de deutsch

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

bitte lesen Sie die **Gebrauchsanweisung** sorgfältig durch und wenden Sie sich bei auftretenden Fragen an den behandelnden Arzt oder an Ihr Fachgeschäft bzw. an unseren Kunden-Service Tel. 0800 0 01 05 30 (kostenfrei innerhalb von Deutschland) oder info@bauerfeind.com.

Zweckbestimmung

Die ErgoPad run & walk ist ein Medizinprodukt für die Füße. Es handelt sich um eine stützende Einlage zur Erhöhung des Tragekomforts im Sportschuh und zur Stabilisierung der Rückfußbewegung bei sportlicher Aktivität. Geeignet für: Laufen, Wandern, Walking

Indikationen

Die Einlage ErgoPad run & walk kann zur Prävention und zur begleitenden Therapie sportspezifischer Überlastungsbeschwerden verwendet werden:
• unspezifische Überlastungsbeschwerden am Fuß
• Fersenschmerzen
• Achillessehnenbeschwerden
• Schienbeinbeschwerden
• Kniebeschwerden
Ein weiterer Einsatzbereich ist die Prävention und begleitende Therapie von Beschwerden beim Sport mit den Fußausprägungen:
• leichter bis ausgeprägter Senk-Spreizfuß oder
• leichter Hohlfuß

Anwendungsrisiken

⚠ Vorsicht: Vor Anwendung / Benutzung einer Einlage für die genannten Anwendungsrisiken ist ein Arzt oder Fachpersonal[1] aufzusuchen.
Reicht das zur Verfügung stehende Innenvolumen des Schuhwerks nicht für den Fuß und die gewählte Einlage aus oder werden Einlagen in Schuhen inkorrekter Länge und Weite (bzw. mit fehlender seitlicher Führung bei offenen Schuhtypen) getragen, sind Passformprobleme (Enge- und Druckgefühl, Reibung) nicht auszuschließen.
Stehen die Füße auf Einlagenkanten, kann es zur Blasen- oder Hornhautbildung an den Fußsohlen kommen. Gleiches ist zu erwarten, wenn Bezug und / oder Polstermaterial infolge von mechanischer Überlastung löchrig oder faltig werden bzw. brechen. Derartig beschädigte Einlagen dürfen nicht mehr getragen werden!

Kontraindikationen

Diabetiker und Menschen mit rheumatoiden Fußdeformitäten müssen sich vor Gebrauch dieses Produkts medizinisch beraten lassen, um eine optimale Behandlung zu gewährleisten.

Anwendungshinweise

Einlagentaugliche Schuhe müssen ein ausreichendes Innenvolumen sowohl für den Fuß, als auch für die gewählte Einlage aufweisen (ausreichende Schuhlänge / -weite, ggf. herausnehmbare, ausreichend dicke Polstersohle, seitliche Führung der Einlagen bei offenen Schuhtypen). Eine unkomfortable, den Fuß einengende Passform ist unbedingt zu vermeiden. a
Weiterhin ist bei der Versorgung mit stabilen Laufschuhen eine Beurteilung durch Fachpersonal notwendig, um eine mögliche »Überkorrektur« zu vermeiden.
Bei der Größenauswahl von Einlagen dienen die Packungshinweise lediglich zur Orientierung. Wie korrekt passende Schuhe müssen Einlagen ggü. dem stehenden, belasteten Fuß mindestens 1 cm länger sein. Bitte kontrollieren Sie die Längenzugabe bei beiden Füßen, da Längenunterschiede vorkommen können. Im Zweifelsfall gibt der längere Fuß die Größe vor. b
Die Einlage muss gerade im Schuh liegen und eine möglichst große Kontaktfläche zur Schuhbrandsohle aufweisen. Fußseitig ist der seitliche Kontakt der Einlage zum Schuhschaft sinnvoll, um das Risiko von Druckstellen und Blasenbildung für die Haut der Fußsohle zu beschränken. c
Einlagen sind immer paarig zu tragen! Ausnahmen müssen durch den behandelnden Arzt festgelegt werden.
Die ErgoPad run & walk ist zum mehrmaligen Gebrauch nur durch einen Patienten / Anwender bestimmt.
Bitte kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig auf eventuelle Druckstellen, Rötungen und sonstige (durch die Einlage verursachte) Veränderungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Fachpersonal oder an Ihren behandelnden Arzt.
Eingewöhnungsphase: Wie bei vielen medizinischen Hilfsmitteln kann es sein, dass sich die ErgoPad run & walk beim ersten Tragen etwas ungewohnt anfühlt. Daher empfehlen wir, dass Sie mit einer Tragezeit von ca. einer Stunde beginnen und die Dauer langsam steigern, bis die Einlage bequem zu tragen ist. Die Eingewöhnung darf nicht wesentlich länger als eine Woche dauern. Wenn Sie danach immer noch ein unangenehmes Tragegefühl empfinden, wenden Sie sich an das Fachpersonal.
Nach einer Tragedauer von ca. einem halben Jahr müssen die Einlagen von Fachpersonal auf ihre Funktionalität hin überprüft werden.

Reinigungshinweise

Die ErgoPad run & walk kann von Hand mit Seife und lauwarmem Wasser gereinigt werden. Lassen Sie die Einlagen an der Luft trocknen. Verwenden Sie keine äußerlichen Wärmequellen (z. B. Heizung, Haartrockner oder direktes Sonnenlicht). Die Einlagen sind nicht waschmaschinentauglich.
Milde, für die menschliche Haut geeignete, Desinfektionsmittel können sparsam dosiert eingesetzt (aufgesprüht) werden. Verfärbungen von Bezugsmaterialien sind dabei nicht auszuschließen.

Einsatzort

Die Einlagen müssen mit bestrumpftem Fuß in geeignetem Schuhwerk getragen werden.

Gewährleistung

Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen des Landes, in dem das Produkt erworben wurde. Soweit relevant, gelten länderspezifische Gewährleistungsregeln zwischen Händler und Erwerber. Wird ein Gewährleistungsfall vermutet, wenden Sie sich bitte zunächst direkt an denjenigen, von dem Sie das Produkt bezogen haben.
Bitte nehmen Sie am Produkt selbstständig keine Veränderungen vor. Dies gilt insbesondere für vom Fachpersonal vorgenommene individuelle Anpassungen. Befolgen Sie bitte unsere Gebrauchs- und Pflegehinweise. Diese basieren auf unseren langjährigen Erfahrungen und stellen die Funktionen unserer medizinisch wirksamen Produkte für lange Zeit sicher. Denn nur optimal funktionierende Hilfsmittel unterstützen Sie. Außerdem kann die Nichtbeachtung der Hinweise die Gewährleistung einschränken.
Verfärbungen, insbesondere das Ausbleichen von Einlagenbezügen, sind während der Nutzungsdauer der Einlagen möglich und von verschiedenen Faktoren, wie z. B. Feuchtigkeitsgehalt und Strumpfmaterial, abhängig. Sie stellen keinen Grund zur Gewährleistung dar.

Meldepflicht

Aufgrund regionaler gesetzlicher Vorschriften sind Sie verpflichtet, jeden schwerwiegenden Vorfall bei Anwendung dieses Medizinproduktes sowohl dem Hersteller als auch dem BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) unverzüglich zu melden.
Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Entsorgung

Sie können das Produkt entsprechend den nationalen gesetzlichen Vorschriften entsorgen.

Bearbeitungshinweise

Einpassen:
Unter einer optimalen Passform ist eine Längenzugabe der Einlage bzw. des Schuhs von ca. 1 cm im Vergleich zum Fuß im Stehen zu verstehen. b Sollten die Einlagen nicht die für Ihre Schuhe passende Größe haben, können Sie die Einlagen zuschneiden oder thermisch umformen. Bitte gehen Sie anhand der folgenden Anweisungen vor.

Zuschneiden:
1. Nehmen Sie Ihre Einlegesohlen aus Ihren Sportschuhen und legen Sie sie auf Ihre ErgoPad run & walk.
2. Richten Sie die Fersenteile so aus, dass sie exakt übereinander liegen und zeichnen Sie den Umriss der Schuheinlage auf Ihrer ErgoPad run & walk ein.
3. Schneiden Sie entlang der eingezeichneten Umrisslinie im Vorfußbereich. (Geben Sie Acht, dass Sie die Einlage nicht zu klein schneiden. Wir empfehlen zunächst weniger abzuschneiden, die Einlage anzuprobieren und sie dann ggf. erneut zuzuschneiden.)
4. Legen Sie die ErgoPad run & walk paarweise in Ihre Schuhe (linke / rechte Seite sind auf der Rückseite der Einlagen gekennzeichnet).

Thermisches Verformen d
In Ausnahmefällen kann es nötig werden, die Einlagen nach Absprache mit dem Fachpersonal mittels thermischer Verformung an Ihre Fußform anzupassen.
1. Nach dem Zuschneiden Ihrer ErgoPad run & walk heizen Sie den Ofen auf 90 °C / 200 °F vor.
2. Legen Sie die Einlagen (mit dem Bezug nach unten auf eine saubere Unterlage) für ca. zwei Minuten in den Ofen.

⚠ **Verbrennungsgefahr! Tragen Sie zum Entnehmen der Einlagen aus dem Ofen Schutzhandschuhe.**

3. Sobald Sie die Einlagen aus dem Ofen genommen haben, legen Sie sie unverzüglich in die Schuhe ein.
4. Ziehen Sie umgehend Ihre Schuhe an (mit Strümpfen).
5. Stehen Sie nun zwei Minuten gerade, wobei Ihre Füße schulterbreit auseinander stehen und nach vorn ausgerichtet sind.

Ihre Einlagen sind nun an die Form Ihrer Füße angepasst.

MD – Medical Device UDI – Kennzeichner der DataMatrix als UDI

Stand der Informationen: 2020-06

[1] Fachpersonal ist jede Person, die nach den für sie geltenden staatlichen Regelungen zur Anpassung und Einweisung in den Gebrauch von orthopädischen Einlagen befugt ist.

en english

Dear Customer,

Please read through these **instructions for use** carefully and contact your physician, medical retailer or our Customer Service department on Tel. +49 (0) 800 0 01 05 30 (free within Germany) or at info@bauerfeind.com if you have any questions.

Intended purpose

ErgoPad run & walk is a medical device for the feet. It is a supportive foot orthosis that makes sports shoes more comfortable to wear and helps stabilize the movement of the hindfoot during athletic activities. Suitable for: Running, hiking, walking

Indications

The ErgoPad run & walk foot orthosis can be used for prevention and concomitant treatment of sports-related overloading complaints:
• Non-specific overloading complaints involving the foot
• Chronic heel and ankle pain
• Achilles tendon complaints
• Tibia complaints
• Knee complaints
It is also used for prevention and concomitant treatment of sports-related complaints involving the foot conditions:
• Mild to pronounced arch decreased / splay foot or
• Mild pes cavus / high arched foot

Risks of using this product

⚠ Caution: Before using / applying ErgoPad run & walk, you should consult a clinician or specialist[1] about the risks involved.
If there is not enough space inside the shoe for the foot and the insert, or if the product is worn in shoes of an incorrect length and width (or shoes with inadequate lateral guidance in the case of open shoe types), problems relating to poor fit may arise (e.g. a feeling of constriction or pressure, rubbing).
If the feet are positioned at the edges of the inserts, blisters and calluses may form on the soles of the feet. These may also occur if top covers and / or cushioning material develop holes or creases or break due to mechanical overloading. You must stop wearing foot orthoses if they are damaged in this way!

Contraindications

People with diabetes or rheumatoid foot deformities must seek medical advice before using this product to ensure optimum treatment.

Application instructions

Shoes designed to accommodate an integrated insole / insert must have enough space inside for both the foot and the selected foot orthosis (adequate shoe length / width, and a removable, sufficiently thick cushioned sole if necessary, and lateral guidance for the foot orthoses in the case of open shoe types). An uncomfortable fit that constricts the foot must always be avoided. a
In addition, the advice of a specialist should be sought in the case of treatment with running shoes to avoid a potential "overcorrection".
When selecting the correct size of foot orthoses, the packaging information serves only as a guide. For best fit we recommend adding 1 cm to the length of the foot (measured in a standing position). As feet may differ in length please check both feet and in doubt base your size selection on the longer foot. In case of doubt, base your size selection on the longer foot. b
The foot orthosis must be positioned straight in the shoe and have as much surface contact as possible with the shoe insole. Lateral contact between the foot orthosis and the shoe upper helps reduce the risk of pressure marks or blistering on the skin of the soles of the feet. c
Foot orthoses must always be worn as a pair! Any exceptions to this must be stipulated by your clinician.
The ErgoPad run & walk is designed to be worn repeatedly by one patient / user only.
Please regularly check your feet for pressure marks, redness or other changes (caused by the foot orthosis). If you have any questions, please contact a specialist or your physician.
Adjustment phase: As with many medical products, the ErgoPad run & walk may feel somewhat different to wear at first. We therefore recommend that you start by wearing it for around one hour at a time and slowly increase the wearing period until the foot orthosis feels comfortable. Normally, it should not take longer than a week to adjust to wearing the foot orthosis. If you still find it uncomfortable to wear after this period, please contact a specialist.
Foot orthoses must be checked by a specialist after they have been worn for approximately half a year to ensure that they are still functioning properly.

Cleaning instructions

ErgoPad run & walk can be cleaned by hand using soap and lukewarm water. Then leave the inserts to air dry. Do not use any external heat sources (e.g. heaters, hairdryers or direct sunlight). This product can not be machine washed.
Mild disinfectants suitable for human skin may be applied (sprayed on). However, this may lead to discoloration of top cover materials.
The foot orthoses must be worn in suitable footwear and with socks or stockings on your feet.

Warranty

The legal provisions of the country in which the product was purchased apply. Country-specific warranty regulations that govern the relationship between the retailer and the buyer also apply where relevant. If you believe that a claim may be made under the warranty, please first contact the retailer from which you purchased the product directly.
Please do not make any changes to the product yourself. This particularly applies to individual adjustments made by specialists. Please follow our instructions for use and care. These are based on our experience gained over many years and ensure the functionality of our medically effective products for a long time. Only aids that function optimally can help you. Failure to follow the instructions may also restrict the warranty.
Discoloration, in particular fading of the top covers of the foot orthoses, may occur during their use. This is dependent on a number of factors, such as moisture levels and sock / stocking materials. This is not covered by warranty.

Duty to report

Due to regional legal regulations, you are required to immediately report any serious incident involving the use of this medical device to both the manufacturer and the responsible authority. Our contact details can be found on the back of this brochure.

Disposal

You can dispose of the product in accordance with national legal requirements.

Modification instructions

Fitting:
For an optimum fit, there should be a length allowance of approximately 1 cm between the foot and the product and / or shoe, in a standing position b. If the inserts are not the right size for your shoes, you can trim them using heat molding. Please follow the instructions below.

Trimming:
1. Remove the original inserts from your shoes and place them on top of your new ErgoPad run & walk.
2. Align the heel sections so that they are positioned precisely on top of one another and draw around the inlay on your ErgoPad run & walk.
3. Cut along the outline you have drawn in the forefoot area. (Make sure you do not cut the foot orthosis too small. We recommend cutting off less material than you need to at first and trying on the inserts before continuing trimming).
4. Place the ErgoPad run & walk foot orthoses in your shoes (orthoses for left or right feet are marked as such on the back).

Heat molding d
In exceptional cases and after having sought specialist advice, it may be necessary to use heat molding to adapt the product to fit the shape of your feet.
1. After trimming the inserts, preheat oven to 90 °C / 200 °F.
2. Put the inserts (with the top facing down on a clean surface) in the oven for approximately 2 minutes.

⚠ **Burn risk! Wear protective gloves when taking the foot orthoses out of the oven.**

3. As soon as you have taken the inserts out of the oven, place them in the shoes immediately.
4. Put on your shoes straight away (make sure you are wearing socks).
5. Then stand for 2 minutes with your feet shoulder-width apart and pointing forward.

Your foot orthoses should now be adapted to the shape of your feet.

MD – Medical Device UDI – DataMatrix Unique Device Identifier UDI

Version: 2020-06

[1] A specialist is any person who is authorized according to the state regulations for fitting and instruction in the use of orthopedic orthoses that are relevant to you.

fr français

Madame, Monsieur,

Veuillez lire attentivement la **notice d'utilisation**. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à consulter votre médecin, votre revendeur spécialisé ou notre service clientèle en appelant le n° de téléphone 0800 0 01 05 30 (gratuit en Allemagne) ou en envoyant un mail à info@bauerfeind.com.

Utilisation

ErgoPad run & walk est un dispositif médical destiné aux pieds. Il s'agit d'une semelle de soutien qui sert à accroître le confort de port dans la chaussure de sport et à stabiliser le mouvement de l'arrière-pied lors d'activités sportives. Idéale pour : la course, la randonnée et la marche

Indications

La semelle ErgoPad run & walk peut être utilisée de manière préventive ainsi que pour l'accompagnement thérapeutique en cas de douleurs liées à des sollicitations excessives spécifiques à la pratique sportive :
• Douleurs au pied dues à des sollicitations excessives non spécifiques
• Douleurs au talon
• Douleurs au talon d'Achille
• Douleurs au tibia
• Douleurs au genou
Utilisation également possible pour la prévention et l'accompagnement thérapeutique des douleurs pendant l'activité sportive pour les formes de pied suivantes :
• Pied plat / valgus légèrement marqué à prononcé ou
• Pied creux légèrement marqué

Risques d'utilisation

⚠ Attention : Avant d'utiliser une semelle pour les risques d'utilisation mentionnés, un médecin ou un professionnel[1] qualifié doit être consulté.
Si le volume intérieur restant dans la chaussure est insuffisant pour accueillir le pied et la semelle choisie, ou si les semelles placées dans les chaussures sont de longueur et largeur incorrectes (ou présentent un défaut de guidage latéral pour les chaussures ouvertes), on ne peut exclure des problèmes d'ajustement.
Si les pieds se trouvent sur les bords des semelles, il peut apparaître des ampoules ou de la corne sous la plante des pieds. Les mêmes phénomènes sont à attendre si le revêtement et / ou les rembourrages se trouvent, s'aplatissent, voire même cassent des suites de contraintes mécaniques. Les semelles endommagées de la sorte ne doivent plus être portées !

Contre-indications

Les personnes diabétiques et les personnes avec des déformations du pied rhumatismales doivent demander conseil à un médecin avant d'utiliser ce produit afin de garantir des soins optimaux.

Conseils d'utilisation

Les chaussures pouvant supporter une semelle doivent présenter un volume intérieur suffisant, à la fois pour le pied et pour la semelle choisie (longueur / largeur suffisante de la chaussure, rembourrage amovible et suffisamment épais, guidage latéral suffisant des semelles pour les chaussures ouvertes). Il faut impérativement éviter toute forme inconfortable, inadaptée au pied. a
De plus, pour la prise en charge de chaussures de course stables, une évaluation par le personnel qualifié est nécessaire pour éviter de possibles « corrections exagérées ».
Les instructions figurant sur l'emballage sont uniquement destinées à orienter l'utilisateur pour le choix des tailles de semelles. À l'instar des chaussures correctement adaptées, les semelles doivent être d'au moins 1 cm plus longues que les pieds en charge, patient en position debout. Veuillez contrôler les longueurs données pour les deux pieds car des différences de taille peuvent survenir. En cas de doute, le pied le plus long est déterminant pour la taille. b
La semelle doit être posée de manière droite dans la chaussure et présenter une zone de contact la plus grande possible sur la semelle intérieure de la chaussure. Concernant le pied, il est recommandé que la semelle touche latéralement la tige de la chaussure afin de limiter les risques de points de pression et de formation d'ampoules au niveau de la plante du pied. c
Les semelles doivent toujours être portées par paires ! Il appartient au médecin traitant de définir des exceptions.
Les semelles ErgoPad run & walk sont réutilisables, mais sont prévues pour un unique patient ou utilisateur.
Veuillez contrôler vos pieds régulièrement pour détecter d'éventuelles zones de pression, rougeurs et autres modifications (causées par la semelle). En cas de question, veuillez vous adresser à un professionnel qualifié ou à votre médecin.
Phase d'accoutumance : comme pour de nombreuses aides médicales, il est possible que le port des ErgoPad run & walk soit un peu désagréable les premiers temps. Nous recommandons en conséquence de commencer par 1 heure de port environ, puis d'augmenter ensuite lentement la durée jusqu'à ce que le port des semelles devienne confortable. La durée d'accoutumance ne doit pas durer plus d'une semaine. Toutefois, si vous continuez ensuite de ressentir une sensation de port désagréable, contactez un professionnel qualifié.
Après une durée de port de six mois environ, la fonctionnalité des semelles doit être vérifiée par un professionnel qualifié.

Conseil de nettoyage

Les ErgoPad run & walk peuvent être nettoyées à la main à l'eau tiède et au savon. Laissez sécher les semelles à l'air. N'utilisez pas de sources de chaleur externes (par ex. chauffage, sèche-cheveux ou lumière directe du soleil). Les semelles ne doivent pas être lavées en machine.
Il est possible d'ajouter un antiseptique doux tolérée par la peau à dose modérée (par vaporisation). Une décoloration des matériaux de revêtement ne peut dans ce cas être exclue.

Position d'utilisation

Les semelles doivent être portées dans des chaussures adaptées en ayant au préalable enfilé des bas.

Garantie

Sont applicables les dispositions légales du pays dans lequel le produit a été acheté. Le cas-échéant, les règles de garantie spécifiques au pays s'appliquent entre le vendeur et l'acquéreur. Dans le cas où la garantie est supposée s'appliquer, veuillez-vous adresser dans un premier temps directement à la personne à laquelle vous avez acheté le produit.
Ne procédez à aucune modification sur le produit par vous-même. Cela concerne tout particulièrement les adaptations individuelles effectuées par le personnel qualifié. Veuillez suivre nos consignes d'utilisation et d'entretien. Elles se basent sur notre expérience de longue date et garantissent les fonctions de nos produits médicalement efficaces sur le long terme. Car seuls les produits qui fonctionnent de manière optimale constituent une aide pour vous. De plus, le non-respect des consignes peut limiter la garantie.
Pendant toute la durée d'utilisation, les semelles peuvent se décolorer légèrement, notamment les revêtements qui peuvent déteindre ; elles dépendent en outre de différents facteurs, comme par ex. l'humidité et le matériau utilisé pour les bas. Ces situations ne peuvent justifier un recours à la garantie.

Obligation de déclaration

Conformément aux dispositions légales en vigueur à l'échelle régionale, il vous incombe de signaler immédiatement, aussi bien au fabricant qu'aux autorités compétentes, tout incident grave lié à l'utilisation de ce produit médical. Vous pourrez trouver nos coordonnées au verso de cette brochure.

Mise au rebut

Vous pouvez détruire le produit conformément aux dispositions légales en vigueur dans votre pays.

Remarques relatives à la fabrication

Adaptation :
Pour obtenir un ajustage optimal, la longueur donnée de la semelle ou de la chaussure doit être env. 1 cm plus longue que le pied en position debout. b Si la taille des semelles ne correspond pas à celle de vos chaussures, vous pouvez découper les semelles ou leur donner une autre forme par thermoformage. Veuillez procéder selon les instructions suivantes.

Découpe :
1. Sortez vos semelles de vos chaussures de sport et placez-les sur vos ErgoPad run & walk.
2. Alignez exactement les talons et dessinez le contour de la semelle sur votre ErgoPad run & walk.
3. Découpez le long de la ligne tracée dans la région de l'avant-pied. (Faites attention à ne pas trop découper la semelle. Nous recommandons de ne découper que très peu tout d'abord, d'essayer la semelle, puis éventuellement de redécouper ensuite.)
4. Placez les ErgoPad run & walk par paire dans vos chaussures (les côtés gauche / droit sont marqués au dos des semelles).

Thermoformage d
Dans de rares cas, il peut être nécessaire, après consultation d'un professionnel qualifié, d'ajuster les semelles à la forme de vos pieds au moyen d'un formage thermique.
1. Après avoir découpé vos ErgoPad run & walk, chauffez le four à 90 °C / 200 °F.
2. Placez les semelles (avec le revêtement tourné vers le dessous sur un support propre) pendant 2 minutes env. dans le four.

⚠ **Risque de brûlure ! Pour retirer les semelles du four, portez des gants de sécurité.**

3. Retirez les semelles du four et insérez-les immédiatement dans les chaussures.
4. Enfilez immédiatement vos chaussures (avec des bas).
5. Restez debout pendant 2 minutes, les pieds écartés de la largeur des épaules et parallèles.

Vos semelles sont désormais ajustées à la forme de vos pieds.

MD – Medical Device (Dispositif médical)
UDI – Identifiant de la matrice de données comme UDI

Mise à jour de l'information : 2020-06

[1] On entend par personnel spécialisé toute personne habilitée à adapter des semelles orthopédiques et à apporter un conseil en la matière, selon la réglementation nationale en vigueur.

nl nederlands

Geachte klant,

Lees deze **gebruiksaanwijzing** zorgvuldig door. Bij vragen kunt u zich wenden tot uw behandelend arts of uw speciaalzaak. Ook kunt u onze klantenservice bellen onder nummer +31 (0) 23 531 94 27 of mailen naar info@bauerfeind.nl.

Beoogd gebruik

De ErgoPad run & walk is een medisch hulpmiddel voor de voeten. Deze steunzolen worden gebruikt voor meer draagcomfort in sportschoenen en voor de stabilisatie van de achtervoetbewegingen tijdens het sporten. Geschikt voor: Joggen, wandelen, nordic walking

Indicaties

De steunzool ErgoPad run & walk kan worden gebruikt ter preventie en als begeleidende behandeling van sportspecifieke overbelastingsklachten:
• Aspecifieke voetklachten door overbelasting
• Hielpijn
• Achillespeesklachten
• Scheenbeenklachten
• Knieklachten
Ook ter voorkoming en begeleidende behandeling van klachten tijdens het sporten met de voetafwijkingen:
• Licht tot uitgesproken doorgezakte spreidvoet of
• Lichte holvoet

Gebruiksrisico's

⚠ Let op: Voordat u steunzolen gaat gebruiken voor de genoemde gebruiksrisico's, moet u eerst een arts of geschoold personeel[1] raadplegen.
Wanneer de voet en de gekozen steunzool niet goed passen in de schoen of wanneer de steunzolen in schoenen worden gedragen met onjuiste lengte en breedte, kunnen pasvormproblemen (knellend gevoel of drukgevoel, wrijving) niet worden uitgesloten.
Wanneer de voeten op de steunzoolranden staan, kan blaar- of eeltvorming op de voetzolen ontstaan. Dit kan ook gebeuren als de bekleding of het materiaal door mechanische overbelasting gaten of vouwen krijgt of breekt. Steunzolen met dergelijke beschadigingen mogen niet langer worden gedragen!

Contra-indicaties

Diabetici en mensen met reumatoïde voetafwijkingen dienen vóór gebruik van dit product medisch advies in te winnen om zorg te dragen voor een optimale behandeling.

Gebruiksinstructies

Schoenen die geschikt zijn voor steunzolen moeten voldoende ruimte bieden voor zowel de voet als de gekozen steunzool (voldoende schoenlengte / -breedte, evt. uitneembare, voldoende dikke inlegzolen). Een oncomfortabele pasvorm die de voet afknelt, moet u absoluut vermijden. a
Verder is er bij de behandeling met stabiele loop- en wandelschoenen een beoordeling door geschoold personeel nodig om een eventuele 'overcorrectie' te vermijden.
Bij de keuze van de maat van de steunzolen dienen de instructies op de verpakking slechts ter oriëntatie. Net als bij correct passende schoenen moeten steunzolen minstens 1 cm langer zijn dan de staande, belaste voet. Controleer de voetlengte bij beide voeten, aangezien er lengteverschillen kunnen zijn. In geval van twijfel is de langere voet doorslaggevend voor de lengte. b
De steunzool moet recht in de schoen liggen en een zo groot mogelijk contactoppervlak met de binnenzool vormen. Voor de voet is het zijdelingse contact van steunzool met de schaft van de schoen zinvol om het risico van drukplekken en blaarvorming op de huid van de voetzool te beperken. c
Steunzolen moeten altijd als paar worden gedragen! Over uitzonderingen moet de behandelend arts beslissen.
De ErgoPad run & walk steunzolen zijn bedoeld voor meermalig gebruik door slechts één gebruiker.
Controleer uw voeten regelmatig op eventuele drukplekken, roodheid of overige (door de steunzool veroorzaakte) veranderingen. Wij verzoeken u om in geval van vragen contact op te nemen met geschoold personeel of met de behandelend arts.
Gewenningsfase: Zoals bij veel medische hulpmiddelen is het mogelijk dat de ErgoPad run & walk steunzolen bij het eerste gebruik wat onwennig aanvoelen. Daarom adviseren wij om te beginnen met een draagtijd van ca. 1 uur en deze draagtijd geleidelijk op te voeren totdat de steunzolen comfortabel aanvoelen. De inlooptijd mag niet veel langer duren dan een week. Als de steunzolen hierna nog steeds niet comfortabel te dragen zijn, neem dan contact op met uw leverancier.
Na een draagtijd van ca. een half jaar moet de functionaliteit van de steunzolen door geschoold personeel worden gecontroleerd.

Wasvoorschrift

De ErgoPad run & walk steunzolen kunt u met de hand wassen met zeep en lauwwarm water. Laat de steunzolen daarna aan de lucht drogen. Gebruik geen externe warmtebronnen (zoals verwarming, haardroger of direct zonlicht). De steunzolen zijn niet geschikt voor de wasmachine.
Milde, voor de menselijke huid geschikte desinfecteermiddelen kunnen zuinig gedoseerd worden gebruikt (opsproeien). Verkleuringen van bekledingsmaterialen kunnen daarbij niet worden uitgesloten.

Gebruik

De steunzolen moeten in goed passende schoenen worden gelegd en u moet sokken of kousen dragen.

Garantie

De wettelijke bepalingen van het land waar het product is gekocht zijn geldend. Waar relevant, gelden specifieke garantievoorschriften tussen verkopers en kopers in het betreffende land. Als u vermoedt dat u aanspraak op garantie kunt maken, neem dan in eerste instantie contact op met degene van wie u het product heeft gekocht.
Breng zelf geen wijzigingen aan het product aan. Dit geldt in het bijzonder voor wijzigingen die tijdens het aanpassen zijn uitgevoerd door gekwalificeerd personeel. Volg onze gebruiks- en onderhoudsinstructies op. Deze zijn gebaseerd op onze jarenlange ervaring en zorgen ervoor dat de functies van onze medisch werkzame producten lange tijd veilig zijn. Alleen optimaal functionerende hulpmiddelen bieden de benodigde ondersteuning. Bovendien kan het niet opvolgen van de instructies het recht op garantie beperken.
Tijdens het gebruik van de steunzolen zijn kleurveranderingen mogelijk, vooral het verbleken van steunzoolbekledingen. Dit kan diverse oorzaken hebben, zoals het vochtgehalte en het materiaal van de kousen. Kleurveranderingen zijn geen reden om aanspraak te maken op garantie.

Meldingsplicht

Op grond van de regionale wettelijke voorschriften bent u verplicht elk ernstig voorval bij gebruik van dit medische hulpmiddel, onmiddellijk te melden bij zowel de fabrikant als de bevoegde instantie. Onze contactgegevens vindt u op de achterkant van deze brochure.

Verwijdering

U kunt het product volgens de in uw land geldende voorschriften verwijderen.

Aanwijzingen voor de bewerking

Aanpassen:
Een optimale pasvorm betekent een extra lengte van de steunzool resp. schoen van ca. 1 cm ten opzichte van de belaste voet b. Mochten de steunzolen niet de juiste maat voor uw schoenen hebben, dan kunt u de steunzolen op lengte aanpassen of thermisch vervormen. Wij verzoeken u om de volgende aanwijzingen op te volgen.

Op lengte aanpassen:
1. Neem de inlegzolen uit uw sportschoenen en leg ze op de ErgoPad run & walk steunzolen.
2. Leg het hakgedeelte zodanig neer dat de hakken exact op elkaar liggen en teken de omtrek van de inlegzool af op de ErgoPad run & walk.
3. Knip de steunzolen langs deze lijn bij de voorvoet af. (Let erop dat u de steunzool niet te veel inkort. Wij adviseren u om eerst minder weg te knippen, de steunzool te passen en dan indien nodig, nog wat weg te knippen.)
4. Leg de ErgoPad run & walk steunzolen als paar in uw schoenen (op de achterzijde van de steunzolen is gemarkeerd welke links en welke rechts moet worden gedragen).

Thermisch vervormen d
In uitzonderingsgevallen kan het nodig zijn om de steunzolen in overleg met geschoold personeel door middel van thermische vervorming aan te passen aan uw voetvorm.
1. Na het inkorten van de ErgoPad run & walk verwarmt u de oven voor op 90 °C / 200 °F.
2. Leg de steunzolen (met de bekleding naar beneden op een schone ondergrond) ca. 2 minuten in de oven.

⚠ **Verbrandingsgevaar! Draag beschermende handschoenen als u de steunzolen uit de oven haalt.**

3. Leg de steunzolen nadat u ze uit de oven heeft gehaald onmiddellijk in de schoenen.
4. Trek daarna meteen uw schoenen aan (met kousen).
5. Blijf 2 minuten rechtop staan. Daarbij staan de voeten op schouderbreedte uit elkaar en zijn recht naar voren gericht.

Uw steunzolen zijn nu aangepast aan de vorm van uw voeten.

MD – Medical device (Medisch hulpmiddel) UDI – Identificatiecode van de DataMatrix als UDI

Datum: 2020-06

[1] Geschoold personeel is iedere persoon die volgens de voor hem geldende overheidsregelingen bevoegd is orthopedische steunzolen bij patiënten aan te passen en hen over het gebruik ervan te instrueren.

it italiano

Gentile cliente,

La preghiamo di leggere attentamente le **istruzioni per l'uso** e, in caso di domande, di rivolgersi al Suo medico curante, al Suo rivenditore specializzato e / o di contattare telefonicamente il nostro servizio d'assistenza clienti al numero 0800 - 0010530 (telefonata gratuita all'interno della Germania) oppure tramite e-mail all'indirizzo info@bauerfeind.com.

Destinazione d'uso

ErgoPad run & walk è un dispositivo medico per i piedi. Si tratta di un plantare di supporto che garantisce un maggior comfort di calzata nelle scarpe sportive e la stabilizzazione del movimento dei talloni durante la pratica sportiva. Adatto per: Corsa, escursioni, passeggiate.

Indicazioni

Il plantare ErgoPad run & walk può essere usato per la prevenzione e la terapia ausiliaria di disturbi da sovraccarico legati allo sport:
• Disturbi aspecifici da sovraccarico al piede
• Talalgia
• Disturbi al tendine di Achille
• Disturbi alla tibia
• Distorsione ginocchio
Un ulteriore campo di applicazione è la prevenzione e la terapia ausiliaria di disturbi nei pazienti che praticano attività sportive affetti da problemi alla pianta del piede:
• Piede equino abbassato di entità da lieve a pronunciata
• Piede leggermente cavo

Rischi di impiego

⚠ Cautela: per i rischi di impiego indicati, prima dell'applicazione / utilizzo di un plantare occorre consultare un medico o personale specializzato[1].
Se il volume interno disponibile nelle calzature non è sufficiente per il piede e il plantare scelto, o se i plantari vengono utilizzati in calzature di lunghezza e larghezza non corretta (o con guida laterale mancante nei tipi di calzature aperte) non è possibile escludere problemi di adattabilità (sensazione di costrizione e pressione, sfregamento).
Se i piedi poggiano sui bordi del plantare possono formarsi calli o vesciche sulle piante dei piedi. Lo stesso problema può verificarsi se il rivestimento e / o il materiale di imbottitura si bucano, si piegano o si rompono in seguito a sovraccarico meccanico. I plantari che presentano danni di questo tipo non devono più essere indossati!

Controindicazioni

Persone affette da diabete o con deformità reumatoidi dei piedi devono richiedere la consulenza di un medico prima di utilizzare questo prodotto, affinché il trattamento ottimale possa essere garantito.

Avvertenze d'impiego

Le scarpe idonee all'inserimento di plantari devono presentare un volume interno sufficiente sia per il piede, sia per il plantare scelto (lunghezza / larghezza della scarpa sufficiente, event. solette imbottite sufficientemente spesse e rimovibili, guida laterale sufficiente per il plantare in caso di scarpe aperte). Evitare assolutamente linee di calzature non confortevoli, troppo costrittive per il piede. a
Inoltre, in caso di trattamento con scarpe da corsa stabili, è necessaria la valutazione da parte di personale specializzato, per evitare possibili sovracorrezioni.
Nella scelta della misura dei plantari le avvertenze riportate sulla confezione valgono solo come orientamento. Come per le calzature di misura adeguata, anche i plantari devono essere almeno 1 cm più lunghi del piede sotto carico con il paziente in piedi. Controllare la lunghezza extra su entrambi i piedi, poiché possono esservi differenze di lunghezza. In caso di dubbi, il piede più lungo determina la misura del plantare. b
Il plantare deve essere posizionato diritto all'interno della scarpa e presentare la massima superficie di contatto possibile con il sottopiede. Per il piede è opportuno che il plantare sia a contatto lateralmente con la tomaia della calzatura per limitare il rischio di punti pressione e di formazione di vescicole sulla pelle della pianta del piede. c
I plantari devono sempre essere indossati in entrambe le calzature! Le eccezioni devono essere stabilite dal medico curante.
I plantari ErgoPad run & walk sono concepiti per essere utilizzati più volte da un solo utilizzatore / paziente.
Controllare regolarmente i propri piedi per individuare eventuali punti di pressione, rossori e altre alterazioni (provocate dai plantari). Per qualsiasi chiarimento, contattare il personale specializzato o il proprio medico curante.
Fase di adattamento: come nel caso di molti ausili medici, è possibile che le prime volte che si indossa ErgoPad run & walk si avverta una sensazione insolita. Pertanto consigliamo di iniziare a indossare i plantari 1 ora al giorno, aumentando gradualmente la durata, finché il plantare non risulta comodo da indossare. In linea di massima questa fase non

Kontraindikace
Diabetici a lidé s revmatickými deformitami chodidla si musí nechat odborně poradit lékařem, aby se zajistila optimální terapie.

Pokyny k používání
Obuv, ve které budete ortopedické vložky nosit, musí mít dostatečně velký vnitřní prostor jak pro nohu, tak pro zvolenou ortopedickou vložku (dostačující délka / šířka obuvi, příp. vyjímatelné, dostatečně tlusté stélky, boční vedení vložek u otevřených typů obuvi). Bezpodmínečně zabránit tomu, aby byl prostor pro nohu zúžený a nepohodlný. (a)
Dále je při použití s pevnými běžeckými botami potřebné posouzení odborným personálem, aby bylo zamezeno možné »nadměrné korekci«.
Při výběru velikosti vložek jsou pokyny na balení pouze orientační. Stejně jako vhodně zvolená obuv, musí být i vložky minimálně o 1 cm delší než zatížená noha ve stoje. Zkontrolujte, prosím, délku obou nohou, míry se mohou lišit. V případě rozdílné délky určuje velikost delší noha. (b)
Vložka musí v botě ležet rovně a dotýkat se v maximálně možné míře stélky obuvi. Vložka musí být umístěna tak, aby se na boku dotýkala svršku boty. Jedině tak se omezí riziko vzniku otlaků a puchýřů na chodidle. (c)
Ortopedické vložky noste vždy párově! Výjimky musí být specifikovány ošetřujícím lékařem.
Ortopedické vložky ErgoPad run & walk jsou ručeny k vícenásobnému užití pouze jedním pacientem / uživatelem.
Pravidelně kontrolujte eventuální otlaky, zarudnutí a ostatní změny na svých nohou způsobené vložkou. V případě otázek se prosím obraťte na odborníka nebo na svého ošetřujícího lékaře.
Aklimatizační fáze: Jako u mnoha lékařských pomůcek se může stát, že první nošení ErgoPad run & walk bude na vás působit trošku nezvykle. Proto doporučujeme, abyste začali s nošením po dobu asi 1 hodiny, dobu nošení postupně prodlužovali, dokud nezačne být vložka pohodlná. Aklimatizační fáze by neměla být obvykle delší než jeden týden. Pokud i poté budete pociťovat nepříjemné pocity při nošení, obraťte se na odborný personál.
Po uplynutí přibližně půl roku nošení je nutné funkci ortopedických vložek nechat zkontrolovat odborným personálem.

Pokyny k čištění výrobku
ErgoPad run & walk lze čistit ručně mýdlem a vlažnou vodou. Vložky nechte uschnout na vzduchu. Nepoužívejte přitom žádné vnější zdroje tepla (např. radiátor, vysoušeč vlasů nebo přímé sluneční záření). Vložky nelze prát v pračce.
Můžete použít (nastříkat) jemný dezinfekční prostředek vhodný pro lidskou pokožku, ovšem v menší dávce. Přitom nelze vyloučit zbarvení potahových materiálů.

Používání
Vložky je nutné nosit ve vhodné obuvi s ponožkami.

Záruka
Platí právní předpisy země, ve které byl produkt zakoupen. Pokud je to relevantní, platí mezi prodejcem a nabyvatelem záruční předpisy specifické pro danou zemi. Pokud se předpokládá záruční případ, obraťte se prosím nejdříve přímo na prodejce, u kterého jste produkt zakoupili.
Neprovádějte prosím u produktu žádné svévolné změny. To platí zejména pro individuální úpravy prováděné kvalifikovanými pracovníky. Dodržujte prosím naše pokyny k používání a k údržbě. Vycházejí z našich dlouholetých zkušeností a jsou zárukou dlouhodobé funkčnosti našich lékařsky účinných produktů. Neboť pouze optimálně fungující pomůcky vám budou oporou. Nerespektování těchto pokynů může navíc vést k omezení záruky.
Během doby používání vložek může dojít k lehkému zbarvení, zejména k vyblednutí potahu vložek, což je závislé na různých faktorech, např. vlhkosti a materiálu ponožek. Tyto změny však nejsou důvodem k reklamaci.

Ohlašovací povinnost
Na základě regionálních zákonných předpisů jste povinni neprodleně ohlásit každou závažnou událost při použití tohoto lékařského výrobku jak výrobci, tak i příslušnému úřadu. Naše kontaktní údaje najdete na zadní straně této brožury.

Likvidace výrobku
Výrobek lze likvidovat dle platných státních předpisů.

Pokyny k úpravě
Přizpůsobení:
Optimální délka vložky, resp. obuvi je asi o 1 cm větší než délka chodidla ve stoji (b). Nemají-li vložky správný tvar pro vaši obuv, můžete vložky zastřihnout nebo tepelně upravit. Postupujte, prosím, podle následujících pokynů.

Zastřižení:
1. Vyndejte vkládací stélky z vaší sportovní obuvi a položte je na vaši ErgoPad run & walk.
2. Oblasti paty zarovnejte tak, aby ležely přesně na sobě a nakreslete obrys původní stélky na vaši ErgoPad run & walk.
3. Stříhejte podél zakreslené čáry v přední část nohy. (Dbejte na to, abyste vložky nevystřihli příliš malé. Doporučujeme nejprve ustřihnout méně, vložku vyzkoušet a poté případně znovu zastřihnout.)
4. Vložte v páru ErgoPad run & walk do vaší obuvi (levá / pravá strana jsou vyznačeny na zadní straně vložek).

Tepelná úprava tvaru (d)
Ve výjimečných případech může být nutná, po konzultaci s odborným personálem, tepelná úprava tvaru vložky a přizpůsobení tvaru vašeho chodidla.
1. Po zaříznutí vaší vložky ErgoPad run & walk předehřejte troubu na 90 °C / 200 °F.
2. Vložky vložte do trouby (potahem směřujícím dolů na čistou podložku) asi na 2 minuty.

⚠ **Nebezpečí popálení! Při vybírání vložek z trouby si navlečte ochranné rukavice.**

3. Jakmile vložky vytáhnete z trouby, ihned je vložte do obuvi.
4. Poté si ihned obuv obujte (s ponožkami).
5. Nyní stůjte 2 minuty rovně, rozkročte chodidla na šíři ramen a nasměrujte je dopředu.
Vaše vložky jsou nyní přizpůsobeny tvaru vašich nohou.

Stav informací: 2020-06

MD – Medical Device (Zdravotnický prostředek)
UDI – Identifikátor maticového 2D kódu jako UDI

[1] Odborný personál je každá osoba, která je oprávněna dle platných státních nařízení provádět přizpůsobení a instruktáž o používání ortopedických vložek.

---

sr srpski

Poštovani korisnici,
molimo vas da pažljivo pročitate **uputstvo za upotrebu** i ako imate dodatnih pitanja, obratite se svom lekaru, specijalizovanoj prodavnici, tj. našem korisničkom servisu na telefon: 0800 – 0010530 (besplatno unutar Nemačke) ili na e-adresu info@bauerfeind.com.

Određivanje namene
ErgoPad run & walk je medicinski proizvod za stopala. ErgoPad run & walk je podupirajući uložak koji služi za povećanje komfora pri nošenju u patikama i stabilizaciji kretanja pete pri sportskim aktivnostima. Pogodno za: trčanje, planinarenje, hodanje

Indikacije
Uložak ErgoPad run & walk može da se koristi kao prevencija i prateća terapija kod tegoba zbog specifično sportskih preopterećenja:
- Nespecifične tegobe preopterećenog stopala
- Bolovi u peti
- Tegoba ahilove tetive
- Tegobe goljenične kosti
- Tegobe u kolenima

Dalja primena obuhvata prevenciju i prateća terapija kod tegoba prilikom bavljenja sportom kod pacijenata sa blagim do izraženim stopalima:
- Pacijenata sa blagim do izraženim ravnim stopalom ili
- Blago udubljenim stopalom

Rizici primene
⚠ Oprez: Pre primene / korišćenja uložaka posavetovati se sa lekarom ili stručnim osobljem[1] u vezi sa navedenim rizicima primene.
Ako raspoloživi unutrašnji volumen cipele nije dovoljan za stopalo i odabrani uložak ili ako se u cipelama nose ulošci nepravilne dužine i širine (npr. bez bočne vodice kod otvorenih tipova cipela), ne mogu se isključiti problemi s pristajanjem (osećaj uskosti i pritiska, trenje).
Ako stopala stoje na ivicama uložaka, na tabanima se mogu pojaviti žuljevi ili nastati rožnata koža. Isto treba očekivati i ako se navlake ili / i materijal pojastučenja usled mehaničkog opterećenja probuše, naberu ili slome. Tako oštećeni ulošci više se ne smiju nositi!

Kontraindikacije
Dijabetičari i osobe sa reumatskim deformacijama stopala moraju pre primene ovog proizvoda da se posavetuju sa lekarom da bi se obezbedila optimalna terapija.

Uputstva o primeni
Cipele prikladne za uloške moraju imati dovoljno velik unutarnji volumen za stopalo kao i za odabrani uložak (dovoljna dužina / širina cipele, dovoljno debela meka tabanica, koja može eventualno da se izvadi, bočna vodica uloška kod otvorenih modela obuće). Obavezno izbegavati neudoban oblik koji steže stopalo. (a)
Pored toga, pored nošenja stabilnih cipela za trčanje stručno osoblje treba da izvrši proveru, da bi se izbegla »prekomerna korekcija«.
Prilikom izbora veličine uložaka napomene na pakovanju služe samo kao orijentacija. Kao i cipele koje ispravno pristaju, i ulošci moraju biti 1 cm duži od opterećenog stopala u stojećem stavu. Dužinu proverite na oba stopala jer stopala mogu biti različite dužine. U slučaju nedoumice duže stopalo zadaje veličinu. (b)
Uložak mora da naleže ravno u cipeli, da bi se omogućila velika kontaktna površina sa tabanicom cipele. Na strani stopala je koristan bočan kontakt uloška sa licem obuće da bi se ograničio rizik od stvaranja pritiska i žuljeva na koži stopala. (c)
Uloške treba uvek nositi u paru! Izuzetke mora da odredi lekar.
ErgoPad run & walk namenjeni su za višekratnu upotrebu od strane samo jednog pacijenta / korisnika.
Molimo da redovno proveravate da li su se na stopalima pojavila mesta pritiska, crvenilo ili druge promene (prouzrokovane uloščima). Ukoliko imate pitanja, molimo da se obratite stručnom osoblju ili Vašem lekaru.
Faza navikavanja: Kao i kod brojnih medicinskih pomagala, može se desiti da se prilikom prvog nošenja ErgoPad run & walk oseća određena neprijatnost. Zbog toga preporučujemo da počnete sa nošenjem u periodu od oko 1 sata i taj period polako povećavate, sve dok nošenje uloška ne postane prijatno Navikavanje ne sme da traje duže od nedelju dana. Ako i kasnije imate neprijatan osećaj pri nošenju, obratite se stručnom osoblju.
Nakon nošenja u periodu od oko pola godine, stručno osoblje mora da proveri funkcionalnost uložaka.

Uputstvo za održavanje
ErgoPad run & walk mogu da se peru ručno sa sapunom i mlakom vodom. Uloške ostavite da se osuše na vazduhu. Ne koristite spoljašnje izvore toplote (npr. grejanje, fen za kosu ili direktno sunčevo svetlo). Ulošci ne mogu da se peru u mašini za veš.
Mogu štedljivo da se koriste (naprskaju) blaga dezinfekciona sredstva, podobna za ljudsku kožu. Pri tome ne može da se isključi mogućnost promene boje na materijalu presvlake.

Područje primene
Ulošci se nose u podobnim cipelama i sa čarapama.

Garancija
Važe zakonske odredbe one zemlje, u kojoj je proizvod kupljen. Ukoliko je relevantno, važe specifični nacionalni propisi za garancije između prodavca i kupca. Ukoliko se pretpostavlja da postoji slučaj iz garancije, molimo Vas da se obratite direktno onome, od koga ste kupili proizvod. Molimo Vas da ne vršite nikakve izmene na proizvodu. To se posebno odnosi na individualne adaptacije koje preduzima stručno osoblje. Molimo vas da se pridržavate naših uputstava za upotrebu i negu. Ona se zasnivaju na našem dugogodišnjem iskustvu i garantuju ispravnost naših medicinski efikasnih proizvoda u dužem vremenskom periodu. Jer mogu da Vam pomognu samo pomoćna sredstva, koja optimalno funkcionišu. Pored toga, nepridržavanjem napomena mogu da se ograniče davanja iz garancije.
U toku korišćenja uložaka može doći do promene boje, posebno do bleđenja navlaka uložaka, što zavisi od različitih faktora kao što su vlažnost i materijal čarapa. To nije predmet garancije.

Obavezno prijavljivanje
Na osnovu regionalnih zakonskih propisa, obavezni ste da bez odlaganja prijavite bilo koji ozbiljan incident kada koristite ovaj medicinski proizvod i proizvođaču i nadležnom organu vlasti. Naše kontaktne podatke možete pronaći na poleđini ove brošure.

Odlaganje
Proizvod možete odlagati prema državnim zakonskim propisima.

Uputstva za obradu
Podešavanje:
Uložak optimalno odgovara kada je uložak tj. cipela za oko 1 cm duža od stopala u stajaćem položaju (b). Ukoliko ulošci nisu odgovarajuće veličine za vaše cipele, možete izrezati uloške ili ih termički preoblikovati. Molimo da postupite prema sledećim uputstvima.

Izrezivanje:
1. Izvadite tabanicu iz svojih patika i postavite je na svoj ErgoPad run & walk.
2. Delove za petu postavite tako da se nalaze tačno jedan preko drugog i označite konture uloška iz cipele na Vaš ErgoPad run & walk.
3. Isecite uložak duž označenih kontura na prednjem delu za stopala. (Vodite računa da uložak ne skratite previše. Preporučujemo da prvo skratite manje, isprobate uložak i eventualno ponovo skratite.)
4. Postavite ErgoPad run & walk u paru u cipele (leva / desna strana označene su na donjoj strani uloška).

Termičko preoblikovanje (d)
U izuzetnim slučajevima može biti potrebno da se ulošci po dogovoru sa stručnim osobljem prilagode Vašem obliku stopala putem termičkog preoblikovanja.
1. Nakon isecanja ErgoPad run & walk zagrejte rernu na 90 °C.
2. Stavite uloške (presvlakom na dole na čistu podlogu) na oko 2 minuta u rernu.

⚠ **Opasnost od opekotina! Nosite zaštitne rukavice kada vadite uloške iz rerne.**

3. Čim izvadite uloške iz rerne, odmah ih stavite u cipele.
4. Odmah obucite cipele (sa čarapama).
5. Stojte 2 minuta uspravno, stopala raširenih u širini ramena i pognuti ka napred.
Sada su Vaši ulošci podešeni na Vaš oblik stopala.

MD – Medical Device (Medicinsko sredstvo) UDI – Identifikator matrice podataka kao UDI

Datum informacija: 2020-06

[1] Stručno osoblje podrazumeva svaku osobu koja je ovlašćena prema važećim državnim propisima za prilagođavanje i upućivanje u primenu uložaka.

---

sl slovenski

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,
dôkladne si, prosím, prečítajte tento **návod na použitie** a v prípade otázok sa obráťte na svojho ošetrujúceho lekára alebo na špecializovaný obchod, prípadne na náš zákaznícky servis na telefónnom čísle 0800 0 01 05 30 (bezplatne v rámci Nemecka) alebo na e-mailovej adrese info@bauerfeind.com.

Namen uporabe
ErgoPad run & walk je medicinski pripomoček za stopala. Gre za podporni vložek za izboljšanje udobja v športni obutvi in stabilizacijo premikanja noge nazaj med športno aktivnostjo. Primerno za: tek, pohode in hojo.

Indikacije
Vložek ErgoPad run & walk se lahko uporablja za preprečevanje in sočasno zdravljenje težav zaradi preobremenitev, do katerih prihaja med športnimi dejavnostmi:
- Nespecifične težave zaradi preobremenitve na stopalih
- Bolečine v peti
- Težave z ahilovo tetivo
- Bolečine v golenici
- Težave s koleni

Dodatno področje uporabe je preprečevanje in sočasno zdravljenje težav pri stopalih, do katerih prihaja med športnimi dejavnostmi:
- Rahlo do izrazito plosko stopalo
- Rahlo izbočeno stopalo

Riziká použitia
⚠ Pozor: Pred aplikáciou / používaním vložky je nutné z dôvodu uvedených rizík použitia vyhľadať lekára alebo odborný personál[1].
Ak vnútorný objem obuvi, ktorý je k dispozícii, nepostačuje pre chodidlo a zvolenú vložku, alebo ak sa vložky nosia v obuvi nesprávnej dĺžky a šírky (resp. s chýbajúcim bočným vedením u otvorených typov obuvi), nie je možné vylúčiť s tým súvisiace problémy (pocit tiesne a tlačenia, trenie).
Ak chodidlá stoja na hranách vložky, môže dôjsť k tvorbe pľuzgierov alebo zrohovatenej pokožky. To isté môžete očakávať, ak sa povrchy a / alebo materiál výplne v dôsledku mechanického preťaženia prederavia alebo sa vytvoria záhyby, resp. ak sa materiál poruší. Takto poškodené vložky sa nesmú viac nosiť!

Kontraindikácie
Diabetici a ľudia s reumatickými deformitami chodidla sa musia pred používaním tohto výrobku poradiť s lekárom, aby sa zaručilo optimálne ošetrenie.

Upozornenia týkajúce sa používania
Obuv vhodná pre vložky musí mať dostatočný vnútorný objem tak pre chodidlo, ako aj pre zvolenú vložku (dostatočná dĺžka a šírka obuvi, prípadne vyberateľná, dostatočne hrubá mäkká vložka, bočné vedenie vložiek u otvorených typov obuvi). Bezpodmienečne zabráňte nepohodlnému zúženému tvaru obuvi. (a)
V prípade použitia v stabilnej bežeckej obuvi je ďalej potrebné poradiť sa s odborným personálom, aby ste sa vyhli možnej »Prehnanej korektúre«.
Pri výbere veľkosti vložiek slúžia pokyny na obale len pre orientáciu. Ako správne veľká obuv, tak aj vložky musia byť oproti chodidlu pri státí a zaťažení dlhšie najmenej o 1 cm. Keďže môže dôjsť k rozdielom v dĺžke, skontrolujte, prosím, veľkosť oboch chodidiel. V prípade pochybností udáva veľkosť dlhšie chodidlo. (b)
Vložek mora ležati plosko v čevlju in imeti po možnosti veliko stično površino s podplatom čevlja. Smiselno je, da je vložek na strani stopala v stilu z zgornjim delom čevlja, da bi omejili tveganje otiščancev in mehurjev na podplatu. (c)
Vložky je nutné vždy nosiť v pároch! Výnimky musí stanoviť ošetrujúci lekár.
Vložky ErgoPad run & walk sú určené na viacnásobné použitie len jedným pacientom / používateľom.
Pravidelne si kontrolujte, prosím, Vaše chodidlá, či nemáte otlaky, sčervenané miesta a iné (vložkou spôsobené) zmeny. V prípade otázok sa obráťte, prosím, na odborný personál alebo na svojho ošetrujúceho lekára.
Fáza zvykania si: Podobne ako u mnohých medicínskych pomôcok sa môže stať, že pocit pri počiatočnom nosení vložky ErgoPad run & walk je trocha nezvyklý. Preto odporúčame, aby ste začínali s dobou nosenia cca 1 hodinu a dobu postupne predlžovali, až kým sa nosenie vložky stane pohodlným. Doba zvykania si by nemala byť výrazne dlhšia než jeden týždeň. Ak máte napriek tomu potom ešte stále nepríjemný pocit pri nosení, obráťte sa na odborný personál.
Po dobe nosenia asi jeden polrok nechajte vložky skontrolovať odborným personálom, či sú ešte funkčné.

Upozornenia týkajúce sa čistenia
Vložku ErgoPad run & walk možno umývať ručne pomocou mydla a vlažnej vody. Vložky nechajte vyschnúť na vzduchu. Nepoužívajte žiadne vonkajšie zdroje tepla (napr. kúrenie, sušič vlasov alebo priame slnečné svetlo). Vložky nie sú vhodné na pranie v práčke.
Je možné šetrne použiť (nastriekať) jemný dezinfekčný prostriedok vhodný pre ľudskú pokožku. Pritom sa nedá vylúčiť sfarbenie materiálu poťahu.

Miesto nasadenia
Vložky je nutné nosiť vo vhodnej obuvi s obutými ponožkami.

Záruka
Veljajo zakonska določila države, v kateri je bil izdelek kupljen. Po potrebi veljajo nacionalna pravila, ki urejajo garancijske pogodbe med trgovcem in kupcem. Ob sumu na garancijski primer se najprej obrnite neposredno na osebo, pri kateri ste nabavili izdelek.
Ne izvajajte samovoljnih sprememb na izdelku. To velja zlasti za individualne prilagoditve, ki jih izvaja strokovno osebje. Upoštevajte naša navodila za uporabo in vzdrževanje. Sledijo temeljijo na naših dolgoletnih izkušnjah in zagotavljajo dolgoročno delovanje naših medicinskih pripomočkov. Samo optimalno delujoči medicinski pripomočki vam bodo namreč v pomoč. Poleg tega je lahko garancija ob neupoštevanju navodil omejena.
Spremembe barve, predvsem beljenje vložkov, so možne v času nošenja vložkov in so odvisne od številnih dejavnikov, kot npr. vsebnosti vlage in materiala nogavic. Ti dejavniki niso razlog za uveljavljanje garancije.

Obveznost obveščanja
Zaradi regionalnih zakonskih predpisov ste dolžni vsak resen incident pri uporabi tega medicinskega pripomočka nemudoma javiti proizvajalcu in pristojnemu organu. Naše kontaktne podatke najdete na zadnji strani te brošure.

Likvidácia výrobku
Výrobok môžete zlikvidovať v súlade s národnými právnymi predpismi.

Pokyny pre úpravu
Prispôsobenie:
Optimálna dĺžka vložky resp. obuvi je asi o 1 cm viac ako dĺžka chodidla v stoji (b). Ak by vložky nemali vhodnú veľkosť pre vaše topánky, môžete vložky pristrihnúť alebo tepelne vytvarovať. Postupujte, prosím, podľa nasledujúcich pokynov.

Pristrihnutie:
1. Vyberte svoje vložky zo športovej obuvi a položte ich na svoje vložky ErgoPad run & walk.
2. Oblasti päty vyrovnajte tak, aby sa presne navzájom prekrývali a obrys pôvodnej vložky do topánok nakreslite na vašu vložku ErgoPad run & walk.
3. Strihajte pozdĺž vyznačenej obrysovej čiary v oblasti prednej časti chodidla. (Dávajte pozor, aby ste vložku nezmenšili až príliš. Odporúčame najskôr odstrihnúť menej, vložku odskúšať a potom ju prípadne znova pristrihnúť.)
4. Vložky ErgoPad run & walk vložte párovo do topánok (ľavá (L) a pravá (R) strana sú označené na zadnej strane vložiek).

Tepelné vytvarovanie (d)
Vo výnimočných prípadoch môže byť potrebné prispôsobiť vložky pomocou tepelného vytvarovania na tvar vášho chodidla.
1. Po pristrihnutí vašej vložky ErgoPad run & walk predhrejte rúru na 90 °C / 200 °F.
2. Vložky vložte na približne 2 minúty (s poťahom smerom dole na čistú podložku) do rúry.

⚠ **Nebezpečenstvo popálenia! Pri vyberaní vložiek z rúry noste ochranné rukavice.**

3. Po vybratí vložiek z rúry ich okamžite vložte do obuvi.
4. Ihneď si obujte topánky (s natiahnutými ponožkami).
5. Stojte približne 2 minúty priamo s mierne rozkročenými nohami (na šírku ramien) a špičkami smerujúcimi dopredu.
Vaše vložky sa tak vytvarujú podľa tvaru vašich chodidiel.

MD – Medical Device (Medicinski pripomoček)
UDI – Oznaka kode podatkovne matrice kot edinstvenega UDI

Stav informácií: 2020-06

[1] Odborným personálom je každá osoba, ktorá je podľa platných národných predpisov, ktoré sa na ňu vzťahujú, oprávnená na prispôsobovanie ortopedických vložiek a poučovanie o ich používaní.

---

ro romanian

Stimată cumpărătoare, stimate cumpărător,
Vă rugăm să citiți cu atenție și integral aceste **instrucțiuni de folosire** și, dacă aveți întrebări, să vă adresați medicului dvs. curant sau magazinului de specialitate, respectiv centrului service pentru clienți la numărul de telefon 0800 0 01 05 30 (gratuit în Germania) sau la adresa de mail info@bauerfeind.com.

Destinația de utilizare
Die ErgoPad run & walk este un produs medical pentru picioare. Este vorba despre suporturi plantare de susținere concepute pentru creșterea confortului la purtare a pantofilor sport și pentru stabilizarea mișcării părții din spate a piciorului în timpul activităților sportive. Adecvat pentru: Pentru mers normal, drumeții și plimbări

Indicații
Suporturile plantare ErgoPad run & walk pot fi utilizate pentru prevenirea și pentru tratarea suprasolicitărilor cauzate de activitățile sportive:
- Dureri nespecifice din cauza suprasolicitării la picior
- Dureri de călcâi
- Simptomele tendonului lui Ahile
- Dureri de tibie
- Dureri de genunchi

Un alt domeniu de utilizare îl reprezintă prevenția și tratamentul durerilor care însoțesc activitatea sportivă la pacienții cu simptome de picior deformat:
- De la piciorul cu platfus ușor până la cel cu platfus pronunțat sau
- Cu picior ușor excavat

Riscuri în utilizare
⚠ Precauție: Înainte de utilizarea / folosirea unui suport plantar, consultați un medic sau personal de specialitate[1] referitor la riscurile în utilizare menționate.
Dacă volumul interior disponibil al încălțămintei nu este suficient pentru picior și pentru suportul plantar ales sau dacă sunt purtate în pantofi suporturi plantare de lungime și lățime incorecte (respectiv cu ghidaj lateral lipsă la tipurile de pantofi deschiși), nu sunt excluse probleme cu forma profilului (senzație de strâmtorare, apăsare, fricțiune).
Dacă picioarele se sprijină pe marginile suportului plantar, este posibilă formarea de bășici sau de bătături pe tălpi. Același lucru este de așteptat și dacă învelișul și / sau materialul pernei devin poroase sau cutate, respectiv se rup, ca urmare a suprasolicitării mecanice. Nu mai este permisă purtarea unor suporturi plantare deteriorate în acest mod!

Contraindicații
Pentru diabetici și persoanele care suferă de deformări reumatoide ale piciorului se recomandă un consult de specialitate înainte de utilizarea produsului, pentru a garanta tratamentul optim.

Indicații de utilizare
Pantofii adecvați pentru suporturile plantare trebuie să prezinte un volum interior suficient atât pentru picior cât și pentru suportul plantar ales (lungime / lățime suficientă a pantofului, eventual talpă detașabilă suficient de groasă, cu pernă, ghidaj lateral al suporturilor plantare pentru tipurile de pantofi deschiși).
Trebuie neapărat evitată o formă strâmtorată neconfortabilă, cu profil care strânge piciorul. (a)
De asemenea, la tratamentul cu pantofi stabili este necesară o evaluare a personalului de specialitate, pentru e evita o posibilă „supracorectare".
La alegerea mărimii corecte a suporturilor plantare, indicațiile de pe ambalaj au doar rol orientativ. Ca și în cazul pantofilor potriviți, suporturile plantare trebuie să fie cu cel puțin 1 cm mai lungi față de piciorul solicitat în poziție „în picioare". Vă rugăm să controlați adaosul de lungime la ambele picioare, deoarece sunt posibile diferențe de lungime. În caz de dubiu, mărimea este dată de piciorul mai lung. (b)
Suportul plantar trebuie să stea drept în pantof și să prezinte o suprafață de contact cât mai mare pe branțul pantofului. Pe partea piciorului, este necesar contactul lateral al suportului plantar cu fața încălțămintei, pentru a limita riscul de apariție a punctelor de apăsare și formarea de bășici pe pielea tălpii piciorului. (c)
Trebuie purtate întotdeauna ambele suporturi plantare ale unei perechi! Excepțiile se vor stabili de către medicul curant.
ErgoPad run & walk sunt concepute pentru folosire repetată de către un singur pacient / utilizator.
Vă rugăm să vă examinați periodic picioarele pentru a constata dacă apar puncte de presiune, înroșiri și alte modificări (cauzate de purtarea suportului plantar). Dacă aveți întrebări, vă rugăm să vă adresați personalului de specialitate sau medicului care realizează tratamentul.
Faza de acomodare: Ca la multe alte mijloace medicale auxiliare, este posibil ca în primele zile de purtare a suporturilor plantare ErgoPad run & walk să aveți o senzație neobișnuită. De aceea vă recomandăm să începeți purtarea cu 1 oră pe zi și să prelungiți treptat durata de purtare, până când simțiți suportul plantar confortabil la purtare. Timpul de acomodare nu durează de regulă mai mult de o săptămână. În cazul în care continuați să simțiți un disconfort după această perioadă, adresați-vă personalului de specialitate.
După o durată de purtare de cca. o jumătate de an, funcționalitatea suporturilor dvs. plantare trebuie verificată de către personal de specialitate.

Instrucțiuni de curățare
ErgoPad run & walk pot fi spălate manual cu apă călduță și săpun. Lăsați suporturile plantare să se usuce la aer. Nu folosiți surse exterioare de căldură (de ex. calorifer, uscător de păr sau expunerea directă la soare). Suporturile plantare nu sunt adecvate pentru spălatul în mașină.
Se pot utiliza, în dozaj economic (prin pulverizare), substanțe de dezinfectare slabe, adecvate pentru contactul cu pielea umană. Nu sunt excluse modificări de culoare ale materialului învelișului.

Locul de utilizare
Suporturile plantare trebuie purtate cu piciorul încălțat cu ciorap, în încălțăminte adecvată.

Garanția producătorului
Se aplică prevederile legale ale țării în care s-a achiziționat produsul. Dacă sunt relevante, se aplică reglementările cu privire la garanție valabile în țara respectivă în relația dintre distribuitor și cumpărător. În cazul în care considerați că este justificată solicitarea garanției, vă rugăm să vă adresați direct entității de la care ați achiziționat produsul.
Vă rugăm să nu aduceți modificări neautorizate produsului. Acest lucru este valabil mai ales pentru ajustările individuale realizate de personalul de specialitate. Vă rugăm să respectați instrucțiunile noastre de utilizare și îngrijire. Acestea se bazează pe experiența noastră îndelungată și garantează pe termen lung funcționarea produselor noastre cu efect medical. Căci dispozitivele asistive nu vă ajută decât cu condiția să funcționeze optim. În plus, nerespectarea instrucțiunilor poate limita garanția.
Ușoare modificări de culoare, în special decolorarea învelișurilor suporturilor plantare, sunt posibile pe parcursul duratei de folosire, acestea depinzând de diferiți factori, cum ar fi conținutul de umiditate și materialul ciorapilor. Ele nu reprezintă un motiv de solicitare a garanției legale.

Destinația de utilizare
Datorită prevederilor legale regionale, sunteți obligat să comunicați fără întârziere orice incident grav apărut ca urmare a utilizării acestui produs medical atât producătorului, cât și autorității competente. Datele noastre de contact le găsiți pe partea posterioară a acestei broșuri.

Eliminarea ca deșeu
Puteți dezafecta produsul în conformitate cu prescripțiile naționale.

Indicații de prelucrare
Potrivirea:
Prin forma optimă se înțelege un adaos de lungime a suportului plantar, respectiv a pantofului de cca. 1 cm față de lungimea piciorului în poziție „în picioare" (b). În cazul în care suporturile plantare nu prezintă dimensiunea adecvată pentru pantofii dumneavoastră, acestea pot fi decupate sau modelate termic. Vă rugăm să urmați instrucțiunile de mai jos.

Decuparea:
1. Îndepărtați branțul detașabil din interiorul pantofului sport și așezați-l pe suportul plantar ErgoPad run & walk.
2. Îndreptați părțile pentru călcâi în așa fel încât să se suprapună exact una peste alta și marcați conturul branțului pe suportul dvs. plantar ErgoPad run & walk.
3. Decupați pe linia de contur marcată în partea din față a piciorului. (Aveți grijă să nu decupați prea mult suportul plantar. Recomandăm să tăiați mai puțin la început, să probați și apoi să mai decupați, dacă este cazul.)
4. Așezați suporturile ErgoPad run & walk în perechi în pantofii dvs. (partea stângă / partea dreaptă sunt marcate pe dosul suportului plantar).

Deformarea termică (d)
În cazuri excepționale poate fi necesar să adaptați suporturile plantare la forma piciorului dvs., prin deformare termică, după consultarea personalului de specialitate.
1. După decuparea suporturilor plantare ErgoPad run & walk , încălziți cuptorul la 90 °C / 200 °F.
2. Puneți suporturile plantare în cuptor (cu învelișul în jos, pe un suport curat) cca. 2 minute.

⚠ **Pericol de ardere! Când scoateți suporturile plantare din cuptor, purtați mânuși de protecție.**

3. Introduceți suporturile plantare în pantofi imediat după ce le scoateți din cuptor.
4. Încălțați-vă cu pantofii imediat după aceea (cu ciorapi).
5. Stați în picioare timp de 2 minute, ținând picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu vârfurile orientate spre înainte.
Suporturile plantare sunt adaptate acum formei piciorului dvs.

MD – Medical Device (Dispozitiv medical) UDI – Identificator MatriceDate sub formă de UDI

Data informațiilor: 2020-06

[1] Personal de specialitate se consideră a fi orice persoană care, în conformitate cu reglementările naționale, este calificată pentru ajustarea suporturilor plantare ortopedice și pentru instruirea clienților în utilizarea lor.

---

tr türkçe

Sayın Müşterimiz,
Kullanım **kılavuzunu** dikkatle okuyun ve herhangi bir sorunuz olursa doktorunuza, yetkili satıcınıza veya teknik servis departmanımıza Tel. 0800 0 01 05 30 (Almanya içi ücretsiz) veya info@bauerfeind.com danışabilirsiniz.

Kullanım amacı
ErgoPad run & walk, ayaklar için tasarlanmış tıbbi bir üründür. Spor ayakkabının giyim konforunu artıran bir destekleyici tabanlıktır ve spor aktivitelerinde ayak arkası hareketinin stabilizasyonunu sağlar. Aşağıdakiler için uygundur: Koşu, doğa gezintisi ve yürüyüş

Endikasyonlar
ErgoPad run & walk tabanlık, spora özel aşırı stres sonucu ortaya çıkan şikayetlerin önlenmesi ve tedaviye yardımcı olması için kullanılabilir:
- Ayakta belirli olmayan, aşırı yüklenme sonucu rahatsızlıklar
- Topuk ağrıları
- Aşil tendonu semptomları
- Kaval kemiği rahatsızlıkları
- Diz şikayetleri

Diğer bir kullanım alanı ise şu ayak tiplerinde spor esnasında ortaya çıkan rahatsızlıkları önlemek ve tedaviyi desteklemektir:
- Hafif-ileri derecede düz / taraklı taban veya
- Hafif derecede talipes cavus

Kullanım Riskleri
⚠ Dikkat: Ayak ortezi uygulaması / kullanımından önce adı geçen kullanım riskleri için bir doktora veya bir uzmana[1] danışılmalıdır.
Ayakkabıda mevcut olan iç hacim secilecek ayak için yeterli ise veya ayak ortezi ayakkabı içinde doğru olmayan bir uzunlukta veya genişlikte (örn. açık ayakkabılarda yan kılavuz olmadan) kullanılıyorsa kalıp sorunları (sıkma ve bastırma hissi, sürtünme) meydana gelebilir.
Ayakların ayak ortezlerinin kenarına gelmesi durumunda ayak tabanlarında kabarcıklar veya nasır oluşabilir. Üst kaplama ve / veya yumuşatma malzemesi mekanik aşırı yük nedeniyle delinir veya katlanırsa ya da kırılırsa aynı sonuçlar oluşabilir. Bu şekilde hasar görmüş olan ayak ortezleri kesinlikle kullanılmamalıdır!

Kontrendikasyonlar
En uygun tedavi için diyabet hastaları ve romatoid kaynaklı ayak deformasyonlarına sahip insanlar bu ürünü kullanmadan önce doktora danışmalıdır.

Kullanım talimatı
Ayak ortezine uygun ayakkabılar hem ayak hem de ayak ortezi için yeterince iç hacme sahip olmalıdır (yeterli uzunlukta ve genişlikte ayakkabı, çıkarılabilir, yeteri kadar kalın dolgu tabanı, açık tip ayakkabılarda ayak ortezlerinin yan kılavuzu). Konforlu olmayan, ayağı sıkan kalıplardan kaçınılmalıdır. (a)
Olası bir "aşırı düzeltmeyi" engellemek amacıyla stabil koşu ayakkabıları ile yapılan tedavide uzmana danışmak gereklidir.
Ayak ortezlerinin büyüklüğe göre seçiminde ambalaj bilgileri sadece yönlendirme amaçlıdır. Doğru ayakkabılarda olduğu gibi ayak ortezi de ayaktan en az 1 cm daha uzun olmalıdır. Uzunluk farkı oluşabileceğinden lütfen ayakların uzunluğunu kontrol edin. Tereddütlü durumlarda uzun ayağın uzunluğu esas alınmalıdır. (b)
Ayak ortezi ayakkabının içinde düz durmalı ve ayakkabı iç tabanı ile mümkün olduğunca büyük bir temas yüzeyine sahip olmalıdır. Ayak topuğu derisinde basınç noktaları ve kabarcıkların oluşmasını engellemek amacıyla ayak ile tabanlık arasında temas olması önemlidir. (c)
Ayak ortezleri daima çift olarak kullanılmalıdır! İstisnalar doktor tarafından belirlenmelidir.
ErgoPad run & walk ürünleri aynı kullanıcı tarafından birçok kez kullanım için tasarlanmıştır.
Lütfen ayaklarınızı sürekli olarak olası baskı noktası, kızarıklıklar veya diğer değişiklikler (ayak ortezi nedeniyle meydana gelen) açısından kontrol edin. Sorularınız olduğunda lütfen uzman personele veya doktorunuza danışın.
Alışma dönemi: Birçok medikal üründe olduğu gibi ErgoPad run & walk tabanlıkları da ilk günlerde rahatsızlık hissi verebilmektedir. Bu nedenle ilk günlerde yaklaşık 1 saatlik kullanım süresiyle başlayın ve bu süreyi ayak ortezi rahat hale gelene kadar her defasında biraz arttırın. Alıştırma süresi bir haftadan fazla sürmemelidir. Daha sonra halen rahatsızlık hissediyorsanız uzman personele danışın.
Yaklaşık altı aylık bir kullanımdan sonra ayak ortezlerinin fonksiyonu uzman personel tarafından kontrol edilmelidir.

Temizlikle talimatı
ErgoPad run & walk sabun ve ılık su ile elde yıkanabilir. Daha sonra ayak ortezlerini temiz havada kurutun. Harici bir ısı kaynağı kullanmayın (örn. ısıtıcı, saç kurutma makinesi veya doğrudan güneş ışığı). Ayak ortezleri çamaşır makinesinde yıkanmaya uygun değildir.
Yumuşak, insan cildi için uygun dezenfeksiyon malzemeleri az dozajlı olarak kullanılabilir (püskürtülebilir). Bu esnada kaplama malzemelerinde renklenmeler oluşabilir.

Kullanım bilgileri
Ayak ortezleri uygun ayakkabı içinde çoraplı olarak kullanılmalıdır.

Garanti
Ürünün satın alındığı ülkenin yasal hükümleri geçerlidir. Gerekli olduğu durumlarda alıcı ile satıcı arasında ülkeye özgü garanti koşulları geçerlidir. Bir garanti durumunda lütfen öncelikle doğrudan ürünü tedarik ettiğiniz kuruma başvurunuz.
Lütfen kendi başınıza ürün üzerinde değişiklikler yapmayınız. Bu, özellikle uzman personel tarafından gerçekleştirilen bireysel uyarlamalar için geçerlidir. Lütfen kullanım ve bakım talimatlarını dikkate alınız. Bunlar uzun yıllara dayanan tecrübelerimiz temel alınarak hazırlanmıştır ve medikal açıdan etkili ürünlerimizin işlevlerini uzun süre yerine getirmelerini sağlar. Sadece en uygun şekilde çalışan yardımcı malzemeler sizi destekler. Ayrıca talimatların dikkate alınmaması garantiyi sınırlayabilir.
Tabanlıkların kullanımı esnasında hafif solmalar, özellikle tabanlık astarlarının solması meydana gelebilir ve örn. nem oranı veya çorap malzemesi gibi farklı nedenlere bağlı olabilir. Bunlar garanti için bir koşul oluşturmaz.

Bildirme yükümlülüğü
Bölgesel yasal düzenlemeler nedeniyle, bu tıbbi cihazı kullanırken meydana gelen her ciddi olayı hem üreticiye hem de yetkili makama derhal bildirmeniz gerekir. İletişim bilgilerimizi bu broşürün arka sayfasında bulabilirsiniz.

Atık giderme
Ürünü ulusal yasal yönetmelikler doğrultusunda imha edebilirsiniz.

İşleme bilgileri
Uyum:
En uygun bir kalıp formu için ayak ortezi uzunluğunun ve de ayakkabının, ayak uzunluğundan yakl. 1 cm daha uzun olması gerekmektedir (b). Ayakkabınıza uymaması halinde keserek veya ısı yardımıyla ayak ortezinin şeklini değiştirebilirsiniz. Lütfen aşağıda belirtildiği şekilde hareket edin.

Kesme:
1. Ayak ortezlerini spor ayakkabınızdan çıkarın ve ErgoPad run & walk üzerine yerleştirin.
2. Topuk tarafını ve iç kısımları birbirinin üzerine tam olarak gelecek şekilde ayarlayın ve ayak ortezinizin kenarlarını ErgoPad run & walk üzerine çizin.
3. Ön ayak bölgesinde çizmiş olduğunuz çizgiler üzerinden kesin. (Ayak ortezini çok küçük kesmemeye dikkat edin. İlk olarak daha az kesmenizi, ayak ortezini denemenizi ve daha sonra gerekirse yeniden kesmenizi tavsiye ederiz.)
4. ErgoPad run & walk tabanlıklarınızı çift olarak ayakkabınıza yerleştirin (sağ / sol taraflar ayak ortezlerinin arka tarafında işaretlidir).

Isı yoluyla şekil verme (d)
İstisnai durumlarda ayak ortezlerinin uzman personele danışarak ısı yoluyla şekil vererek ayak kalıbınıza uyarlanması gerekebilir.
1. ErgoPad run & walk tabanlığınızı kestikten sonra fırını 90 °C / 200 °F sıcaklığında ısıtın.
2. Ayak ortezlerini üst kaplama aşağıda olacak şekilde temiz bir altlık üzerine) yakl. 2 dakikalığına fırına verin.

⚠ **Yanma Tehlikesi ! Ayak ortezlerini fırından çıkarmak için koruyucu eldiven kullanın.**

3. Ayak ortezlerini fırından çıkarır çıkarmaz derhal ayakkabılarınızın içine yerleştirin.
4. Hemen ayakkabılarınızı giyin (çorapla).
5. Şimdi 2 dakika boyunca dik bir şekilde ayakta durun, ayaklarınız omuz aralığı kadar birbirinden açık olmalı ve öne doğru bakmalıdır.
Ayak ortezleriniiz artık ayaklarınızın kalıbına uyarlanmıştır.

MD – Medical Device (Tıbbi cihaz) UDI – UDI veri matrisi niteleyicisi

Son revizyon: 2020-06

[1] Uzman, ayak ortezinin kullanımı alanında uygulama yapmak ve kullanım bilgilerini vermek için geçerli yasal düzenlemeler doğrultusunda yetki sahibi olan kişidir.

---

ru русский

Уважаемый покупатель!
Пожалуйста, прочитайте внимательно настоящую **инструкцию по использованию** и в случае возникновения вопросов обратитесь к своему лечащему врачу, в специализированный салон-магазин, где вы приобрели изделие, или в сервисную службу нашей компании по тел. 0800 0 01 05 30 (внутри Германии звонки бесплатные) или info@bauerfeind.com.

Назначение
ErgoPad run & walk является продуктом медицинского назначения для стоп. Это поддерживающая стелька для повышения комфорта использования спортивной обуви и стабилизации таранной и пяточной кости при спортивной активности. Подходят для: бега, путешествий и ходьбы

Показания
Стелька ErgoPad run & walk служит для профилактики и сопутствующей терапии специфичных для спорта недомоганий, связанных с повышенными нагрузками:
- Неспецифические боли в ногах, связанные с повышенными нагрузками
- Боли в пятке
- Поражения ахиллова сухожилия
- Боли в большеберцовой кости
- Боли в колене

Другой областью применения является профилактика и сопутствующая терапия болей, возникающих при спортивных занятиях с различной выраженностью:
- Слабо и средне выраженное поперечное плоскостопие или
- Слабо выраженная полая стопа

Риск при использовании изделия
⚠ Внимание: Перед применением / использованием стелек проконсультироваться по вопросам рисков применения с врачом или квалифицированным[1] специалистом.
Если внутреннего объема в обуви недостаточно для ноги и выбранной стельки или используются стельки в обуви неправильной длины и ширины (или с отсутствующим боковым введением для открытого типа обуви), не исключены проблемы с прилеганием (ощущение давления, трение).
Если стопа находится на кромке стельки, возможно образование волдырей и мозолей на подошве ног. Этого же стоит ожидать, если верхний слой и / или материал подкладки в результате механической перегрузки продырявлены или образовались складки или порывы. Стельки с подобными повреждениями запрещено носить!

Противопоказания
Прежде чем пользоваться этим изделием диабетикам и людям с ревматоидной деформацией ступни следует получить консультацию врача, чтобы гарантировать их оптимальное действие.

Указания по использованию
Обувь, подходящая для использования стелек, должна иметь достаточный внутренний объем, как для ноги, так и для выбранной стельки (достаточная длина / ширина обуви, при необходимости извлекаемая, достаточно толстая подметка, боковая направляющая стельки для обуви открытого типа). Обязательно избегайте неудобного стесняющего ногу прилегания. (a)
Далее, чтобы избежать возможной «гиперкоррекции» при обеспечении обувью для бега, необходимо заручиться оценкой специалиста.
При выборе размера стельки указания на упаковке имеют ориентировочное значение. Как и правильно подобранная обувь, стельки должны быть длиннее стопы в положении нагрузки стоя минимум на 1 см. Проверяйте припуски длины для обеих ног, поскольку возможна различная длина. В случае сомнений определяйте размер по более длинной ноге. (b)
Стелька должна лежать в обуви прямо и иметь как можно большую площадь соприкосновения со стелькой обуви. Контакт сбоку между стелькой и голенищем обуви целесообразен для ограничения риска сдавливания и образования волдырей на коже стопы. (c)
Всегда носите стельки парно! Исключения должен определить Ваш лечащий врач.
Стельки ErgoPad run & walk предназначены для многократного использования только одним пользователем.
Регулярно проверяйте свои ноги на предмет мест сдавления, покраснений и прочих изменений (вызванных стелькой). Если у Вас есть дополнительные вопросы, обращайтесь к квалифицированному специалисту или к своему лечащему врачу.
Этап привыкания: Как и для многих других вспомогательных медицинских средств, может случиться, что в первые дни ходить со стельками ErgoPad run & walk будет немного непривычно. Поэтому мы рекомендуем начинать носить стельки с 1 часа в день и каждый день медленно увеличивать продолжительность ношения, пока стельки не станут удобными. Время привыкания не должно быть дольше одной недели. Если после этого все еще сохранились неприятные ощущения, обратитесь к квалифицированному специалисту.
Проносив стельки около полгода, обратитесь к квалифицированному специалисту, чтобы он проверил их функциональность.

Указания по уходу за изделием
Стельки ErgoPad run & walk можно мыть вручную с мылом и теплой водой. Сушите стельки на воздухе. Не используйте внешние источники тепла (например, батареи отопления, фен для волос или прямой солнечный свет). Стельки не пригодны для машинной стирки.
Можно использовать мягкое, подходящее для человеческой кожи дезинфицирующее средство (в виде спрея). При этом не исключено обесцвечивание материалов верхнего слоя.

Часть тела, для которой применяется данное изделие
Стельки предназначены для ношения на ногах с носками в подходящей обуви.

Гарантия
Действуют законодательные положения страны, в которой приобретено изделие. Если это уместно, действуют правила предоставления гарантии между продавцом и покупателем, установленные для данной страны. Если предполагается гарантийный случай, обращайтесь сначала непосредственно к лицу, у которого Вы приобрели изделие.
Не вносите самостоятельно никаких изменений в изделие. Это в особенности касается индивидуальной подгонки, выполненной специалистом. Выполняйте наши указания по использованию и уходу. Они основываются на нашем многолетнем опыте и гарантируют функционирование наших медицинских изделий в течение долгого времени, так как помочь Вам могут только оптимально функционирующие вспомогательные средства. Кроме того, несоблюдение указаний может привести к ограничению гарантии.
Незначительное обесцвечивание, особенно выцветание покрытия стельки возможно на протяжении использования стельки и зависит от различных факторов, например, содержание влаги и материал чулок. Это не является причиной гарантийного случая.

Обязанность извещения
В соответствии с предписаниями регионального законодательства, о каждом серьезном инциденте, произошедшем при использовании данного медицинского изделия, следует незамедлительно извещать как производителя, так и компетентный орган. Наши контактные данные указаны на обратной стороне брошюры.

Утилизация
Утилизация осуществляется в соответствии с нормами действующего национального законодательства.

Указания по подгонке
Подгонка:
При оптимальной форме прибавка длины стельки или обуви составляет около 1 см по сравнению со стопой в положении стоя (b). Если размер стельки не подходит к вашей обуви, стельку можно обрезать или подвергнуть термическому моделированию. При этом действуйте в соответствии с нижеследующими указаниями.

Обрезка:
1. Вытащить стельки-вкладыши из обуви и положить их на стельки ErgoPad run & walk.
2. Выровняйте части пятки так, чтобы они точно находились одна под другой и обведите стельки ErgoPad run & walk по контуру.
3. Обрежьте по очерченной линии. (Следите за тем, чтобы не обрезать слишком много. Мы рекомендуем сначала обрезать меньше, примерить стельку, а потом при необходимости обрезать еще).
4. Вложите стельки ErgoPad run & walk попарно в вашу обувь (левая / правая стелька отмечены с обратной стороны).

Термическое изменение формы (d)
В исключительных случаях может потребоваться выполнение подгонки стельки по форме стопы путем термического изменения формы.
1. После обрезки стелек ErgoPad run & walk нагрейте духовку до температуры 90 °C / 200 °F.
2. Положите стельки в духовку примерно на 2 минуты (верхним слоем вниз на чистое основание).

⚠ **Опасность ожога! Для извлечения стелек из духовки используйте защитные перчатки.**

3. Как только вытащите стельки из духовки, сразу вложите их в обувь.
4. После этого быстро наденьте обувь (с толстыми носками).
5. Постойте две минуты ровно, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу.
Теперь стельки подогнаны по форме ваших стоп.

MD – Medical Device (Медицинское оборудование)
UDI – Классификатор матрицы данных как UDI

Информация по состоянию на: 2020-06

[1] Квалифицированный специалист - это лицо, которое в соответствии с действующими нормами законодательства имеет право проводить подгонку ортопедических стелек и давать указания относительно их надлежащего применения.

---

lv latviešu

Cienījamais klient!
Lūdzu, rūpīgi izlasiet **lietošanas pamācību** un jautājumu gadījumā vaicājiet savam ārstam, specializētās tirdzniecības vietās vai arī mūsu klientu apkalpošanas dienesta speciālistiem pa telefonu 0800 0010530 (zvani no Vācijas ir bez maksas) vai e-pastu info@bauerfeind.com.

Mērķis
ErgoPad run & walk ir medicīnas produkts pēdām. Atbalstošais supinators paaugstina sporta apavu nēsāšanas komfortu un stabilizē atmuguriskо kustību sportisku aktivitāšu laikā. Paredzēti: Skriešanai, pārgājieniem, pastaigām.

Indikācijas
Supinatoru ErgoPad run & walk var izmantot preventīvai un papildu terapijai ar sportu saistītu pārslodžu sūdzību novēršanai:
- Nespecifiski pēdas pārslogojumi;
- Papēža sāpes;
- Problēmas ar Ahilleja cīpslu;
- Problēmas ar lielo apakšstilba kaulu;
- Sūdzības par ceļiem.

Papildu lietošanas nozare ir sporta radītu traucējumu novēršana un papildu terapija pacientiem ar pēdas deformācijām:
- Vieglем līdz stipriem plakanās pēdas gadījumiem;
- Dobo pēdu gadījumiem vieglā formā.

Riska iespēja izstrādājuma lietošanas laikā
⚠ Uzmanību! Pirms supinatora izmantošanas / lietošanas konsultējieties ar ārstu vai kvalificētu speciālistu[1] par minētajiem riskiem izstrādājuma lietošanas laikā.
Ja apavu iekšpusē nav pietiekami daudz vietas pēdai un izvēlētajam supinatoram vai arī supinatori tiek izmantoti nepareiza garuma un platuma apavos (vai vaļēja tipa apaviem trūkst sānu atveres), var rasties ar piegulšanu saistītas problēmas (cieša un spiedoša sajūta, berze).
Ja pēdas sniedzas pāri supinatora malām, uz pēdām var rasties tulznas vai ādas sabiezējumi. Tas pats var notikt, ja virsmas vai polsterējuma materiāls mehāniskas pārslodzes dēļ kļūst caurumains, sakrokojas vai pārlūst. Šādā veidā sabojājušos supinatorus nedrīkst turpināt nēsāt!

Kontrindikācijas
Diabēta slimniekiem un personām ar reimatoīdām pēdas deformācijām pirms šī izstrādājuma lietošanas ir jākonsultējas ar ārstu, lai nodrošinātu optimālu ārstēšanu.

Izmantošanas norādījumi
Supinatoru lietošanai ir piemēroti apavi, kam ir pietiekami plaša iekšpuse, lai tajā ietilptu gan pēda, gan arī izvēlētais supinators (pietiekams apavu garums / platums, kā arī, ja nepieciešams, izņemama, pietiekami bieza polsterēta zole, vaļēja tipa apaviem - supinatora sānu atvere). Nekādā gadījumā neizmantojiet neērtus un pārāk ciešus apavus. (a)
Ja ārstēšanai tiek izmantoti stabili skriešanas apavi, tie jānovērtē kvalificētiem speciālistiem, lai novērstu pārmērīgu korekciju.
Izvēloties supinatoru izmēru, ņemiet vērā, ka uz iepakojuma esošās norādes ir vispārīgas. Tāpat kā piemērotiem apaviem, arī supinatoriem ir jābūt par vismaz 1 cm garākiem par pēdas garumu, kad tā atrodas stabilā pozīcijā un ir noslogota. Lūdzu, pārbaudiet nepieciešamo garumu abām pēdām, jo iespējamas garuma atšķirības. Ja ir novērojamas atšķirības, izmēru nosaka pēc garākās pēdas. (b)
Supinatoram apavā ir jāatrodas taisni un jāveido pēc iespējas lielāks saskares laukums ar apava saistzoli. No pēdas viedokļa, ir vajadzīgs ieliktņa sānu kontakts ar apava augšējo daļu, lai ierobežotu nospiedumu un čūlu veidošanās risku uz ādas pēdas pamatnē. (c)
Supinatori vienmēr jāvalkā pa pāriem! Izņēmuma gadījumus nosaka ārstējošais ārsts.
Supinatori ErgoPad run & walk ir paredzēti vairākkārtējai lietošanai tikai vienai personai.
Lūdzu, regulāri pārbaudiet, vai uz pēdām nav redzamas nospiedumu vietas, apsārtums u.tml. izmaiņas, ko izraisījuši supinatori. Jautājumu gadījumā sazinieties ar kvalificētu speciālistu vai savu ārstējošo ārstu.
Ienēsāšanas fāze: līdzīgi kā citi medicīniskie palīglīdzekļi, supinatori ErgoPad run & walk pirmajā nēsāšanas reizē var šķist mazliet neparasti. Tādēļ ieteicams sākotnēji nēsāt supinatorus aptuveni 1 stundu un pamazām pagarināt nēsāšanas ilgumu, līdz supinatori ir ērti. Ienēsāšanas periodam nav jāilgst vairāk par aptuveni vienu nedēļu. Ja pēc šī perioda nēsāšanas laikā nepatīkamā sajūta turpinās, griezieties pie kvalificēta speciālista.
Kad supinatori ir nēsāti aptuveni pusgadu, kvalificētam speciālistam jāpārbauda to funkcionalitāte.

Tīrīšanas norādījumi
Supinatorus ErgoPad run & walk var mazgāt ar rokām, izmantojot ziepes un siltu ūdeni. Ļaujiet supinatoriem izžūt dabiski. Neizmantojiet ārējus siltuma avotus (piemēram, apsildes ierīces, fēnus vai tiešu saules gaismu). Supinatori nav paredzēti mazgāšanai veļasmašīnā. Neliela daudzumā drīkst izmantot (uzsmidzināt) saudzīgus, cilvēka ādai paredzētus dezinfekcijas līdzekļus. Lietojot šos līdzekļus, iespējama virsmas materiālu krāsas maiņa.

Pielietošana
Supinatori jānēsā piemērotos apavos, un, tos lietojot, jānēsā zeķes.

Garantija
Ir piemērojams tās valsts tiesiskais regulējums, kurā izstrādājums ticis iegādāts. Ciktāl attiecināms, ir piemērojami valstī spēkā esošie garantijas noteikumi attiecībā uz tirgotāju un patērētāju saistībām. Garantijas gadījumā, lūdzu, vispirms vērsieties tieši pie tā uzņēmuma, no kura iegādājāties izstrādājumu.
Lūdzu, neveiciet nekādas izstrādājuma izmaiņas. Īpaši tas ir attiecināms uz individuālien pielāgojumiem, ko veikuši tehniskie speciālisti. Lūdzu, ievērojiet norādījumus par lietošanu un kopšanu. Šo norādījumu pamatā ir ilgu gadu pieredze, un to ievērošana nodrošina mūsu medicīnisko izstrādājumu ilgu lietošanas laiku. Tikai optimāli lietojami palīglīdzekļi sniegs jums atbalstu. Turklāt norādījumu neievērošana var ierobežot garantiju.
Supinatoru izmantošanas laikā iespējama neliela krāsas maiņa, it īpaši supinatoru pārvalku izbalēšana. To ietekmē dažādi faktori, piemēram, mitruma līmenis un zeķu materiāls. Krāsas maiņa nav pamats garantijas prasības celšanai.

Pienākums ziņot
Pamatojoties uz reģionālajiem juridiskajiem nosacījumiem jums ir nekavējoties jāziņo ražotājam un arī atbildīgajai iestādei par šī izstrādājuma lietošanas apjoma palielināšanos. Mūsu kontaktdatus atradīsiet šīs brošūras aizmugurē.

Utilizēšana
Likvidējiet izstrādājumu saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

Apstrādes norādījumi
Pielāgošana:
Par optimālu izmēru tiek pieņemts supinatora, tāpat kā kurpes, garums, kas ir par 1 cm lielāks nekā pēdas garums, stāvot stabilā pozīcijā (b). Ja supinatoru izmērs neatbilst apaviem, tos var piegriezt vai termiski pārveidot. Lūdzu, ņemiet vērā tālāk sniegtos norādījumus.

Piegriešana:
1. Izņemiet pēdiņas no saviem sporta apaviem un uzlieciet tās uz supinatoriem ErgoPad run & walk.
2. Izlīdziniet papēžu daļas tā, lai tās atrastos precīzi viena virs otras, un pārzīmējiet pēdiņas kontūru uz sava supinatora ErgoPad run & walk.
3. Izgrieziet priekšējo daļu pa uzzīmēto kontūru. (Nenogrieziet pārāk daudz. Ieteicams vispirms nogriezt mazāk, piemērīt supinatorus un pēc tam nepieciešamības gadījumā piegriezt vēlreiz.)
4. Ielieciet supinatorus ErgoPad run & walk supinatorus savos apavos (kreisās / labās kājas norādes ir redzamas supinatora aizmugurē).

Termiskā formas pielāgošana (d)
Izņēmuma gadījumos pēc konsultācijas ar speciālistu var būt nepieciešams supinatoru pielāgot pēdas formai, veicot termisko formas pielāgošanu.
1. Pēc supinatoru ErgoPad run & walk piegriešanas uzsildiet cepeškrāsni līdz 90 °C / 200 °F temperatūrai.
2. Ievietojiet supinatorus (ar virsmu uz leju uz tīra pamata) cepeškrāsnī uz aptuveni 2 minūtēm.

⚠ **Apdedzināšanās risks! Ņemot supinatorus ārā no krāsns, izmantojiet aizsargcimdus.**

3. Uzreiz pēc supinatoru izņemšanas no cepeškrāsns ielieciet tos apavos.
4. Nekavējoties uzvelciet apavus (izmantojiet zeķes).
5. Stāviet 2 minūtes taisni, novietojot pēdas plecu platumā un izlīdzinot tās taisni uz priekšu.
Supinatori ir pielāgojušies pēdu formai.

MD – Medical Device (Medicīniska ierīce) UDI – Datu matricas apzīmētājs, UDI

Informācija sagatavota: 2020-06

[1] Kvalificēts speciālists ir jebkura persona, kura saskaņā ar attiecīgajā valstī spēkā esošo likumdošanu drīkst pielāgot ortopēdiskos supinatorus un sniegt norādes par to lietošanu.

---

lt lietuvių

Gerb. kliente,
atidžiai perskaitykite **naudojimo instrukciją** ir, jei iškiltų klausimų, kreipkitės į savo gydytoją, specializuotą parduotuvę arba mūsų techninės priežiūros centrą telefonu 0800 0 01 05 30 (Vokietijoje skambučiai nemokami) arba el. paštu info@bauerfeind.com.

Paskirtis
ErgoPad run & walk yra pėdoms skirtas medicininis produktas. Tai yra atraminis įdėklas sportinės avalynės didesniam patogumui užtikrinti ir pėdai stabilizuoti, kai sportuojant atliekami atgaliniai judesiai. Tinka: bėgioti, keliauti pėsčiomis ir vaikščioti.

Indikacijos
ErgoPad run & walk įdėklas gali būti naudojamas kaip prevencinė ir pagalbinė gydomoji priemonė simptomams, susijusiems su sportuojant patiriama perkrova, šalinti. Įdėklas šalina:
- Nespecifinius pėdos perkrovos simptomus
- Kulno skausmus
- Achilo sausgyslės skausmus
- Blauzdos skausmai
- Kelio skausmai

Kita naudojimo sritis yra skausmo užšiimant sportu prevencija ir pagalbinė terapija, esant su pėdomis susijusių negalavimų:
- Pėda su šiek tiek arba vidutiniškai plokščiu skersiniu skliautu arba
- Šiek tiek įgaubta pėda

Naudojimo rizika
⚠ Atsargiai: esant minėtai naudojimo rizikai, prieš pradedant naudoti įdėklus, būtina kreiptis į gydytoją arba specialistą[1].
Jei nepakanka vidinio avalynės tūrio pėdai ir pasirinktam įdėklui arba įdėklai naudojami netinkamo ilgio ir pločio avalynėje (arba atviroje avalynėje nėra įdėklo šoninio fiksavimo), gali pasireikšti su netinkama avalyne susijusių problemų (ankštumo ir spaudimo pojūtis, trintis).
Jei pėdos remiasi į įdėklų briaunas, ant padų gali susidaryti pūslių arba nuospaudų. Taip gali nutikti ir tuomet, jei dėl mechaninės perkrovos prakiurtų apmušalas ir (arba) amortizuojanti medžiaga arba juose susidarytų klosčių. Pažeistų įdėklų naudoti nebegalima!

Kontraindikacijos
Sergantieji diabetu ir asmenys, kuriems diagnozuota reumatinė pėdų deformacija, prieš naudodami šį gaminį privalo konsultuotis su gydytoju, kad būtų užtikrintas optimalus gydymas.

Nurodymai naudotojui
Įdėklams naudoti tinkančioje avalynėje turi pakakti vietos (vidinis tūris) pėdai ir pasirinktam įdėkluі (pakankamas avalynės ilgis / plotis, išimamas, pakankamai storas minkštas vidpadis, pakankamas įdėklo šoninis fiksavimas atviroje avalynėje). Reikia vengti nepatogios, pėdą spaudžiančios avalynės. (a)
Be to, dėvint stabilizuojančius bėgimo batus būtina specialisto konsultacija, kad būtų išvengta galimos netinkamos korekcijos.
Pasirenkant įdėklų dydį, galima vadovautis ant pakuotės esančiais nurodymais. Kaip ir puikiai tinkanti avalynė, įdėklai turi būti bent 1 cm ilgesni už pastatytą apkrautą pėdą. Išmatuokite abiejų pėdų ilgį, nes jis gali skirtis. Iškilus abejonių, dydį rinkitės pagal ilgesnę pėdą. (b)
Įdėklas avalynėje turi gulėti tiesiai ir kuo didesniu plotu liestis su avalynės vidpadžiu. Pėdos pusėje įdėklas turėtų šonu liestis prie avalynės aulo, kad sumažėtų nuospaudų ir pūslių susidarymo ant padų odos rizika. (c)
Visada naudotina įdėklų porą! Išimtis turi nustatyti gydantis gydytojas.
Įdėklai ErgoPad run & walk yra daugkartiniai ir skirti tik vienam pacientui (naudotojui).
Reguliariai tikrinkite, ar naudojant įdėklus ant pėdų nesusidarė nuospaudų ir kitų pokyčių, ar oda neparaudo. Iškilus klausimų, kreipkitės į specialistą arba savo gydytoją.
Pripratimo fazė: kaip ir naudojant daugelį pagalbinių medicinos priemonių, gali būti, kad pirmą kartą avėdami batus su ErgoPad run & walk jausitės neįprastai. Todėl rekomenduojame pradėti avėti 1 val. ir palaipsniui tą trukmę didinti, kol įdėklą bus patogu naudoti. Pripratimas neturi trukti ilgiau nei vieną savaitę. Tačiau, jei po to vis dar juntate nemalonų jausmą, kreipkitės į specialistus.
Maždaug po pusės metų nešiojant įdėklus specialistai privalo patikrinti jų funkcionalumą.

Valymo nurodymai
ErgoPad run & walk galima plauti rankomis su muilu ir drungnu vandeniu. Leiskite įdėklams išdžiūti ore. Nedžiovinkite jokiais išoriniais šilumos šaltiniais (pvz., padėję ant radiatoriaus, plaukų džiovintuvu arba tiesioginiuose saulės spinduliuose). Neskalbkite įdėklų mašina.
Galima naudoti (užpurkšti) šiek tiek švelnios, žmogaus odai tinkančios dezinfekavimo priemonės. Dezinfekuojant gali šiek tiek pasikeisti apmušalo medžiagos spalva.

Naudojimo vieta
Tinkamą avalynę su įdėklais reikia avėti mūvint kojines.

Garantija
Galioja šalies, kurioje įsigijote produktą, teisės aktai. Kiek reikalinga, prekybininko ir pirkėjo santykiams taikomos šalies taisyklės, susijusios su garantija. Prireikus pasinaudoti garantija, pirmiausia kreipkitės tiesiai į prekybininką, iš kurio įsigijote produktą.
Patys neatlikite jokių produkto keitimų. Tai ypač galioja specializuotų darbuotojų atliktiniems keitimams. Vadovaukitės mūsų naudojimo ir priežiūros nurodymais. Jie paremti mūsų ilgamete patirtimi ir užtikrina ilgą mūsų medicininių produktų funkcijų veikimą. Tik optimaliai veikiančios pagalbinės priemonės palengvina Jūsų darbą. Be to, nesilaikant nurodymų apribojamas garantijos galiojimas.
Naudojant įdėklus, jų spalva gali pasikeisti, t. y. gali išblukti įdėklų apmušalai. Tai priklauso nuo įvairių veiksnių, pvz., drėgmės ir kojinių medžiagos. Tai nėra pagrindas pareikšti pretenzijas pagal garantiją.

Pareiga pranešti
Pagal vietinius teisinius potvarkius esate įpareigoti nedelsiant informuoti gamintoją ir atsakingai institucijai apie bet kokio pobūdžio incidentą, įvykusį naudojant šį medicininės paskirties produktą. Kontaktiniai duomenys pateikti šio lankstinuko paskutiniame puslapyje.

Šalinimas
Gaminį galite išmesti laikydamiesi nacionalinės teisės aktų normų.

Apdorojimo nurodymai
Pritaikymas:
Optimali kontūrų forma - tai maždaug 1 cm ilgesnis įdėklas arba batas, palyginti su pėdos ilgiu stovint (b). Jeigu nėra jūsų batams tinkamo dydžio įdėklų, juos galite iškirpti arba performuoti termiškai. Atlikite toliau nurodytus veiksmus.

Iškirpimas:
1. Išimkite sportinių batų įdėklus ir uždėkite juos ant ErgoPad run & walk.
2. Išlygiuokite kulnų dalis taip, kad jos būtų tiksliai vienos virš kitų ir ant ErgoPad run & walk pažymėkite batų įdėklo kontūrą.
3. Kirpkite išilgai pėdos priekyje pažymėtos kontūro linijos. (Neiškirpkite per mažo įdėklo. Rekomenduojame iš pradžių nukirpti mažiau, išbandyti įdėklą ir prireikus nukirpti dar.)
4. Įdėkite ErgoPad run & walk porą į batus (kairioji ir dešinioji pusės pažymėtos galinėje įdėklų pusėje).

Terminis performavimas (d)
Išimtiniais atvejais, pasikonsultavus su specialistais, gali prireikti pritaikyti įdėklus prie kojų formos, juos termiškai performuojant.
1. Iškirpę ErgoPad run & walk, įkaitinkite orkaitę iki 90 °C (200 °F).
2. Įdėkite įdėklus maždaug 2 minutėms į orkaitę (apmušalu žemyn ant švaraus pagrindo).

⚠ **Pavojus nudegti! Norėdami išimti įdėklus iš orkaitės, visada užsimaukite apsaugines pirštines.**

3. Kai tik įdėklus išimsite iš orkaitės, nedelsdami įdėkite juos į batus.
4. Tada iš karto apsiaukite batus (mūvėdami kojines).
5. Stovėkite 2 minutes tiesiai, pastatę pėdas pečių plotyje ir pasisukę į priekį.
Dabar įdėklai pritaikyti prie Jūsų pėdų formos.

MD – Medical Device (Medicininis prietaisas)
UDI – Duomenų matricos identifikatorius kaip UDI

Informacija parengta: 2020-06

[1] Specialistas - tai bet kuris asmuo, kuriam pagal šalyje galiojančias taisykles suteikta teisė pritaikyti ortopedinius įdėklus ir išmokyti, kaip juos naudoti.

---

uk українська

Шановний покупець!
Уважно прочитайте **інструкцію з використання**, у разі виникнення питань зверніться до свого лікаря, спеціалізованого салон-магазину або до відділу обслуговування компанії за тел. 0800 0 01 05 30 (у Німеччині дзвінки безкоштовні) або info@bauerfeind.com.

Призначення
ErgoPad run & walk є виробом медичного призначення для стоп. Призначені виключно для підвищення комфорту носіння спортивного взуття і стабілізації таранної та п'яточної кістки при зайняттях спортом. Підходять для: Бігу, походів, спортивної ходьби

Показання
Устілку ErgoPad run & walk можна застосовувати для профілактики та лікування недугів, пов'язаних з підвищеним навантаженням, характерним для спорту:
- Неспецифічні недуги, пов'язані з підвищеним навантаженням на стопу
- Болі в п'ятці
- Ураження ахіллова сухожилля
- Болі у великогомілковій кістці
- Захворювання колін

Іншою областю застосування може бути профілактика та лікування недугів, які виникають під час занять спортом з інтенсивним задіянням стоп:
- Від легкої до яскраво вираженої поперекової плоскостопості або
- Легко порожнистої стопи

Ризики при користуванні виробом
⚠ Увага: Перед застосуванням / використанням устілок проконсультуйтеся відносно ризиків використання з лікарем або кваліфікованим фахівцем[1].
Якщо внутрішнього обсягу у взутті недостатньо для ноги та обраної устілки або використовуються устілки у взутті неправильної довжини та ширини (або з відсутнім бічним веденням для відкритого типу взуття), не виключені проблеми з приляганням (відчуття тиску, тертя).
Якщо ноги ставляться на край устілки, можливе утворення пухирів або мозолів на підошві ніг. Цього ж варто очікувати, якщо покриття і / або матеріал оббивки у результаті механічного навантаження продірявлені або утворилися складки або пориви. Устілки з подібними пошкодженнями заборонено носити!

Протипоказання
Перш ніж користуватися устілками хворі на діабет та особи з ревматичною деформацією ступні мають проконсультуватися у лікаря, щоб гарантувати їх оптимальну дію.

Вказівки по користуванню
У взуття, придатного для устілок, повинен бути достатній внутрішній обсяг як для ноги, так і для обраної устілки (достатня довжина / ширина взуття, при потребі устілка достатньої товщини, що виймається, бокове ведення устілок для взуття відкритого типу). Обов'язково уникати незручного прилягання, що обмежує ногу. (a)
Щоб уникнути можливої «гіперкорекції» при забезпеченні взуттям для бігу, слід заручитися оцінкою кваліфікованого фахівця.
При виборі розміру устілки вказівки на упаковці мають орієнтовне значення. Як і правильно підібране взуття, устілки повинні бути приблизно на 1 см довшими за ногу в положенні стоячи з навантаженням. Перевіряйте припуски по довжині обох ніг, оскільки можливі розбіжності в довжині. В сумнівних випадках орієнтуйтеся на довшу ногу за розміром. (b)
Устілки повинні лежати у взутті прямо і мати по можливості більшу контактну поверхню з устілкою взуття. Бічний контакт ортопедичної устілки та верхньої частини взуття необхідний для обмеження ризику стискування та утворення пухирів на шкірі стопи. (c)
Завжди носіть устілки парно! Винятки визначає лікар, що робить огляд.
Устілки ErgoPad run & walk призначені для багаторазового використання лише одним користувачем.
Регулярно слідкуйте за своїми ногами, на предмет можливих точок тиску, почервонінь та інших змін (викликаних устілками). Якщо у вас є додаткові питання, звертайтеся до кваліфікованого фахівця або свого лікаря.
Етап звикання: Як і у випадку багатьох інших допоміжних медичних засобів, може статися, що в перші дні ви матиме незвичні відчуття від носіння ErgoPad run & walk. Тому ми радимо починати з періоду використання від 1 години і поступово збільшувати тривалість, доки не станете відчувати комфорт при використанні устілок. Період звикання не повинен тривати більше тижня. Якщо все ще залишилося неприємне відчуття, зверніться до кваліфікованого фахівця.
Після носіння протягом приблизно пів року потрібно віддати устілки кваліфікованому фахівцю для перевірки їх функціональності.

Вказівки по догляду за виробом
ErgoPad run & walk можна мити вручну з милом та теплою водою. Після цього устілку необхідно висушити на повітрі. Не використовуйте зовнішні джерела тепла (наприклад, батареї опалення, фен для волосся або прямі сонячні промені). Устілки не придатні для прання у пральній машині.
Можна нанести м'який, придатний для людської шкіри дезінфікуючий засіб у невеликій кількості (у формі спрею). Не виключене знебарвлення матеріалу верхнього шару.

Частина тіла, для якої використовується цей виріб
Устілки носити з панчохами на ногах, в придатному для них взутті.

Гарантія
Діють законодавчі положення країни, в якій виріб було придбано. Якщо це доречно, діють правила надання гарантії між продавцем та покупцем, які встановлені для даної країни. Якщо можна припустити гарантійний випадок, зверніться спочатку безпосередньо до особи, в якої Ви придбали виріб.
Не виконуйте самостійно жодних змін виробу. Це особливо стосується індивідуального налагодження, яке виконується спеціалістом. Виконуйте наші вказівки з використання та догляду. Вони ґрунтуються на нашому багаторічному досвіді та гарантують тривале функціонування наших медичних виробів, адже допомогти Вам можуть тільки ті допоміжні засоби, які функціонують оптимально. Крім того, невиконання вказівок може обмежити гарантію.
Незначне знебарвлення, особливо вицвітання покриття устілки можливе протягом використання устілки і залежить від різних факторів, наприклад, вміст вологи і матеріал панчіх. Це не є підставою для гарантійного випадку.

Обов'язок повідомлення
Згідно з приписами регіонального законодавства, про кожний серйозний інцидент, що стався при використанні цього медичного виробу, слід негайно сповіщати як виробника, так і компетентний орган. Наші контактні дані знаходяться на зворотному боці брошури.

Утилізація
Утилізація відбувається відповідно до національних законодавчих норм.

Вказівки з обробки
Припасовування:
За оптимальної форми припуск довжини устілки або взуття складає прибл. 1 см у порівнянні зі стопою у положенні стоячи (b). Якщо розмір устілок не пасує до вашого взуття, устілки можна обрізати або термічно деформувати. При цьому слід діяти, як вказано нижче.

Підрізування:
1. Візьміть устілки з вашого взуття і накладіть їх на устілки ErgoPad run & walk.
2. Вирівняйте частини п'яток так, щоб вони знаходилися точно одна над одною та окресліть устілки ErgoPad run & walk по їх контуру.
3. Відріжте вздовж накресленої лінії. (Будьте уважні, щоб не відрізати забагато. Ми рекомендуємо спочатку відрізати менше, приміряти устілку і потім відрізати ще у разі потреби).
4. Вкладати устілки ErgoPad run & walk у взуття попарно (ліва / права устілка вказані на зворотній стороні).

Зміна форми термічним шляхом (d)
Після консультації з кваліфікованим фахівцем, у виняткових випадках може знадобитися підігнати устілки по формі ноги шляхом термічного деформування.
1. Після вирізання устілок ErgoPad run & walk нагрійте духовку до температури 90 °C / 200 °F.
2. Покладіть устілки в духовку приблизно на 2 хвилини (покриттям униз на чисту основу).

⚠ **Небезпека опіків! Для виймання устілок з духовки використовуйте захисні рукавиці.**

3. Як тільки ви витягнете устілки з духовки, одразу вкладіть їх у середину взуття.
4. Після цього негайно одягніть взуття (з панчохами).
5. Постійте протягом двох хвилин рівно, поставивши ноги на ширину плечей і трохи нахилившись вперед.
Тепер ваші устілки підігнано по формі ніг.

MD – Medical Device (Медичне обладнання) UDI – Класифікатор матриці даних як (UDI)

Інформація станом на: 2020-06

[1] Кваліфікованим фахівцем вважається кожна особа, вповноважена відповідними діючими державними регуляторними актами на здійснення припасовування ортопедичних устілок та інструктаж з приводу належного використання.

---

ja 日本語

お客様へ
使用説明書を熟読され、ご質問がある場合は、担当医師、専門店、あるいは弊社カスタマーサービス (TEL 0800 0 01 05 30 (ドイツ国内は無料) または info@bauerfeind.com) にお問い合わせください。

用途
ErgoPad run & walkは足用の医療製品です。本製品は、スポーツシューズの履き心地を高め、スポーツをする際に後足の動作の安定をサポートするパッドです。具体的な用途:ランニング、ハイキング、ウォーキング。

適応症例
インサートである ErgoPad run & walk は、スポーツ特有の過負荷に起因する痛みの予防と付随する治療に使用できます。
- 足の不特定過負荷による痛み
- 踵の痛み
- アキレス腱の痛み
- 向う脛の痛み
- 膝の痛み

もう1つの使用領域は、スポーツ中の足の形に起因する痛みの予防と付随する治療です。
- 軽度から重度の扁平足 / 開張足、または
- 軽度のハイアーチ

ご使用によるリスク
⚠ 注意:インソールの適用 / 使用の前に、ご使用によるリスクについて医師または専門技能者[1] にご相談ください。
使用できる靴内部のスペースが足および選択したインソールに対して足りない場合、または、長さや幅が合わない (あるいは、開いている靴のタイプで側面のガイドがない) 靴にインソールを入れる場合は、フィットの問題 (窮屈感、圧迫感、擦れ) を取り除くことはできません。
インソールの端に足が当たると、足の裏に水疱や角質層ができる場合があります。物理的な過負荷によって、カバーやクッション材に穴が開いたり、皺ができた場合、あるいは破れた場合にも、同じことが予想されます。そのような損傷したインソールは、それ以上着用しないでください。

禁忌症例
糖尿病患者やリウマチにより足の変形がある人は、最適な治療を保証するために、本製品の使用前に医師の診察を受ける必要があります。

使用上の注意
インソールを使用する靴には、足のためにも選んだインソールのためにも十分な内部スペースがなければなりません (十分な靴の長さ / 幅、場合によっては取外し可能で十分な厚さのクッション材インソール、開いている靴のタイプでのインソールの側面ガイド)。足が窮屈な履き心地の悪いものは絶対に避けてください。(a)
さらに、しっかりした運動靴を使用する場合は、「過剰矯正」が生じないようにするため、専門技能者による判断が必要です。
インソールのサイズ選択に関しては、単純にパッケージの注意事項が参考になります。正しく合った靴と同様に、インソールは立った状態で負荷がかかっている足よりも 1 cm 以上長くなければなりません。長さの違いが存在する可能性があるため、両足について長さの追加分を確認してください。判断しかねる場合は、長いほうの足を基準のサイズとします。(b)
インソールは靴の中でまっすぐになっていて、可能な限り広い面積が靴の内底に接触している必要があります。また、インソールが靴内部で側面の部分と接触しておりますと、足裏の皮膚で圧迫される箇所や水疱のできるリスクが抑制されるというメリットがあります。(c)
インソールは必ず両足に着用してください。例外については、担当医師が確認する必要があります。
ErgoPad run & walk は、人のみの使用者が何度も使用するためのものです。
足に圧迫箇所、発赤やその他の (インソールが原因となっている) 変化がないか定期的にチェックしてください。ご不明な点は、専門技能者または担当医師にご相談ください。
順応段階:殆どのインソールや装具の場合と同様に、ErgoPad run & walk も初めの着用時には少し違和感を感じる場合があります。そのため、着用時間を 1 時間程度から始めて、インソールを快適に着用できるようになるまで、少しずつ長くしていくことをお勧めします。基本的に、順応するまでに 1 週間以上かかることはありません。一週間経ってもまだ履き心地が悪く感じられる場合は、専門技能者にご相談ください。
着用して約半年経ったら、インソールの機能性に関して専門技能者に点検を依頼してください。

お手入れについて
ErgoPad run & walk は、石鹸とぬるま湯で手洗いすることができます。インソールを自然乾燥させてください。外側を熱くするもの (暖房器具、ヘアドライヤーまたは直射日光) を使用しないでください。インソールは洗濯機での洗濯には適していません。
人の肌に適した低刺激の消毒液を少量使用する (吹きかける) ことができます。その際、カバーの生地の変色を避けることはできません。

装着箇所
インソールは、適切な靴に入れて、ストッキングや靴下を履いた状態で着用してください。

保証
法律の規定は、製品をご購入いただいた国のものを適用いたします。
保証の関連では、その国固有の規則で、ご購入者様と代理店との間に適用されるものがございましたら、関係する範囲で、それを適用いたします。保証をご請求いただけるケースに該当すると思われる場合は、最初に、製品をご購入いただいた先へ直接、お申し出ください。
ご自分で製品に改造を加えることは、おやめください。この点は、特に専門の技能者が行う、個別の適合処置に適用いたします。取扱いとお手入れに関して、当社からお知らせする注意事項をお守りください。当社からお知らせする注意事項は、当社の長年にわたる経験に基づいており、医療上の効能を発揮する、当社製品の機能を長期間にわたって、お約束するものです。
皆様をサポートできるのは、万全に機能を発揮する装具をおいて、他にはないというのがその理由です。
上記の他、注意事項をお守りにならなかった場合は、保証をご請求いただけないことがございます。
インソールをお使いになる期間中は変色がみられ、特にインソールの挿入カバーに色あせの出ることがあります。こうした変色の出方を左右する因子は様々あり、含まれる水分の量、ソックスやストッキングの材質がその例です。こうした変色を理由とする保証はお断りいたします。

届出義務
地域の法規制により、本医療機器使用の際に重大な問題が生じた場合は、製造元および管轄当局の両方に遅滞なく届け出る義務があります。当社の連絡先はこのパンフレットの裏面に記載されています。

廃棄
この製品は、お住まいの国の法律が定める規定に則って廃棄処分いただけます。

加工上の注意
はめ込む:
最適なフィットの状態では、立った状態の足に比べたインソールまたは靴の長さの追加分は約 1 cm と理解することができます (b)。インソールのサイズが靴に合っていない場合は、インソールをカットするか、熱でことができます。以下の説明に従って作業してください。

カットする:
1. インソールをスポーツシューズから取り出し、ErgoPad run & walk の上に置きます。
2. 踵の部分がぴったりと重なるように位置調整し、インソールの輪郭を ErgoPad run & walk に書き写します。
3. 前足部分で書き写した輪郭線に沿ってカットします。(インソールを小さく切りすぎないように注意してください。最初は少しだけ切り取り、インソールを試しに装着してから、必要に応じて再びカットすることをお勧めします。)
4. 両足分の ErgoPad run & walk を靴に入れます (左 / 右側はインソールの裏面に記されています)。

熱で成型する (d)
特殊な例では、専門技能者と話し合った上で、インソールを熱で変形させて足の形に合わせることが必要になる場合があります。
1. ErgoPad run & walk をカットした後、オーブンを 90 °C / 200 °F に暖めます。
2. (カバーを下に向けて清潔な敷物に載せた) インソールを約 2 分間オーブンに入れます。

⚠ **火傷の危険があります。オーブンからインソールを取り出す際は、保護手袋を着用してください。**

3. オーブンからインソールを出したらすぐに、靴の中に入れます。
4. その後すぐに靴を履きます (ストッキングや靴下を履いた状態で)。
5. 2 分間まっすぐに立ちます。その際、足を肩幅に開いて立ち、足を前に向けます。
これで、インソールの足型成型が完了します。

MD – Medical Device (医療装置) UDI – DataMatrixをUDIとするﾏｰｷﾝｸﾞ

発行日：2020-06

[1] 専門技能者とは、お住まいの国の法令等により整形医療用インソールのマッチングと使用開始時の指導を行う資格が与えられている人を指します。