Hyperextensiotuen käyttöohje

Käytä tukea \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ viikkoa.

Käytä tukea aina istuessa, seistessä ja kävellessä. Voit ottaa tuen pois makuulla ollessasi ja peseytymisten ajaksi. Tuen käyttöaikana vältä raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista.

Voit käyttää ohutta paitaa tuen alla. Puhdista tuki liinalla ja haalealla vedellä.

**Tuen pukeminen**

Pue tuki mieluiten makuuasennossa. Jos puet tuen istuen, pidä selkä suorana ja vältä kiertoliikkeitä!

Aseta tuki vartalolle nuolen osoittamassa suunnassa. Nuoli on tuen yläosassa.

Tarkista ennen pukemista, että soljen vipuvarsi on auki (kuva A). Kun olet pukenut tuen paikalleen, sulje vipuvarsi (kuva B).



**Kuva A**

**Kuva B**

