

# Anwenderinformation

DE

## **Dyna Ankle – Dynamische Sprunggelenkorthese nach Prof. Dr. Grifka**

Die dynamische Orthese Dyna Ankle ist speziell für die funktionelle Behandlung der Außenbandverletzung des Sprunggelenkes entwickelt worden. Die Position der Orthese mit dem dynamischen Gurt sorgt für eine spannungsfreie Lage der Bänder und damit für eine sichere Ausheilung.

Bitte beachten Sie die Anweisungen Ihres Arztes genau. Vermeiden Sie Bewegungen oder Belastungen des Fußes ohne Orthese und bedenken Sie, dass der richtige Schuh die Wirkung unterstützt (wir empfehlen Sportschuhe).

### **Die Orthese wird wie folgt angelegt:**

Den Fuß in die Kunststoffschale legen und Position von Ferse und Vorfuß beachten (Abb. 1).

Das mittlere Klettband von der Innenseite über den Fußrücken verlaufend durch die äußere Schlaufe führen und so weit spannen, dass die Ferse gut anliegt (Abb. 2 und 3).

Oberes Klettband durch die Schlaufe ziehen und verschließen (Abb. 4).

Klettband im Vorfußbereich ebenfalls schließen (Abb. 5).

Den elastischen Funktionsgurt spannen und einhaken (Abb. 6). Über die Form der Orthese und die Spannung des Gurtes werden die richtige Gelenkstellung gewährleistet sowie Fehlbewegungen eingeschränkt („Fuß senken“ und „Anheben des Fußinnenrandes“ werden limitiert).

Zum Anziehen des Schuhs die Schnürung weit öffnen, um ein bequemes Einsteigen zu ermöglichen.

Nach akuter Verletzung ist die Orthese stets tags und nachts zu tragen, in der Regel über 6 Wochen. Der Außenknöchel kann auch bei angelegter Orthese mit Eis gekühlt werden. Kühlen Sie jeweils etwa 10 Minuten. Bei zunehmenden Schwellungen oder Schmerzzuständen setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Nach Ausheilung Ihrer Verletzung können Sie die Dyna Ankle bei Belastungen zum Schutz tragen.

# User Information

EN

## **Dyna Ankle – Dynamic Ankle Orthosis designed by Prof. Dr. Grifka**

The dynamic ankle orthosis – Dyna Ankle – was designed for the functional treatment of sprains and ruptures of the deltoid ligament. The placement of the orthosis and its dynamic tether promotes healing by protecting the injured ligament from excess stress.

Please be sure to follow the instructions of the physician who has prescribed the orthosis. Avoid walking or moving your ankle without the protection of wearing the orthosis. Supportive shoes, such as sports shoes, are recommended for use with this orthosis.

### **To apply the orthosis, proceed as follows:**

Place the foot in the plastic shell, sliding your heel to the back (fig. 1).

Pull the lower hook and pile strap from the inner side of your foot across the top of the foot, through the outer plastic guide and tighten the strap so that the heel will snugly fit to the shell (fig. 2 and 3).

Pull the upper hook and pile strap through the plastic loop and fasten it (fig. 4).

Fasten the hook and pile strap on the forefoot as well (fig. 5).

Slightly stretch the elastic functional strap and fasten it (fig. 6). The shape of the orthosis and the tension of the strap ensure correct positioning of the joint.

When putting on the shoe, open the laces completely to ensure easy donning of the orthosis.

For new injuries, the orthosis should be worn day and night – generally for 6 weeks. If swelling increases, or pain develops, contact your physician immediately.

After the doctor says the injury has healed, you may use the Dyna Ankle orthosis during vigorous activities for added protection.

# Information pour l'utilisateur

FR

## **Dyna Ankle – L'orthèse dynamique de l'articulation de la cheville selon le Prof. Dr. Grifka**

L'orthèse dynamique Dyna Ankle a été spécialement conçue pour le traitement fonctionnel d'un traumatisme du ligament externe de la cheville. La conception de l'orthèse équipée d'une sangle dynamique permet le positionnement des sangles sans compression et par conséquent une guérison en toute sécurité.

Nous vous invitons à vous conformer rigoureusement aux indications de votre médecin qui vous prescrit l'orthèse. Sans l'orthèse, évitez les mouvements brusques ou les efforts avec votre pied, et sachez qu'une chaussure bien adaptée à votre pied facilite la guérison (Nous vous conseillons des chaussures de sport).

### **Pour la mise en place de l'orthèse, on pratiquera de la manière suivante:**

Placer le pied dans la coque plastique en faisant attention au positionnement du talon et de l'avant-pied (photo 1).

Passer la sangle du milieu, de l'intérieur vers l'extérieur du pied, en passant sur le coup de pied puis dans la boucle externe et serrer jusqu'à ce que le talon soit bien bloqué (photos 2 et 3).

Passer la sangle supérieure dans la boucle et l'attacher (photo 4).

Attacher également la sangle de l'avant pied (photo 5).

Serrer la sangle élastique et l'agrafer (photo 6). Un serrage correct de la sangle garantit le bon positionnement de l'articulation et limite les mauvaises positions (comme de baisser la pointe du pied ou de surélever le «bord interne» du pied).

Pour mettre la chaussure, ouvrir largement les lacets de façon à pouvoir se chausser facilement.

Dans le cas d'un traumatisme récent, l'orthèse doit être portée jour et nuit et en règle générale au moins 6 semaines. Un traitement anti-inflammatoire par application de glace sur la région lésée est possible, même lors du port de l'orthèse. Appliquer 10 minutes à chaque fois. En cas d'augmentation de l'œdème ou de la douleur, veuillez consulter votre médecin.

Après votre guérison, vous pouvez utiliser votre orthèse Dyna Ankle lors de vos activités comme protection, pour éviter toute récurrence.

# Informazioni per l'utente

IT

## **Ortesi dinamica per caviglia Dyna Ankle per l'articolazione tibiotarsica secondo il Prof. Dr. Grifka**

L'ortesi dinamica per caviglia Dyna Ankle è stata creata appositamente per la terapia funzionale in caso di distorsione dell'articolazione tibiotarsica con lesione del legamento esterno. La posizione dell'ortesi con la cinghia dinamica assicura una posizione dei legamenti senza tensioni e quindi una sicura guarigione.

Seguite attentamente le istruzioni del medico che Vi ha prescritto l'ortesi. Evitate movimenti o carichi sul piede senza ortesi e considerate che una scarpa corretta ne aumenta l'effetto (consigliamo scarpe da ginnastica).

### **Per indossare l'ortesi procedete come segue:**

Appoggiare il piede nella matrice in plastica a conchiglia e fare attenzione alla posizione del tallone e dell'avampiede (fig. 1).

Far passare il cinturino centrale in velcro dall'interno sul dorso del piede, facendolo scorrere attraverso l'occhiello esterno e tenderlo fino a che il tallone sia posizionato correttamente (figg. 2-3).

Tirare il cinturino superiore attraverso la fibbia e fissare (fig. 4).

Fissare allo stesso modo il cinturino dell'avampiede (fig. 5).

Tendere infine la cinghia elastica e agganciarla (fig. 6). Grazie alla forma dell'ortesi e alla tensione della cinghia viene assicurata la giusta posizione dell'articolazione e vengono limitati i movimenti errati ("flessione plantare" e "supinazione" sono limitati dall'ortesi).

Indossando la scarpa, allentare bene l'allacciatura, in modo da permettere il comodo passaggio dell'ortesi.

In caso di lesione aperta e recente l'ortesi deve essere portata costantemente notte e giorno, di solito per oltre 6 settimane. Il malleolo esterno può essere trattato con ghiaccio, anche mantenendo l'ortesi indossata. Tenete il ghiaccio sul malleolo di volta in volta per ca. 10 Minuti. Se il gonfiore ed il dolore dovessero crescere contattate il Vs. medico di fiducia.

Una volta che la lesione è guarita, l'ortesi dinamica Dyna Ankle può essere tranquillamente indossata come prevenzione e o comunque come protezione in situazioni particolari di carico o pressione sul piede.

# Información para el usuario

ES

## **Dyna Ankle – Ortesis dinámica para articulación tibioperoneotarsiana según Prof. Dr. Grifka**

La órtesis dinámica Dyna Ankle ha sido desarrollada especialmente para el tratamiento funcional de las lesiones del ligamiento exterior de la articulación tibioperoneotarsiana. La posición de la órtesis con el correaje dinámico proporciona la relajación del conjunto muscular asegurando de este modo la curación.

Se recomienda evitar movimientos o cargas del pie sin órtesis, teniendo en cuenta que el calzado refuerza el efecto, sería conveniente utilizar botas deportivas.

### **Colocación de la órtesis:**

Colocar el pie en la cazoleta de plástico, cuidando la posición del talón y del antepie (fig. 1).

Pasar el velcro central de la zona interna por encima del pie a través del pasador externo y tensar con el fin de que el talón quede suficientemente ajustado (fig. 2 y 3).

Colocar el velcro superior a través del pasador y cerrar (fig. 4).

Cerrar también el velcro en la zona del antepie (fig. 5).

Tensar el correaje elástico y enganchar (fig. 6). Por la tensión del correaje se garantiza la posición correcta de la articulación y su limitación de movimientos (limita la posición de equino y la elevación de la cara interna del antepie).

Tras lesiones recientes, es imprescindible la colocación de la órtesis durante día y noche durante un periodo de 6 semanas. La cara externa del tobillo podrá ser tratada con frío, también con la órtesis puesta, cada vez durante 10 minutos. En caso de inflamaciones o dolores ponganse en contacto con su médico.

Tras la curación de su lesión, el Dyna Ankle podrá ser utilizado como protector para evitar sobrecargas.

# Brukarinformation

SV

## **Dyna Ankle Dynamisk fotortos enl. Prof. Dr. Grifka**

Den dynamiska fotortosen Dyna Ankle är speciellt utvecklad för funktionell behandling av ledbandsskador på fotledens utsida. Ortosens utformning och det reglerbara funktionsbandet avlastar ledbanden under läkningstiden.

Följ ordinerande läkares anvisningar och undvik belastning och rörelser av foten utan ortos. Ändamålsenliga skor (vi rekommenderar sport skor) bidrar till stabiliseringen.

### **Vid påtagning av ortosen skall följande beaktas:**

Placera foten i ortosen med hälen och framfoten i rätt position (bild 1).

Fixera först foten genom att spänna det mittersta kardborrebandet. Bandet förs över fotryggen, träs genom öglan och spänns så att hälen får god kontakt med ortosen (bild 2 & 3).

Fixera sedan ortosen mot benet genom att spänna det övre kardborrebandet (bild 4). Spänn därefter kardborrebandet över framfoten (bild 5).

Sist spänns det elastiska funktionsbandet som hakas fast (bild 6). Genom ortosens utformning och bandets spänning garanteras ledens rätta position och felaktiga rörelser minimeras (fotrörelse nedåt och inåt begränsas). Bipackad bolstring kan placeras under banden vid behov.

För lätt påtagning av skon öppnas snörningen maximalt.

Efter akut skada skall ortosen användas dygnet runt, vanligtvis i 6 veckor. Vid tilltagande smärta eller svullnad kontakta din läkare.

Efter ledbandsskadan är läkt kan Dyna Ankle användas som extra skydd vid aktiviteter med kraftig belastning.

# Gebruikerinformatie

NL

## **Dyna Ankle Dynamische enkelorthese volgens Prof. Dr. Grifka**

De dynamische orthese Dyna Ankle werd speciaal ontwikkeld voor de behandeling van letsels van de buitenste gewrichtsbanden van de enkel. De vorm van de orthese en de dynamische elastische band zorgt ervoor dat deze ligamenten in ontspannen toestand blijven, zodat men ervan verzekerd kan zijn dat de genezing voor-spoedig zal verlopen.

Volg a.u.b. precies de aanwijzingen van de arts die u deze orthese heeft voorgeschreven. Vermijdt bewegingen of belasting van de voet zonder orthese. Een goede schoen is ook van belang om het genezingsproces te bevorderen. Wij raden u stevige sportschoenen aan.

### **Om de orthese aan te leggen gaat u als volgt te werk:**

Plaats de voet in de kunststofschaal en zorg voor een juiste houding van hiel en voorvoet (afb. 1).

De middelste klittenband van de binnenzijde van de voet over de voetrug heen door de buitenste sleuf halen en zover aanspannen tot de hiel goed tegen de schaal aanligt (afb. 2 en 3).

De bovenste klittenband door de sleuf halen en vastklitten (afb. 4).

De klittenband ter hoogte van de voorvoet op dezelfde wijze vastmaken (afb. 5).

De elastische band aanspannen en vasthaken (afb. 6). Door de vorm van de orthese en de spanning van de elastische band wordt een juiste houding van de enkel gewaarborgd en worden foutieve bewegingen vermeden. (Voet strekken of optillen van de binnenrand van de voet worden door de orthese beperkt.)

Om een schoen aan te trekken dient u de vetres zo los mogelijk te maken zodat het instappen makkelijker gaat.

Bij een vers letsel is het aangeraden om de orthese dag en nacht te dragen (gemiddeld 6 weken). De buitenenkel kan met aangelegde orthese behandeld worden met ijspakkingen. Steeds 10 minuten koelen. Bij toenemende pijn of zwelling, dient u uw arts te raadplegen.

Na genezing kunt u de Dyna Ankle bij belastende activiteiten blijven dragen om herhaling van het letsel te voorkomen.

# Informação para o utilizador

PT

## **Dyna Ankle Ortótese Dinâmica do Tornozelo**

### **Sistema Prof. Dr. Grifka**

A ortótese dinâmica do tornozelo – “Dyna Ankle” – foi concebida para o tratamento funcional de entorses ou rupturas do ligamento deltoideu. A colocação da ortótese e o seu efeito dinâmico ajudam o restabelecimento protegendo o ligamento de tensões excessivas.

Certifique-se que segue as instruções do médico que lhe prescreveu a ortótese. Evite andar ou mover o tornozelo sem a protecção da ortótese. Calçado de apoio, nomeadamente do tipo desportivo, é recomendado para utilizar com esta ortótese.

### **Para colocar a ortótese, proceda da seguinte forma:**

Coloque o pé no encaixe de plástico com o calcanhar bem encostado (Fig.1).

Puxe a tira de aperto inferior desde o lado interno do pé, sobre o pé e através da guia de plástico externa, apertando-a de forma a que o calcanhar fique bem encostado (Fig.2 e 3).

Puxe a tira de aperto inferior através da respectiva guia e aperte-o (Fig.4).

Aperte também a tira do antepé (Fig.5).

Aperte a tira funcional elástica, esticando-a ligeiramente (Fig.6). O formato da ortótese e a tensão aplicada nas tiras, ajudam a manter a articulação na posição correcta.

Ao calçar o sapato, desaperte bem os cordões para facilitar a colocação do pé com a ortótese.

Para lesões recentes, a ortótese deve ser usada durante 24 horas – geralmente por seis semanas. Se o inchaço aumentar ou se a dor persistir, contacte o seu médico imediatamente.

Logo que o seu médico declare a lesão como curada, pode continuar a utilizar a ortótese “Dyna Ankle” como medida preventiva durante actividades que requeiram esforços.



# Informacja dla użytkownika

PL

## **Dynamiczna orteza stawu skokowego – Dyna Ankle według projektu prof. dr Grifki**

Dynamiczna orteza stawu skokowego Dyna Ankle została zaprojektowana pod kątem terapii funkcjonalnej zwiczeń oraz stanów po zerwaniu więzadła trójkątnego. Umieszczenie ortozy oraz jej charakterystyka dynamiczna sprzyjają wyleczeniu poprzez zabezpieczenie więzadła w stanie pourazowym przed nadmiernymi naprężeniami.

Prosimy zadbać o przestrzeganie zaleceń lekarza, który przepisał stosowanie ortozy. Unikać należy chodzenia a także przemieszczania stawu skokowego bez nałożonej ortozy. W czasie używania ortozy zalecane jest chodzenie w obuwiu, realizującym wspieranie nogi, na przykład w butach sportowych.

### **Aby założyć ortezę postępuj jak poniżej:**

Włóż stopę do wykonanej z tworzywa sztucznego formy, piętę przesuając do tyłu (rys. 1).

Przeciśnij pasek mocujący od wewnętrznej strony swej stopy poprzez grzbiet stopy, przez zewnętrzną prowadnicę z tworzywa sztucznego i zaciśnij pasek w taki sposób, by pięta była mocno (sztywno) dociśnięta do formy (rys. 2 oraz 3).

Przeciśnij górny pasek mocujący przez wykonaną z tworzywa sztucznego przelotkę i zapnij (rys. 4).

Podobnie zapnij pasek z taśmy velcro w przedniej części stopy (rys. 5).

Delikatnie napręż elastyczny pas funkcjonalny i zamocuj (zapnij) go (rys. 6). Kształt ortozy oraz właściwe naprężenie tego pasa zapewniają prawidłowe pozycjonowanie stawu skokowego. Przed włożeniem buta, całkowicie rozwiąż sznurowadła, tak by łatwo można było włożyć do jego wnętrza stopę z nałożoną ortezą.

W przypadku świeżych urazów ortezę należy stosować w dzień i nocą – ogólnie rzecz biorąc przez okres sześciu tygodni. Jeśli stopa znacznie puchnąć albo pojawi się ból, natychmiast skontaktuj się z lekarzem! Gdy lekarz stwierdzi wyleczenie schorzenia możesz nadal stosować prewencyjnie ortezę Dyna Ankle, np. w przypadku zajęć o dużej aktywności albo jako dodatkową ochronę stawu.

# Információ felhasználóknak

HU

## **Dyna Ankle – Dinamikus ugróízület ortézis**

### **Prof. Dr. Grifka féle**

A dinamikus Dyna Ankle ortézist kifejezetten az ugróízület külső szalag-sérüléseinek funkcionális kezelésére fejlesztették ki. A dinamikus hevederrel rendelkező ortézis pozíciója gondoskodik arról, hogy a szalagok feszültségmentes helyzetbe kerüljenek, gyorsítva a biztos gyógyulást.

Kérjük, maradéktalanul tartsa be az ortézist felíró orvos utasításait. Ortézis nélkül lehetőleg ne terhelje meg a lábát, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne feledje, a megfelelő cipő támogatja a gyógyulási folyamatot (sportcipő hordását ajánljuk).

### **Az ortézis felvételekor az alábbi sorrendben kell eljárni:**

Fektesse be a lábát a műanyaghéjazatba, ügyelve a sarok és a lábujjak (előláb) helyzetére (1. ábra).

A középső tépőzárás szalagot a belső oldalról a lábfejen át vezesse át a külső hurkon és annyira feszítse meg, hogy a sarka jól felfeküdjék. (2. és 3. ábra).

A első tépőzárás szalagot húza át a hurkon és zárja le (4. ábra).

Az előlábánál szintén zárja le a tépőzárát (5. ábra).

Az elasztikus funkciós hevedert feszítse meg és akassza be (6. ábra).

Az ortézis formája és a heveder feszessége biztosítja az ízület megfelelő helyzetét és korlátozza az esetleges hibás mozdulatok lehetőségét (a lábát „süllyeszteni“ és „a láb belső szélét megemelni“ csak korlátozott mértékben lehet).

A cipő felhúzásához a fűzőt nagyon tágítsa meg, hogy kényelmesen bele tudjon lépni.

Friss sérülés után az ortézist éjjel-nappal viselni kell, általában 6 hétig. A boka külső oldalát felvett ortézis mellett is jegelni lehet. Esetenként 10 percig jegelje a bokáját. Ha a duzzanat vagy a fájdalom növekszik, keresse fel az orvost.

# Informace pro uživatele

CS

## **Dyna Ankle Dynamická ortéza hlezenného kloubu dle Prof. Dr. Grifka**

Dynamická ortéza Dyna Ankle byla vyvíjena speciálně pro funkcionální léčbu vnějších vazů hlezenného kloubu. Poloha ortézy s dynamickým pásem zajišťuje uvolněné vazy bez pnutí, a tím i bezpečné vyléčení.

Dodržujte prosím přesně pokyny Vašeho lékaře, který ortézu předepsal. Zabraňte pohybům a zatěžování chodidla bez ortézy a mějte na zřeteli, že vhodná obuv podporuje účinnost ortézy (doporučujeme sportovní obuv).

### **Při nasazování ortézy postupujte následujícím způsobem:**

Vložte chodidlo do plastové skořepiny, a dbejte na polohu paty a přednoží (obr. 1).

Vedte prostřední upínací pásku z vnitřní strany přes nárt skrz vnější smyčku a natáhněte ji tak, aby pata dobře seděla ve skořepině (obr. 2 a 3).

Protáhněte horní upínací pásku smyčkou a zapněte (obr. 4) ji.

Upínací pásku zapněte rovněž v oblasti přednoží (obr. 5).

Napněte elastický funkční pás a zahákněte ho (obr. 6). Tvar ortézy a napnutí pásky zajišťují správné postavení kloubu, jakož i omezení nesprávných pohybů ("klesnutí chodidla" a "nadzvedávání vnitřního okraje chodidla" je limitováno).

Pro obutí boty rozvažte široce tkaničky, aby se umožnilo pohodlné nazutí.

Po čerstvém zranění se ortéza musí nosit celý den, a to zpravidla 6 týdnů. Vnější hlezenný kloub lze chladit ledem přes nasazenou ortézu. Chlazení provádějte asi 10min. Pokud dochází ke zhoršování otoků a bolesti, spojte se s Vaším lékařem.

Po doléčení Vašich zranění můžete nosit Dyna Ankle jako ochranu při zatěži.

# Πληροφορίες για τον χρήστη

EL

## **Dyna Ankle – Δυναμικός κνημοποδικός νάρθηκας κατά το Δρα Grifka**

Ο δυναμικός νάρθηκας Dyna Ankle σχεδιάστηκε για τη λειτουργική αντιμετώπιση σε τραυματισμούς των έξω συνδέσμων της ποδοκνημικής άρθρωσης. Η θέση του νάρθηκα με τη δυναμική ζώνη φροντίζει για τη μη τεταμένη κατάσταση των συνδέσμων και κατά συνέπεια για την ασφαλή αποκατάσταση.

Παρακαλούμε να τηρείτε επακριβώς τις οδηγίες του ιατρού ο οποίος συνταγογράφησε το νάρθηκα. Αποφύγετε κινήσεις ή καταπονήσεις του ποδιού χωρίς το νάρθηκα και λάβετε υπόψη ότι το κατάλληλο υπόδημα υποστηρίζει τη δράση (συνιστούμε αθλητικά παπούτσια).

### **Για να φορέσετε το νάρθηκα, ενεργήστε ως εξής:**

Τοποθετήστε το πέλμα στο πλαστικό περίβλημα και προσέξτε τη θέση της πτέρνας και του πρόσθιου τμήματος του πέλματος (εικ. 1).

Περάστε το μεσαίο δετήρα βέλκρο από την εσωτερική πλευρά πάνω από το πίσω μέρος του ποδιού μέσα από την εξωτερική υποδοχή και τεντώστε τόσο, ώστε η πτέρνα να εφαρμόζει καλά (εικ. 2 και 3).

Τραβήξτε τον επάνω δετήρα βέλκρο μέσα από την υποδοχή και ασφαλίστε τον (εικ. 4).

Ασφαλίστε και το δετήρα στην περιοχή του πρόσθιου τμήματος του πέλματος (εικ. 5).

Τεντώστε την ελαστική λειτουργική ζώνη και κουμπώστε την (εικ. 6). Η διαμόρφωση του νάρθηκα και το τέντωμα της ζώνης διασφαλίζουν τη σωστή θέση της άρθρωσης και περιορίζουν εσφαλμένες κινήσεις (το „βύθισμα του πέλματος“ και το „ανασήκωμα του εσωτερικού του ποδιού“ περιορίζονται).

Για να φορέσετε το παπούτσι με άνεση, χαλαρώστε επαρκώς τα κορδόνια.

Μετά από πρόσφατο τραυματισμό, η χρήση του νάρθηκα πρέπει να είναι διαρκής, ημέρα και νύχτα, κατά κανόνα για περισσότερες από 6 εβδομάδες. Μπορείτε να βάλετε ψυχρά επιθέματα στο έξω σφυρό ακόμη και όταν ο νάρθηκας είναι τοποθετημένος. Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα για περίπου 10 λεπτά. Σε περίπτωση έντονων οιδημάτων ή επώδυνων καταστάσεων, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.

Μετά την πλήρη αποκατάσταση από τον τραυματισμό, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το Dyna Ankle για προληπτικούς λόγους σε περίπτωση καταπόνησης.