

Schnellstart



Schritt 1: Legen Sie die Sprunggelenkmanschette oberhalb der Knöchel (Malleolen) an und befestigen Sie diese sehr straff mit dem Klettverschluss und den Sicherungsbändern. Bei Auftreten von Kribbeln oder Taubheit im Fußbereich muss die Manschette etwas gelockert werden.



Achten Sie darauf, dass sich der Haken in Verlängerung der Achillessehne befindet.



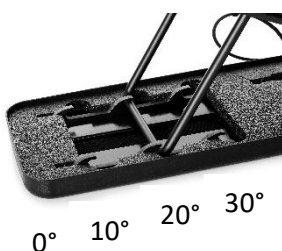
Schritt 2: Legen Sie die Kniemanschette oberhalb der Kniescheibe (Patella) an und befestigen Sie diese mit dem Klettverschluss und den Sicherungsbändern.

Der Gurt mit dem verschließbaren Haken befindet sich auf der Rückseite des Beines.



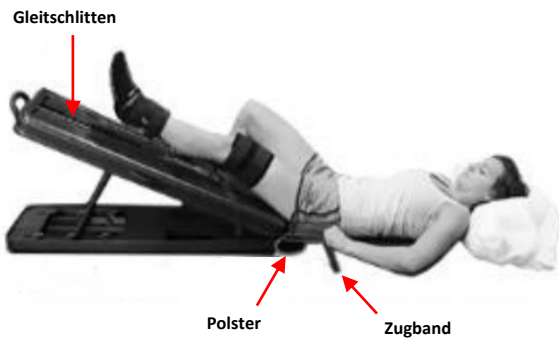
Schritt 3: Verbinden Sie den Gurt mit der Öse am oberen Ende der Sprunggelenkmanschette und spannen Sie den Gurt.

Hinweis: Bei Beginn der Traktion kann die Sprunggelenkmanschette etwas nach unten rutschen, sollte aber sicher am Unterschenkel bleiben. Die Manschetten können direkt auf der Haut befestigt werden, oder über der Kleidung. Das ist abhängig vom persönlichen Empfinden.



Schritt 4: Stellen Sie den gewünschten Winkel mit der Stütze des HipTrac ein.

Bei 0° ist das Gerät komplett geschlossen. Beachten Sie dabei, den Schlauch der Handpumpe durch die Aussparung an der Seite des Gerätes zu führen, um Beschädigungen zu vermeiden.



Schritt 5: Platzieren Sie das Polster zwischen Ihrem Gesäß und dem HipTrac-Gerät. Ziehen Sie das HipTrac-Gerät mit dem Zugband so fest es geht gegen Ihr Gesäß und versuchen Sie mit dem Haken der Sprunggelenksmanschette die höchstmögliche Öffnung des Gleitschlittens zu erreichen.



Schritt 6: Versuchen Sie Ihr Bein komplett zu entspannen und die natürliche Außenrotation zuzulassen. Jetzt kann mit dem Pumpvorgang begonnen werden.

Die regelmäßige Nutzung von HipTrac bietet die beste Möglichkeit eine Schmerzlinderung und eine erhöhte Mobilität zu erreichen.

Wenn Sie HipTrac das erste Mal benutzen, hält die Schmerzreduktion evtl. nur Minuten, oder nur für die Dauer der Traktion an. Bei regelmäßiger Anwendung wird im Laufe der Zeit die Schmerzerleichterung länger andauern, möglicherweise bis zu einigen Tagen. Daher kann dann die Anzahl der Anwendungen von 1-3 mal pro Tag auf 2-4 mal pro Woche reduziert werden.