 18 aylıktan küçük çocuklar veya plantigrat ayaklarla dik duramayan çocuklarda kullanıma uygun değildir. 10 yaş üzerinde veya ağırlığı 63,5 Kg (140 libre) üzerinde olan çocuklarda kullanım için değildir. Dorsi Ramp kullanan çocuklar daima uygun bir yetişkin bakıcının gözetimi altında olmalıdır. Dorsi Ramp ürününü kaldırırken parmakların sıkışmasını önlemek için her iki uçtan tutun. Dorsi Ramp ürününü düşürmeyin. Hasarlı veya çatlamışsa kullanmayın. Şüphede durumunda Dorsi Ramp ürününü hasar bulguları açısından inceleyin. Dorsi Ramp oyuncak değildir ve bu şekilde kullanılmamalıdır. Dışarıda kullanmayın.

Contents

Page



BG Bulgaria

3



CZ Czech Republic

4



DE Germany

5



DK Denmark

6



EE Estonia

7



ES Spain

8



FI Finland

9



FR France

10



GB United Kingdom

11



GR Greece

12



HR Croatia

13



HU Hungary

14



IS Iceland

15



IT Italy

16



LT Lithuania

17



NL Netherlands

18



PT Portugal

19



RO Romania

20



RS Serbia

21



RU Russian Federation

22



SE Sweden

23



SI Slovenia

24



SK Slovakia

25



TR Turkey

26



Black Robin Designs

C-Pro Direct Ltd

7A Enterprise Way, Edenbridge, Kent, TN8 6HF, UK.

Tel: +44 (0) 1732 860 158 www.c-prodirect.com

Black Robin Designs is a registered trademark of C-Pro Direct Ltd.

