

## NRX® Strap · Epikondylitida

### Materiál

NRX® Strap 110 mm a NRX® Strap PLUS 80 mm



2

Připevněte pásku kolem předloktí. Páska by měla být umístěna 4-5 cm pod ohybem lokte a měla by pokrývat největší část extenzorů.

1



Vystříhnete ze 110 mm NRX® Strap 80-90 mm široký pás. Na jedné straně připevněte suchý zip. Vystříhnete vyztužení z 80 mm NRX® Strap PLUS. Umístěte jej doprostřed. Na jeden konec připevněte větší dílek suchého zipu a na druhém konci připevněte na rozdvojené pásky dva menší dílky suchého zipu.

3



Aplikujte NRX® Strap PLUS výztuž přes laterální část extenzorů. Ošetřujete-li mediální epikondylitidu, aplikujte k mediální straně přes flexory.

4



Zajistěte potřebné napětí pásek. Napněte postupně dolní a poté horní pásku. Kompresi upravte tak, aby vám byla příjemná. Pro větší tlak na extenzory můžete použít 2-3 dílky suchých zipů přímo pod zpevňující pásku. Zajistíte tak výraznější oporu.

5



Pásky jsou tenké. Můžete je tedy nosit pod oblečením. Třecí povrch zabraňuje sklouznutí. Důležité je také zajištění zápěstí v extenzi a rotaci, které jsou největší příčinou epikondylitidy.

Dobrou alternativou je NRX® Stabilizační objímka zápěstí.



### Pokyny k údržbě

NRX® Strap lze prát v pračce na 40 stupňů v tekutém pracím prostředku. Vždy používejte sáček na prádlo. Před praním odstraňte suché zipy a nechte pásky uschnout volně na vzduchu.