



**Dr. Mertens**  
Innovations

## **Acupressure Octopus®**

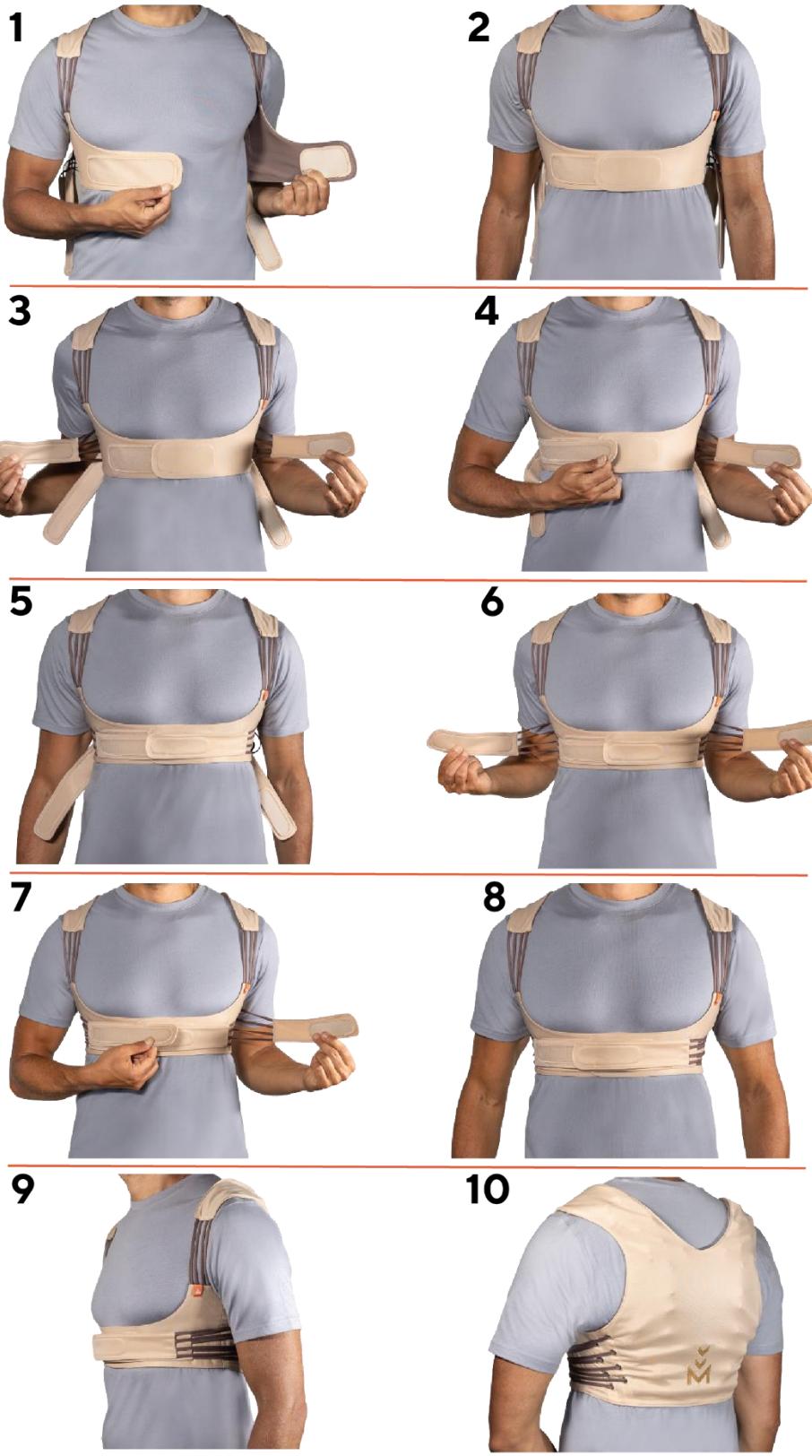
### **Thoracic-Shoulder Orthosis**



#### **Instructions for Use**

EN	THORACIC-SHOULDER ORTHOSIS	3
LV	PLECU-KRŪŠU ORTOZE	6
LT	KRŪTINĖS LĀSTOS-PEČIŲ ORTOZĖ	9
EE	RINDKERE-ÕLA ORTOOS	12
RU	ОРТЕЗ ГРУДНО-ПЛЕЧЕВОГО ОТДЕЛА	15

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis  
Instructions for Use



EN

## English

### 1. DEAR CUSTOMER

Thank you for choosing **Dr.Mertens Innovations** product. Our team of professional doctors, engineers, technologists and designers have created an effective product – an Acupressure octopus® orthosis, which relieves tension in the muscles, increases blood microcirculation and relieves back pain based on the natural mobility of the back.

### 2. INTENDED PURPOSE

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis – is medical product. The Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis model provides support for the back muscles, targeting discomfort in the thoracic spine region.

Before using the product, read this manual carefully. Following the instructions included in the manual will provide product's safety and effectiveness. If you have any questions, please consult your care professional or manufacturer.

### 3. INDICATIONS AND DESIGNATIONS

- Relief of general pain in the thoracic spine (acute and chronic);
- Relaxation and body recovery after physical exertion;
- Increase of the movement amplitude;
- Recovery from injuries and post-surgery;
- Massage and relaxing effect on the thoracic and middle back for preventive purposes;
- The benefits of this product are felt particularly during physical activity except contact sports.

### 4. CONTRAINDICATIONS

**ATTENTION!** The Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis must NOT be used:

- in severe spinal injuries during the acute period or infections of the spine;
- oncological diseases of the spine;
- in case of skin inflammation, abrasions, wounds in the Acupressure Octopus® using area;
- in case of acute abdominal pain;
- during pregnancy;
- chronic obstructive pulmonary disease (COPD).
- by children and people with mental disorders.

### 5. SAFETY RULES

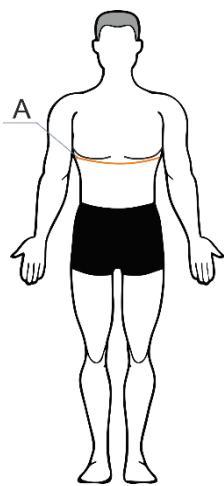
#### ATTENTION!

- The product should be used according the manual's recommendations. If you have any questions, please consult your care professional or manufacturer.
- Before first using, check the size of the product. Only good size guarantees safety and effectiveness. A wrong size of the product decreases effect of treatment, increases discomfort and wrong position of the user.
- Pain is always the sign of warning. If the pain maintains or increases, it is advisable to consult your doctor;
- Manufacturer is responsible only for hidden defects in the product or mechanical damages occurred in the natural way of using;
- Do not use the product against its purpose of use;
- Do not use this product in contact sports or in combination with other devices.
- For single patient use only.
- The skin in the area where the product is applied should be clean. Control the skin condition and in case of skin lesions occurring, it is necessary to contact a doctor.
- Avoid contact with ointments, lotions, or substances containing grease or acids.
- When carrying and storing the product, avoid contact with open flames, hot objects and aggressive environments.

## 6. SIZE CHART

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis is available in 5 different sizes. Measure your underbust circumference in centimeters and use this table to determine the required orthosis size:

Size	A
(1) S	67-81 cm
(2) M	75-89 cm
(3) L	83-97 cm
(4) XL	93-109 cm
(5) XXL	105-121 cm



If the use of the Acupressure Octopus® does not cause discomfort, the user may extend the period of continuous use in compliance with individual indications.

Acupressure elements can cause mild local redness on the skin due to pressure (redness disappears within 15 to 45 minutes).

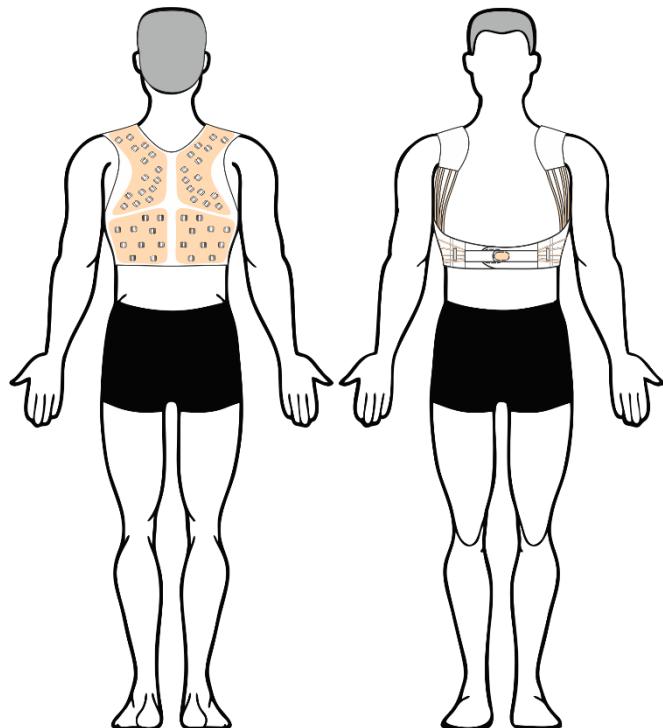
When starting to use the product for the first time, we recommend not to overstretch the mechanism, but increase it gradually, find the most suitable stretch within two weeks.

The tightening mechanism of the Acupressure Octopus® allows you to choose an individual and pleasant tension, thus controlling the interaction between the Acupressure Octopus® and body.

## 7. NOTES ON HOW TO WEAR THE ORTHOSIS

- The Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder orthosis is meant for thoracic-shoulder use;
- The materials used in this product are not harmful to the human body, they do not emit harmful substances. However, for hygienic purposes, it is recommended to wear Acupressure Octopus® over a thin T-shirt;
- Before putting on the Acupressure Octopus®, make sure which side is inside, taking into account that the central logo is on the outside (Picture 10);
- The side tightening mechanism is located on the outside of the Acupressure Octopus® (Picture 9);

The manufacturer recommends using the Acupressure Octopus® for no more than two (2) hours of continuous wear. The Acupressure Octopus® may be worn several times a day with an interval of at least two (2) hours.



## 8. APPLICATION INSTRUCTIONS

### 8.1. INSTRUCTIONS ON HOW TO PUT THE ORTHOSIS ON

Before putting on the Acupressure Octopus®, make sure that the direction of putting on the orthosis is correct. When putting the orthosis in the upright position, make sure that your posture is straight and not tilted forwards. In order to improve the posture, before putting it on we recommend that you take a deep breath and pull your shoulders backwards, bringing the shoulder blades closer together. Changing the position of the head towards the back will give the necessary spinal curvature or lordosis in the lumbar region.

The steps how to put in on are shown visually on Page 2.

When your posture is right:

1. Place the orthosis on your shoulders like a vest.
2. grasp both ends of the Acupressure Octopus® (Pic. 1);
3. tighten with your desired force and close the Acupressure Octopus® (Picture 2).

In order to be sure that the Acupressure Octopus® is worn symmetrically, there is an orange tactile logo tag in the center of the back of the Acupressure Octopus®. When pressed, the pressure should coincide with the midline of the spine. In case the Acupressure Octopus® is revolved, its position must be adjusted until the position is correct and the Acupressure Octopus® is fitted symmetrically. A shifted Acupressure Octopus® to one side or the other can cause an asymmetrical effect on the muscles.

When the base of the Acupressure Octopus® is put on:

4. Start tensioning the lateral segments by pulling the closest bands towards the center of the abdomen and connecting them with self-adhesive fasteners (Picture 3, Picture 4 and Picture 5);
5. if the tension in the lateral segments is satisfactory, the same procedure is performed with the widest strap which is responsible for massaging the central part of the spine or the paravertebral muscle massage (Picture 6, Picture 7 and Picture 8);
6. make sure that the orthosis does not slip down or is too high while putting it on (Picture 9 and Picture 10);
7. leaning forwards, backwards, then leaning to the right and left sides, make sure that the edges of the Acupressure Octopus® do not protrude into the ribs or hip bone and / or the acupressure elements of the Acupressure Octopus® do not cause any pain (Picture 10).

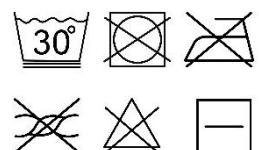
When the orthosis is worn in the correct position, enjoy the relaxing effect provided by Acupressure Octopus®.

### 8.2. INSTRUCTIONS FOR REMOVING THE ORTHOSIS DEVICE

To remove the orthosis, perform the steps described in point 8.1. in reverse order, carefully separating the fasteners from each other. When the orthosis is removed, you can connect the fasteners together and put the product in a storage bag to protect the product from external influences.

## 9. CARE INSTRUCTIONS

- Wash at a temperature of 30 degrees;
- Use the slow spin mode;
- Do not iron;
- Do not bleach;
- Do not steam;
- Do not wring;
- Drying in a tumble dryer is not recommended.



### IMPORTANT!!!

- Acupressure Octopus® can be washed in a washing machine, by first connecting the self-adhesive fasteners and placing into a washing bag.
- RINSE AID, GREASE, OIL, LOTION, ointment AND SOAP RESIDUE CAN damage the MATERIAL AND CAUSE SKIN IRRITATION.

## 10. STORAGE INSTRUCTIONS

Store in a dry place, protect from direct sunlight.

## 11. MATERIAL

SPANDEX  
Polyamide  
Polyethylen  
Stainless steel  
Polyester

## 12. RESPONSIBILITY

The manufacturer accepts no liability if the product is used for other purposes or in a manner which is not in compliance with the instructions for use. Follow the safety instructions and regulations provided in this manual.

## 13. DISPOSAL

This product can be disposed of together with household waste.

LV

Latviešu

## 1. CIENĪJAMAISS KLIENĀTAJ!

Paldies, ka izvēlējāties Dr.Mertens Innovations produktu. Mūsu profesionālu ārstu, inženieru, tehnologu un dizaineru komanda ir radījusi efektīvus produktus – Acupressure octopus® ortozi, kas mazina sasprindzinājumu muskuļos, palielina asins mikrocirkulāciju un mazina muguras sāpes, balstoties uz muguras dabisko mobilitāti.

## 2. PAREDZĒTAIS NOLŪKS

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis – ir medicīniska ierīce. Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis nodrošina atbalstu muguras muskuļiem, novēršot diskomfortu mugurkaula krūšu daļā un saspringuma mazināšana plecu joslas muskuļos.

Pirms produkta lietošanas uzmanīgi izlasiet šo rokasgrāmatu. Rokasgrāmatā iekļauto instrukciju ievērošana nodrošinās produkta drošību un efektivitāti. Ja jums ir kādi jautājumi, lūdzu, sazinieties ar savu aprūpes speciālistu vai ražotāju.

## 3. INDIKĀCIJAS UN NORĪKOJUMI

- Vispārējas sāpes mugurkaula krūšu daļā (akūtas un hroniskas);
- Relaksācija un ķermēja atveseļošanās pēc fiziskas slodzes;
- Muguras muskuļu sasprindzinājuma mazināšana;
- Muguras jostas daļas kustību amplitūdu palielināšana.
- Atveseļošanās pēc traumām un pēc operāciju periodā;
- Sāpju mazinoša iedarbība uz mugurkaulu profilaktiskos nolūkos;
- Šī produkta priekšrocības ir īpaši jūtamas fizisko aktivitātes laikā, izņemot kontakta sporta veidus.

## 4. CONTRAINDICATIONS

**UZMANĪBU!** Thoracic-Shoulder Orthosis ir aizliegts lietot:

- smagu mugurkaula traumu gadījumā akūtā periodā vai mugurkaula infekciju gadījumā;
- onkoloģisku mugurkaula slimību gadījumā;
- ādas iekaisumu, nobrāzumu un brūču gadījumā lietošanas zonā;
- akūtu vēdera sāpju gadījumā;
- grūtniecības laikā;
- hroniskās obstruktīvās plaušu slimības (HOPS) gadījumā;
- bērniem un cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem.

## 5. DROŠĪBAS NOTEIKUMI

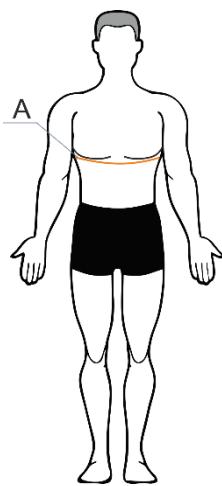
**UZMANĪBU!**

- Produkts jāizmanto saskaņā ar rokasgrāmatas ieteikumiem. Ja jums ir kādi jautājumi, lūdzu, sazinieties ar savu aprūpes speciālistu vai ražotāju.
- Pirms pirmās lietošanas pārbaudiet izstrādājuma izmēru. Tikai pareizs izmērs garantē drošību un efektivitāti. Nepareizs produkta izmērs samazina ārstēšanas efektu, palielina diskomfortu un lietotāja nepareizu stāvokli.
- Sāpes vienmēr ir brīdinājuma zīme. Ja sāpes saglabājas vai pastiprinās, obligāti konsultēties ar savu ārstu;
- Ražotājs atbild tikai par slēptiem preces defektiem vai mehāniskiem bojājumiem, kas radušies dabiskā lietošanas veidā;
- Neizmantojiet produkta neatbilstoši tā lietošanas nolūkam;
- Neizmantojiet šo izstrādājumu kontakta sportā vai kopā ar citām ierīcēm;
- Tikai vienam pacientam;
- Ādai jābūt tīrai produkta uzklāšanas vietā. Kontrolējiet ādas stāvokli un, ja rodas ādas ievainojumi, nepieciešams vērsties pie ārsta;
- Izvairieties no saskares ar ziedēm, losioniem vai vielām, kas satur taukus vai skābes;
- Pārnēsājot un uzglabājot izstrādājumu, izvairieties no saskares ar atklātu liesmu, karstiņiem priekšmetiem un agresīvu vidi.

## 6. IZMĒRU TABULA

Acupressure Octopus® krūšu daļas ortoze ir pieejama 5 dažādos izmēros. Izmēriet apkārtmēru zem krūtīm centimetros un izmantojet šo tabulu, lai noteiktu nepieciešamo ortozes izmēru:

Izmērs	A
(1) S	67-81 cm
(2) M	75-89 cm
(3) L	83-97 cm
(4) XL	93-109 cm
(5) XXL	105-121 cm



Ja lietošana neizraisa nepatīkamas sajūtas, lietotājs var pagarināt nepārtrauktas izmantošanas laiku atbilstoši individuālām indikācijām.

Akupresūras elementi var izraisīt vieglu lokālu ādas apsārtumu, kas veidojas izraisītā masāžas elementu spiediena rezultātā. Parasti apsārtums izvēršas 15 līdz 45 minūšu laikā.

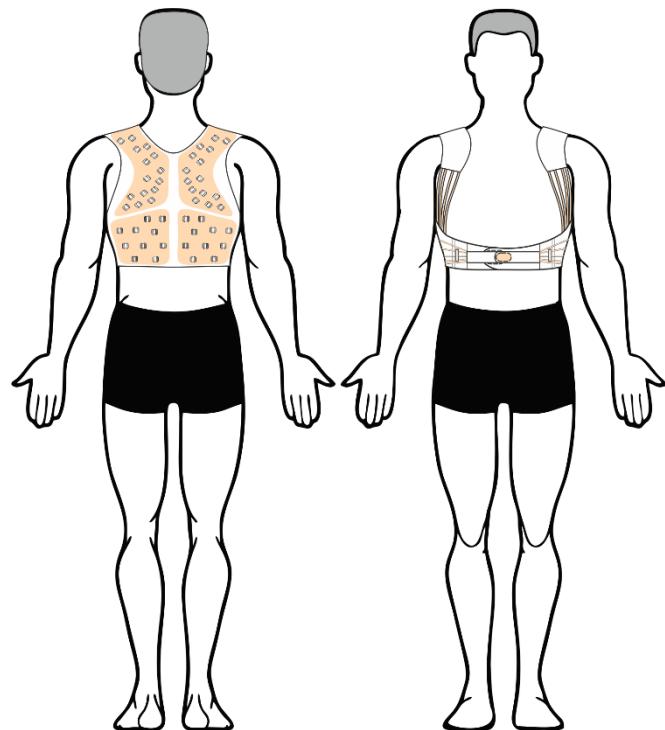
Uzsākot Acupressure Octopus® lietošanu, pirmajās reizēs rekomendējam nepārstiept spriegošanas mehānismus, bet divu nedēļu laikā pakāpeniski paaugstinot spriegojumu, pielāgot sev atbilstošāko stiprinājumu iestiepuma pozīciju.

Acupressure Octopus® spriegojuma mehānismi ļauj izvelēties individuālu un patīkamu spriegojuma intensitāti, tādējādi kontrolējot Acupressure Octopus® un ķermenē mijiedarbību.

## 7. PIEZĪMES PAR ORTOZES VALKĀŠANU

- Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis paredzēts lietošanai plecu-krūšu daļā;
- Šajā izstrādājumā izmantotie materiāli nav kaitīgi cilvēka ķermenim un neizdala kaitīgas vielas. Tomēr higiēnas nolūkos Acupressure Octopus® ieteicams Valkāt uz plāna kreksa;
- Pirms ortozes uzlikšanas pārliecinieties, kura ir iekšpusē. Nemiet vērā, ka centrālais logotipa izšuvums atrodas ortozes ārpusē (11. zīm.).
- Sānu spriegošanas mehānismi atrodas ortozes ārpusē (12. zīm.).

Ražotājs rekomendē izmantot Acupressure Octopus® ne ilgāk kā divas (2) stundas, ja tā tiek nēsāta bez pārtraukuma. To drīkst izmantot vairākas reizes dienā, ievērojot vismaz divu (2) stundu pārtraukumu.



## 8. LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

### 8.1. ORTOZES UZLIKŠANA

Pirms uzlikšanas pārliecinieties, ka uzlikšanas virziens ir pareizs. Uzliekot ortozi stāvus pozīcijā, pārliecinieties, ka jūsu stāja ir taisna un neesat noliecies uz priekšu. Lai uzlabotu stājas pozīciju, pirms uzlikšanas rekomendējam ievilkt dziļu elpu un plecus virzīt atpakaļ, tuvinot lāpstīņas vienu otrai. Galvas pozīcijas maiņa virzienā uz mugurpusi nodrošinās jostas daļā nepieciešamo mugurkaula izliekumu jeb lordozi.

Acupressure Octopus® uzlikšanas gaita vizuāli ir attēlota 2. lappusē.

Kad jūsu stāja ir pareizā pozīcijā:

1. Uzvelc ortozi uz pleciem kā vesti;
2. satveriet ortozi aiz abiem tās galiem (1. zīmējums);
3. nospiegojiet ortozi ar jums atbilstošāko intensitāti un aiztaisiet (2. zīmējums);

Lai pārliecinātos, ka ortoze uzlikta simetriski, ortozes mugurpuses centrā ir centrālais logotipa izšuvums. Uzspiežot uz logotipu, spiedienam jāsakrīt ar mugurkaula viduslīniju. Gadījumos, ja ortoze ir novirzījusies uz vienu vai otru pusī, tās pozīcija jākoriģē līdz pozīcija ir korekta un ortoze uzlikta simetriski. Ortoze nobīde uz vienu vai otru pusī var radīt asimetrisku iedarbību uz muskuļiem.

Kad ortozes pamats ir uzlikts:

4. sāciet spriegot sānu fiksatorus, pavelkot tuvākās lentes virzienā uz vēdera centru un savienojot tās ar pašlīpošo aizdaru palīdzību (3. zīmējums, 4. zīmējums un 5. zīmējums). Sānu fiksatori nodrošina sānu muskuļu masāžu;
5. ja sānu fiksatoru spriegojums ir apmierinošs, atkārtojiet tādu pašu spriegošanas gaitu ar tālākajām lentēm (6. zīmējums, 7. zīmējums un 8. zīmējums). Šī fiksācija nodrošinās mugurkaula centrālās daļas jeb paravertebrālo muskuļu masāžu;
6. pārliecinieties, ka Akupresūras Astoņkāja uzlikšanas laikā tā nav noslīdējusi uz leju vai neatrodas pārāk augstu (9. zīmējums un 10. zīmējums);
7. noliecieties virzienā uz priekšu, aizmuguri, labajiem un kreisajiem sāniem, tādējādi pārliecinieties, ka Akupresūras Astoņkāja malas neiespiežas ribu lokā vai zarnu kaulā un/vai akupresūras elementi nerada sāpes (10. zīmējums).

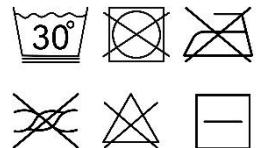
Kad Acupressure Octopus® uzlikts pareizi, sāciet tā drošu un sekmīgu valkāšanu, izbaudot tā sniegto labsajūtu.

### 8.2. NORĀDĪJUMI ORTOZES NOŅEMŠANAI

Lai noņemtu ortozi, veiciet darbības, kas aprakstītas punktā punkts 8.1. apgrieztā secībā, uzmanīgi atdalot stiprinājumus vienu no otra. Kad ortoze ir noņemta, varat savienot kopā stiprinājumus un ievietot produktu uzglabāšanas maisiņā, lai pasargātu produktu no ārējām ietekmēm.

## 9. KOPŠANAS INSTRUKCIJAS

- Mazgāt 30 grādu temperatūrā;
- Izmantojiet lēnas centrifugas režīmu;
- Negludiniet;
- Nebalināt;
- Netvaicēt;
- Neizspiediet;
- Žāvēšana veļas žāvētājā nav ieteicama.



### SVARĪGI!!!

- Akupresūras astoņkājus var mazgāt veļas mašīnā, vispirms savienojot pašlīmējošos stiprinājumus un ievietojot veļas maisiņā.
- SKALOŠANAS LĪDZEKĻI, TAUKI, EĻĻAS, LOSJONI, ZIEDES UN ZIEPJU ATLIKUMI VAR AGRESĪVI IETEKMĒT ORTOZES MATERIĀLU UN IZRAISĪT ĀDAS KAIRINĀJUMU.

## 10. UZGLABĀŠANA

Uzglabāt sausā vietā, sargāt no tiešiem saules stariem

## 11. SASTĀVS

SPANDEX  
Polyamide  
Polyethylen  
Stainless steel  
Polyester

## 12. ATBILDĪBA

Ražotājs neuzņemas atbildību, ja prece tiek izmantota citiem mērķiem vai veidā, kas neatbilst lietošanas instrukcijai. Ievērojiet šajā rokasgrāmatā sniegtos drošības norādījumus un noteikumus.

## 13. UTILIZĀCIJA

Šo produktu drīkst utilizēt kopā ar sadzīves atkritumiem.

LT

## Lietuvių

### 1. GERBIAMAS KLIENTE

Dėkojame, kad pasirinkote Dr.Mertens Innovations produktą. Mūsų profesionalių gydytojų, inžinierių, technologų ir dizainerių komanda sukūrė efektyvius gaminiaus – Acupressure octopus® ortozę, kuri, remdamasi natūraliu nugaros paslankumu, mažina raumenų įtampą, didina krauso mikrocirkuliaciją ir malšina nugaros skausmus.

### 2. NUMATYTAS TIKSLAS

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis yra medicinos prietaisas. Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis palaiko nugaros raumenis, neleidžia atsirasti diskomfortui krūtinės ląstos stuburo srityje ir mažina įtampą pečių juostos raumenyse.

Prieš naudodami gaminį, atidžiai perskaitykite šį vadovą. Vadovaudamiesi instrukcijomis, pateiktomis vadove, produktas bus saugus ir efektyvus. Jei turite klausimų, kreipkitės į savo priežiūros specialistą arba gamintoją.

### 3. INDIKACIJOS IR PAVADINIMAS

- Bendras krūtinės ląstos stuburo skausmas (ūmus ir lėtinis);
- Atsigavimas po fizinio krūvio;
- Nugaros raumenų įtampos mažinimas;
- Judėjimo amplitudės didinimas;
- Atsigavimas po traumų ir po operacijos;
- Stuburo skausmą malšinantis poveikis profilaktikos tikslais;
- Šio produkto nauda ypač jaučiamą fizinio aktyvumo metu, išskyrus kontaktinį sportą.

### 4. KONTRAINDIKACIJOS

DĖMESIO! ! Thoracic-Shoulder Orthosis NEGALIMA naudoti:

- esant sunkiems stuburo pažeidimams ūminiu laikotarpiu arba esant stuburo infekcijoms;
- onkologinės stuburo ligos;
- esant odos uždegimams, įbrėžimams, žaizdoms Thoracic-Shoulder Orthosis naudojimo srityje;
- esant ūminiam pilvo skausmui;
- nėštumo metu;
- lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL).
- psichikos sutrikimų turintys žmonės ir vaikai.

### 5. SAUGOS TAISYKLĖS

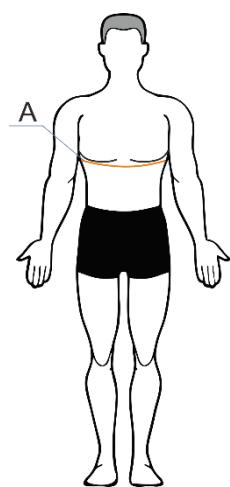
#### DĒMESIO!

- Produktas turi būti naudojamas pagal vadovo rekomendacijas. Jei turite klausimų, kreipkitės į savo priežiūros specialistą arba gamintoją.
- Prieš naudodami pirmą kartą patikrinkite gaminio dydį. Tik geras dydis garantuoja saugumą ir efektyvumą. Netinkamas gaminio dydis sumažina gydymo poveikį, padidina diskomfortą ir neteisingą vartotojo padėtį.
- Sausumas visada yra jspėjimo ženklas. Jeiausausmas išlieka arba didėja, patartina pasikonsultuoti su gydytoju;
- Gamintojas atsako tik už paslėptus prekės defektus ar mechaninius pažeidimus, atsiradusius natūraliu naudojimo būdu;
- Nenaudokite gaminio prieš jo naudojimo paskirtį;
- Nenaudokite šio gaminio kontaktinio sporto metu arba kartu su kitaus prietaisais.
- Tik vienam pacientui.
- Oda toje vietoje, kur tepamas produktas, turi būti švari. Kontroliuokite odos būklę ir, atsiradus odos pažeidimams, būtina kreiptis į gydytoją.
- Venkite kontakto su tepalais, losjonais arba medžiagomis, kuriose yra riebalų ar rūgščių.
- Nešiodami ir laikydami gaminį venkite kontakto su atvira liepsna, karštais daiktais ir agresyvia aplinka.

## 6. DYDŽIŲ LENTELĖ

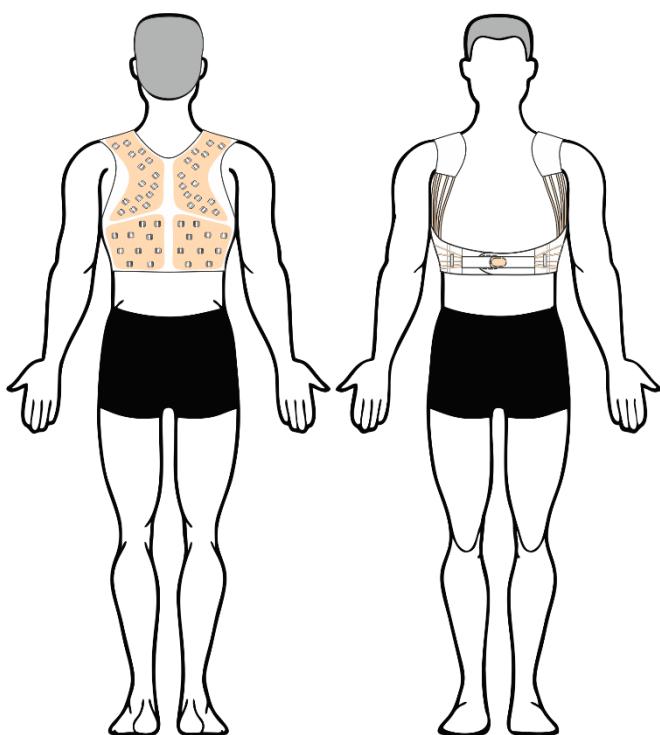
Acupressure Octopus® Thoracic-shoulder Orthosis yra 5 skirtinių dydžių. Išmatuokite juosmens apimtį centimetrais ir pagal šią lentelę nustatykite reikiama ortozės dydį:

Dydis	A
(1) S	67-81 cm
(2) M	75-89 cm
(3) L	83-97 cm
(4) XL	93-109 cm
(5) XXL	105-121 cm



Pradedant naudoti gaminį pirmą kartą, rekomenduojame mechanizmo neperempti, o didinti palaipsniui, per dvi savaites rasti tinkamiausią tempimą.

Acupressure Octopus® užveržimo mechanizmas leidžia pasirinkti individualią ir malonią įtampą, taip kontroliuojant Acupressure Octopus® ir kūno sąveiką.



## 7. PASTABOS, KAIP DĒVĒTI ORTOZĘ

- Akupresūra Octopus® krūtinės-pečių ortozė skirta naudoti pečių-krūtinės srityje;
- Selles tootes kasutatud materjalid ei ole inimkehale kahjulikud, ei eralda kahjulikke aineid. Hügieenilistel põhjustel soovitatakse Acupressure Octopus® kanda siiski õhukese paagi peal;
- Prieš užsidēdami Acupressure Octopus®, įsitikinkite, kuri pusė yra viduje, atsižvelgiant į tai, kad centrinis logotipas yra išorėje (10 pav.);
- Šoninis priveržimo mechanizmas yra Acupressure Octopus® išorėje (9 pav.);

Gamintojas rekomenduoja naudoti Akupresūra Octopus® ne ilgiau kaip dvi (2) valandas nepertraukiamo dėvėjimo. Akupresūra Octopus® galima nešioti kelis kartus per dieną su mažiausiai dviejų (2) valandų intervalu.

Jei Akupresūra Octopus® naudojimas nesukelia diskomforto, vartotojas gali pratęsti nepertraukiamo naudojimo laikotarpi pagal individualias indikacijas.

Akupresūros elementai dėl spaudimo gali sukelti nedidelj vietinj odos paraudimą (paraudimas išnyksta per 15–45 minutes).

## 8. TAIKIMO INSTRUKCIJOS

### 8.1. INSTRUKCIJA, KAIP UŽDĒTI ORTOZĘ

Prieš užsidėdami Acupressure Octopus®, įsitikinkite, kad ortozės uždėjimo kryptis yra teisinga. Statydami ortozę į vertikalią padėtį, įsitikinkite, kad jūsų laikysena yra tiesi ir nepakreipta į priekį. Norint pagerinti laikyseną, prieš užsidedant rekomenduojame giliai įkvėpti ir pečius patraukti atgal, suartindami pečių ašmenis. Galvos padėties keitimas į nugarą suteiks reikiama stuburo išlinkimą arba lordozę juosmens srityje.

Veiksmai, kaip užsidėti, vaizdžiai parodyti 2 puslapyje.

Kai jūsų laikysena yra teisinga:

1. Uždékite ortozę ant pečių kaip liemenę;
2. suimkite ortozę už dvių jos galų (1 pav.);
3. įtempkite ortozę jums tinkamiausiu intensyvumu ir uždarykite (2 pav.);

Siekiant užtikrinti, kad ortozė dėvima simetriškai, ortozės nugarinės dalies centre yra apčiuopama logotipo etiketė. Paspaudus slėgis turi sutapti su stuburo vidurio linija. Jei prietaisas sukasi, jo padėtis turi būti reguliuojama tol, kol padėtis bus teisinga ir ortozė pritvirtinama simetriškai. Paslinkimas į vieną ar kitą pusę gali sukelti asimetrinį poveikį raumenims.

Kai uždedamas Acupressure Octopus® pagrindas:

4. pradėkite veržti šonines tvirtinimo detales, traukdami artimiausius dirželius link pilvo centro ir sujungdami juos lipniomis tvirtinimo detalėmis (3 pav., 4 pav. ir 5 pav.). Šoniniai fiksatoriai atlieka šoninių raumenų masažą;
5. Jei šoninių sklaščių įtempimas yra patenkinamas, pakartokite tą patį įtempimo procesą su kitomis juostomis (6 pav., 7 pav. ir 8 pav.). Ši fiksacija suteiks centrinės stuburo dalies arba paravertebralinių raumenų masažą;
6. Įsitikinkite, kad Akupresūra Octopus® nenuslydo arba néra per aukštai įjū tepant (9 pav. ir 10 pav.);
7. pasilenkė į priekį, atgal, tada pasilenkė į dešinę ir kairę pusę, įsitikinkite, kad Acupressure Octopus® kraštai neišskriša į šonkaulius ar klubo kaulą ir (arba) Acupressure Octopus® akupresūros elementai nesukelia skausmo (10 pav.).

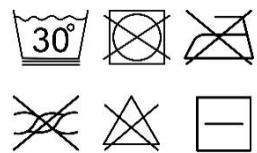
Kai ortozė dėvima teisingoje padėtyje, mėgaukitės atpalaiduojančiu Acupressure Octopus® efektu.

### 8.2. ORTOZINIO ĮRENGINIO IŠĖMIMO INSTRUKCIJOS

Norėdami pašalinti ortozę, atlikite veiksmus, aprašytus 8.1 punktas. atvirkštine tvarka, atsargiai atskirdami tvirtinimo elementus vienas nuo kito. Nuėmus ortozę, galite sujungti tvirtinimo elementus ir įdėti gaminį į laikymo maišelį, kad apsaugotumėte gaminį nuo išorinių poveikių.

## 9. PRIEŽIŪROS INSTRUKCIJOS

- Skalbt 30 laipsnių temperatūroje;
- Naudokite lėto sukimosi režimą;
- Nelyginkite;
- Nebalinti;
- Negaruoti;
- Negręžti;
- Nerekomenduojama džiovinti skalbinių džiovyklėje.



### SVARBU!!!

- Akupresūros aštuonkojus galima skalbti skalbimo mašinoje, pirmiausia sujungiant lipnias tvirtinimo detales ir sudėjus į skalbimo maišelį.
- SKALAVIMO PAGALBA, RIEBALAI, ALIEJUS, LOJONIJAS, tepalai IR MUILO LIKUMAI GALI sugadinti MEDŽIAGĄ IR DIRGINTI ODĄ.

## 10. LAIKYMO INSTRUKCIJA

Laikyti sausoje vietoje, saugoti nuo tiesioginių saulės spindulių.

## 11. MEDŽIAGA

SPANDEX  
Poliamidas  
Polietilenas  
Nerūdijantis plienas  
Poliesteris

## 12. ATSAKOMYBĖ

Gamintojas neprisiima atsakomybės, jei gamins naudojamas kitiems tikslams arba nesilaikant naudojimo instrukcijos. Laikykite šiame vadove pateiktų saugos nurodymų ir taisyklių.

## 13. IŠMETIMAS

Ši gaminj galima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis.

EE

## Eesti keel

### 1. KALLIS KLIEND

Täname, et valisite Dr.Mertens Innovationsi toote. Meie professionaalsetest arstidest, inseneridest, tehnoloogidest ja disaineritest koosnev meeskond on loonud tõhusa toote – Acupressure octopus® ortoosi, mis maandab lihaspingeid, suurendab vere mikrotsirkulatsiooni ja leevedab seljavalusid lähtudes selja loomulikust liikuvusest.

### 2. KASUTATUD EESMÄRK

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis on meditsiiniseade. Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis pakub tuge seljalihastele, vältides ebamugavustunnet lülismaa rinnaosas ja leevedades pingeid õlavöötme lihastes.

Enne toote kasutamist lugege käesolev juhend hoolikalt läbi. Kasutusjuhendis sisalduvate juhiste järgimine tagab toote ohutuse ja töhususe. Kui teil on küsimusi, pöörduge oma hooldusspetsialisti või tootja poole.

### 3. TÄHENDUSED JA NIMETUSED

- Üldine valu rindkere selgroos (äge ja krooniline);
- Lõõgastumine ja keha taastumine pärast füüsilist pingutust;
- Seljalihaste pingete leevedamine;
- Liikumise amplituudi suurendamine;
- vigastustest ja operatsioonijärgsest taastumisest;
- Valu leevedav toime lülismabale ennetuslikel eesmärkidel;
- Selle toote eelised on tunda eelkõige füüsilise tegevuse ajal, välja arvatud kontaktspordi.

### 4. VASTUNÄIDUSTUSED

#### TÄHELEPANU!

Thoracic-Shoulder Orthosis kasutamine on keelatud:

- raskete selgroovigastuste korral ägeda perioodi jooksul või lülismaa infektsioonide korral;
- lülismaa onkoloogilised haigused;
- nahapõletike, marrastuste, haavade korral Akupresūra Octopus® kasutamispiirkonnas;
- ägeda kõhuvalu korral;
- raseduse ajal;
- krooniline obstruktiiivne kopsuhaigus (KOK).

- psüühikahäiretega inimesed ja lapsed.

### 5. OHUTUSEESKIRJAD

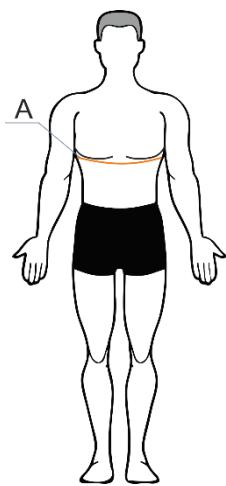
#### TÄHELEPANU!

- Toodet tuleb kasutada vastavalt juhendis toodud soovitustele. Kui teil on küsimusi, pöörduge oma hooldusspetsialisti või tootja poole.
- Enne esmakordset kasutamist kontrollige toote suurust. Ainult hea suurus tagab ohutuse ja töhususe. Toote vale suurus vähendab ravi mõju, suurendab ebamugavust ja kasutaja vale asendit.
- Valu on alati hoiatusmärk. Kui valu püsib või suureneb, on soovitatav konsulteerida oma arstiga;
- Tootja vastutab ainult toote varjatud defektide või loomulikul kasutusviisil tekkinud mehaaniliste vigastuste eest;
- Ärge kasutage toodet selle kasutuseesmärgi vastaselt;
- Ärge kasutage seda toodet kontaktspordis ega koos teiste seadmetega.
- Ainult ühe patsiendi kasutamiseks.
- Nahk toote pealekandmise piirkonnas peab olema puhas. Kontrollige naha seisundit ja nahakahjustuste ilmnemisel on vaja pöörduda arsti poole.
- Vältige kokkupuudet salvide, losjoonide või rasva või happeid sisaldavate ainetega.
- Vältige toote kandmisel ja hoidmisel kokkupuudet lahtise leegi, kuumade esemetega ja agressiivse keskkonnaga.

## 6. SUURUSTABEL

Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder Orthosis on saadaval 5 erinevas suuruses. Mõõtke oma rinnaalune ümbermõõt sentimeetrites ja kasutage seda tabelit vajaliku ortoosi suuruse määramiseks:

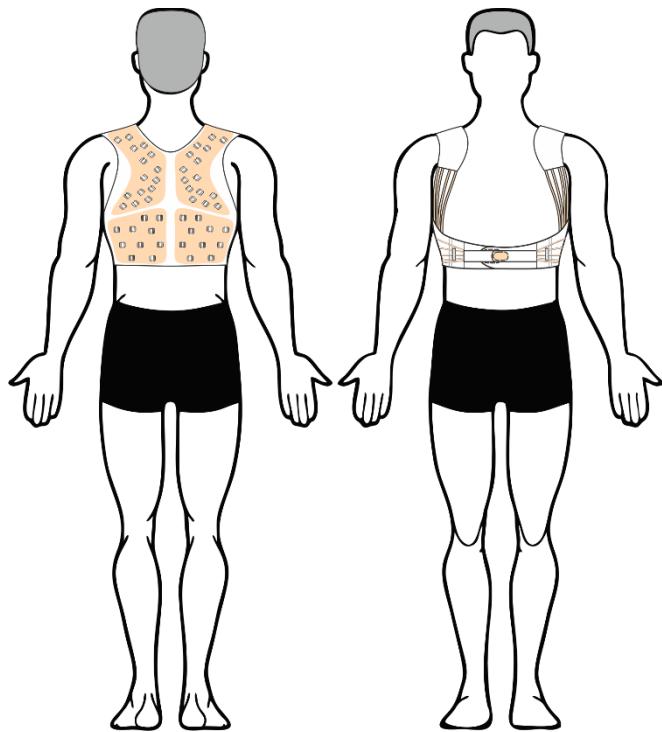
Suurus	A
(1) S	67-81 cm
(2) M	75-89 cm
(3) L	83-97 cm
(4) XL	93-109 cm
(5) XXL	105-121 cm



Akupressuuri elemendid võivad põhjustada survest tingitud kerget lokaalset nahapunetust (punetus kaob 15-45 minuti jooksul).

Toote esmakordsel kasutamisel soovitame mehhanismi mitte üle pingutada, vaid seda jätk-järgult suurendada, leida sobivaim venitus kahe nädala jooksul.

Acupressure Octopus® pingutusmehhanism võimaldab valida individuaalse ja meeldiva pinge, kontrollides nii Acupressure Octopus® ja keha koostoitmet.



## 7. MÄRKUSED ORTOOSI KANDMISE KOHTA

- Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder orthos on mõeldud kasutamiseks rindkere-õla piirkonnas;
- Selles tootes kasutatud materjalid ei ole inimkehale kahjulikud, ei eralda kahjulikke aineid. Hügieenilistel põhjustel soovitatakse Acupressure Octopus® kanda siiski õhukese paagi peal;
- Enne Acupressure Octopus® selga panemist veendu, kumb pool on sees, arvestades, et keskne logo jäab väljapoole (Pilt 10);
- Külgpingutusmehhanism asub Acupressure Octopus® välisküljel (pilt 9);

Tootja soovitab Acupressure Octopus® kasutada mitte rohkem kui kahe (2) tunni pidevaks kandmiseks. Acupressure Octopus® võib kanda mitu korda päevas vähemalt kahe (2) tunnise intervalliga.

Kui Acupressure Octopus® kasutamine ei tekita ebamugavust, võib kasutaja pideva kasutamise perioodi vastavalt individuaalsetele näidustustele pikendada.

## 8. KASUTUSJUHEND

### 8.1. ORTOOSI PANEMISJUHEND

Enne Acupressure Octopus® peale panemist veendu, et ortoosi panemise suund on õige. Ortoosi püstiasendisse pannes jälgi, et su kehahoik oleks sirge ja mitte ettepoole kaldu. Asendi parandamiseks soovitame enne selga panemist sügavalt sisse hingata ja õlad tahapoole tömmata, tuues abaluud üksteisele lähemale. Pea asendi muutmine selja poole annab vajaliku selgroo kumeruse ehk lordooni nimmepiirkonnas.

Sissekandmisse toimingud on visuaalselt näidatud lehel 2.

Kui teie kehahoik on õige:

1. Asetage ortoos oma õlgadele nagu vest.
2. haarake kinni Acupressure Octopus® mölemast otsast (joonis 1);
3. pingutage soovitud jõuga ja sulgege Acupressure Octopus® (pilt 2).

Acupressure Octopus® sümmeetrilise kandmise tagamiseks on Acupressure Octopus® tagakülje keskel oranž puitetundlik logosilt. Vajutamisel peaks rõhk langema kokku selgroo keskjoonega. Kui Acupressure Octopus® on pöörlev, tuleb selle asendit reguleerida, kuni asend on õige ja Acupressure Octopus® on paigaldatud sümmeetriliselt. Ühele või teisele poole nihkunud Acupressure Octopus® võib põhjustada lihastele asüümmeetrilist mõju.

Kui Acupressure Octopus® alus on peale pandud:

4. Alustage külgmiste segmentide pingutamist, tömmates lähimad ribad kõhu keskosa poole ja ühendades need isekleepuvate kinnitusdetailidega (Pilt 3, Pilt 4 ja Pilt 5);
5. kui külgmiste segmentide pingi on rahuldav, tehakse sama protseduur kõige laiemma rihmaga, mis vastutab lülisamba keskosa masseerimise või paravertebraalsele lihaste massaaži eest (Pilt 6, Pilt 7 ja Pilt 8);
6. jälgvi, et ortoos ei libiseks alla ega oleks liiga kõrgel selle panemisel (Pilt 9 ja Pilt 10);
7. ette, taha, seejärel paremale ja vasakule poole kallutades veenduge, et Acupressure Octopus® servad ei ulatuks ribidesse ega puusaluu ja/või Acupressure Octopus® akupressuurieleemendid ei põhjustaks valu (pilt 10 ).

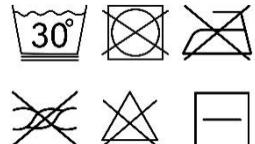
Kui ortoosi on kantud õiges asendis, nautige Acupressure Octopus® lõõgastavat efekti.

### 8.2. ORTOOSISEADME EEMALDAMISE JUHISED

Ortoosi eemaldamiseks tehke punktis kirjeldatud samme punkt 8.1. vastupidises järjekorras, eraldades kinnitusdetailid üksteisest ettevaatlikult. Kui ortoos on eemaldatud, saate kinnitused omavahel ühendada ja panna toote hoiukotti, et kaitsta toodet välismõjude eest.

## 9. HOOLDUSJUHEND

- Pesta temperatuuril 30 kraadi;
- Kasutage aeglase tsentrifugimise režiimi;
- Ärge triikige;
- Mitte pleegitada;
- Ärge aurutage;
- Ärge väänake;
- Kuivatamine trummelkuivatis ei ole soovitatav.



### TÄHTIS!!!

- Acupressure Octopus® saab pesta pesumasinas, ühendades esmalt isekleepuvad kinnitused ja asetades pesukotti.
- LOPUTUSVAHEND, RASV, ÖLI, LOTION, salvi JA SEEBI JÄÄKID VÕIVAD MATERJALI kahjustada NING PÕHJUSTADA NAHAÄRRITUST.

## 10. SÄILITAMISJUHEND

Hoida kuivas kohas, kaitsta otsese päikesevalguse eest.

## 11. MATERJAL

SPANDEX  
Polüamiid  
Polüetüleen  
Roostevaba teras  
Polüester

## 12. VASTUTUS

Tootja ei võta endale vastutust, kui toodet kasutatakse muul otstarbel või viisil, mis ei vasta kasutusjuhendile. Järgige selles juhendis toodud ohutusjuhiseid ja eeskirju.

## 13. KÖRVALDAMINE

Selle toote võib ära visata koos olmejäätmega.

RU

## Русский

### 1. УВАЖАЕМЫЙ КЛИЕНТ

Благодарим вас за выбор продукции Dr.Mertens Innovations. Наша команда профессиональных врачей, инженеров, технологов и дизайнеров создала эффективный продукт – ортез Acupressure octopus®, который снимает напряжение в мышцах, усиливает микроциркуляцию крови и снимает боль в спине за счет естественной подвижности спины.

### 2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Ортез Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder – это медицинское изделие. Модель ортеза Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder обеспечивает поддержку мышц спины, предотвращая дискомфорт в грудном отделе позвоночника и снимая напряжение в мышцах плечевого пояса.

Перед использованием продукта внимательно прочтите данное руководство. Соблюдение инструкций, включенных в руководство, обеспечит безопасность и эффективность использования. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, обратитесь к своему лечащему врачу или производителю.

### 3. ПОКАЗАНИЯ И НАЗНАЧЕНИЯ

- Уменьшение общей боли в грудном отделе позвоночника (острая и хроническая);
- Расслабление и восстановление мышц спины после физических нагрузок;
- Увеличение амплитуды движений;
- Восстановление после травм и после операций;
- Польза данного изделия особенно ощущается при физической активности, за исключением контактных видов спорта.

### 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**ВНИМАНИЕ!** Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder orthosis НЕЛЬЗЯ использовать:

- при тяжелых травмах позвоночника в остром периоде;
- при инфекциях позвоночника;
- при онкологических заболеваниях позвоночника;
- при воспалениях кожи, ссадинах, ранах в области применения ортеза;
- при острой боли в животе;
- во время беременности;

- при хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).
- Детям и людям с психическими расстройствами.

### 5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

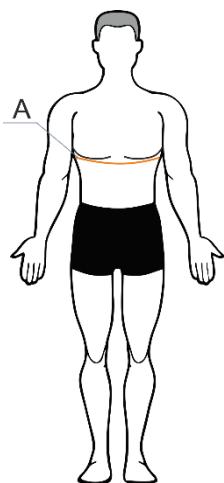
#### ВНИМАНИЕ!

- Изделие следует использовать в соответствии с рекомендациями руководства. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к врачу или производителю.
- Перед первым использованием проверьте размер изделия. Только правильный размер гарантирует безопасность и эффективность. Неправильный размер изделия снижает эффективность лечения, увеличивает дискомфорт и неправильное положение спины.
- Боль всегда является предупреждающим знаком. Если боль сохраняется или усиливается, рекомендуется обратиться к врачу;
- Производитель несет ответственность только за скрытые дефекты изделия или механические повреждения, возникшие при естественном использовании;
- Не используйте изделие не по назначению;
- Не используйте это изделие в контактных видах спорта или в сочетании с другими устройствами.
- Изделие рекомендовано для использования только одним пациентом.
- Кожа в области ношения изделия должна быть чистой. Контролируйте состояние кожи и в случае появления повреждений кожи необходимо обратиться к врачу.
- Избегайте контакта с мазями, лосьонами или веществами, содержащими жир или кислоты.
- При ношении и хранении изделия избегайте контакта с открытым огнем, горячими предметами и агрессивными средами.

## 6. ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ

Ортез грудно-плечевого отдела Acupressure Octopus® выпускается в 5 различных размерах. Измерьте обхват под грудью в сантиметрах и для определения необходимого размера ортеза используйте данную таблицу:

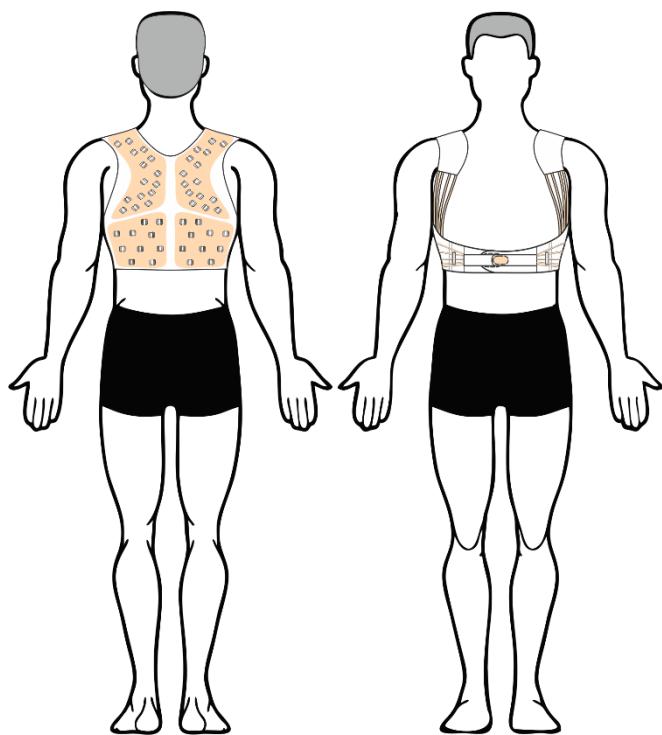
Размер	A
(1) S	67-81 см
(2) M	75-89 см
(3) L	83-97 см
(4) XL	93-109 см
(5) XXL	105-121 см



Акупрессурные элементы могут вызывать легкое локальное покраснение кожи из-за давления (покраснение проходит в течение 15–45 минут).

При первом использовании изделия рекомендуем не слишком сильно затягивать ленты, а увеличивать натяжение постепенно, в течение двух недель находить наиболее подходящую натяжку.

Механизм стягивания Acupressure Octopus® позволяет подобрать индивидуальное и приятное натяжение, тем самым контролируя взаимодействие ортеза с телом.



## 7. УКАЗАНИЯ ПО НОШЕНИЮ ОРТЕЗА

- Acupressure Octopus® Thoracic-Shoulder orthosis предназначен для использования в грудной области позвоночника;
- Материалы, используемые в этом изделии, не вредны для человеческого организма, они не выделяют вредных веществ. Тем не менее в гигиенических целях Acupressure Octopus® рекомендуется носить на тонкую майку;
- Перед тем, как надеть Acupressure Octopus®, убедитесь, какая сторона находится внутри, принимая во внимание, что центральный логотип находится снаружи (рис. 10);
- Боковой механизм стягивания расположен на внешней стороне Acupressure Octopus® (рис. 9);

Производитель рекомендует использовать Acupressure Octopus® не более двух (2) часов непрерывного ношения. Acupressure Octopus® можно носить несколько раз в день с интервалом не менее двух (2) часов.

Если использование Acupressure Octopus® не вызывает дискомфорта, пользователь может продлить срок непрерывного ношения в соответствии с индивидуальными показаниями.

## 8. ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

### 8.1. ИНСТРУКЦИИ ПО НАДЕВАНИЮ ОРТЕЗА

Перед тем, как надеть Acupressure Octopus®, убедитесь, что направление надевания ортеза правильное. При надевании ортеза в вертикальное положение убедитесь, что ваша осанка прямая и не наклонена вперед. Чтобы улучшить осанку, перед надеванием мы рекомендуем вам сделать глубокий вдох и отвести плечи назад, сводя лопатки вместе. Изменение положения головы назад даст необходимый изгиб позвоночника или лордоз в поясничной области.

Шаги по надеванию наглядно показаны на странице 2.

Когда ваша осанка правильная:

1. Наденьте ортез на плечи, как жилет;
2. возьмитесь за оба конца Acupressure Octopus® (рис. 1);
3. затяните с желаемой силой и застегните основу ортеза (рис. 2).

Для того, чтобы быть уверенными, что Acupressure Octopus® надет симметрично, в центре задней части ортеза находится оранжевый тактильный логотип. При нажатии давление должно совпадать со средней линией позвоночника. В случае вращения Acupressure Octopus® его положение необходимо отрегулировать до тех пор, пока положение не станет правильным, а Acupressure Octopus® не будет установлен симметрично. Смещенный Acupressure Octopus® в одну или другую сторону может вызвать асимметричное воздействие на мышцы.

4. Когда основа Acupressure Octopus® застёгнута начните натягивать боковые сегменты, потянув ближайшие ленты к центру живота и соединив их самоклеящимися застежками (рисунок 3, рисунок 4 и рисунок 5);
5. если натяжение в боковых сегментах удовлетворительное, то же самое проделывается с самым широким ремнем, который отвечает за массаж центральной части позвоночника или массаж паравертебральных мышц (рисунок 6, рисунок 7 и рисунок 8);
6. следите за тем, чтобы ортез не сползл вниз и не был слишком высоко при надевании (рисунок 9 и рисунок 10);
7. сделайте наклоны вперед, назад, в правую и левую стороны при этом следите за тем, чтобы края ортеза не упирались в ребра или тазовую кость и/или акупрессурные элементы ортеза не вызывали боли (рисунок 10).

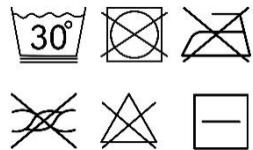
Когда ортез надет в правильном положении, наслаждаясь расслабляющим эффектом, которое обеспечивает Acupressure Octopus®.

### 8.2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СНЯТИЮ ОРТЕЗНОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы снять ортез, выполните действия, описанные в пункте 8.1. в обратном порядке, аккуратно разъединив застежки друг от друга. После снятия ортеза можно соединить застежки между собой и положить изделие в мешок для хранения, чтобы защитить изделие от внешних воздействий.

## 9. ИНСТРУКЦИЯ ПО УХОДУ

- Стирать при температуре 30 градусов;
- Использовать режим медленного отжима;
- Не гладить;
- Не отбеливать;
- Не отпаривать;
- Не отжимать;
- Не рекомендуется сушить в сушильной машине.



### ВАЖНО!!!

- Акупрессурные осьминоги можно стирать в стиральной машине, предварительно соединив самоклеящиеся застежки и поместив в мешок для стирки.
- ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ, СМАЗКА, МАСЛО, ЛОСЬОН, мазь И ОСТАТКИ МЫЛА МОГУТ ПОВРЕДИТЬ МАТЕРИАЛ И ВЫЗВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ.

## 10. ИНСТРУКЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

Хранить в сухом месте, защищать от прямых солнечных лучей.

## 11. МАТЕРИАЛ

СПАНДЕКС  
Полиамид  
Полиэтилен  
Нержавеющая сталь  
Полиэстер

## 12. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Производитель не несет ответственности, если изделие используется не по назначению или способом, не соответствующим инструкции по эксплуатации. Соблюдайте инструкции и правила техники безопасности, приведенные в данном руководстве.

## 13. УТИЛИЗАЦИЯ

Этот продукт можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.



SIA "AGM Orthopaedics"  
Palangas 5-7, Riga, LV-1055, Latvia  
SRN: LV-MF-000044288

 [info@drmertensinnovations.com](mailto:info@drmertensinnovations.com)  
 +371 20 169 569