

Coxa-Hit lonkkatuki

Coxa-Hit lonkkatuki on elastinen lonkkatuki, joka antaa lonkalle puristetta ja ohjaa lonkkaa hieman abduktioon ja ulkokiertoon. Nämä yleensä auttavat lonkkakuluman aiheuttamaan kipuun ja liikunnan rajoitteisiin.

Coxa-Hit sovitus ja käyttöohje

1. Avaa kaikki tarrakiinnitykset
 2. Kiinnitä lantiovyö lantiolle. Katso että lonkkaa tukeva kangas on suoraan sivulla tasaisesti lonkkaluun päällä.
 3. Lantiovyön oikea korkeus on noin 5cm navan alapuolella.
 4. Kiristä nyt lantiovyön ylempi remmi. Kiristä sitä niin että kankaaseen kiinnitetyt hopeiset merkit venyttyvät suoraksi. Näin ne antavat sopivan tuen ja puristeen (kuva 2). Mikäli hopeiset merkit eivät ole kauttaaltaan kiinni lantiovyössä, tuki on kiristetty liian löysästi (kuva1).
 5. Kiinnitä nyt reiden ympäri menevä osa kiinni ensimmäiseen tarraan asti.
 6. Kiristä sitten loppuosa (ensimmäisestä tarrasta toiseen tarraan) niin että hopeiset merkkikankaat kiristyvät suoraksi vyön pinnalle.
- Pakkauksen mukana tulee kylmäpaketti. Se voi kätevästi asettaa tukivyön alle kylmähoidon ajaksi. Anna kylmähoitoa kerrallaan noin 15-20min. Huolehdi, että ihon ja kylmäpussin välissä on riittävästi kangasta, jottei iho jäädy.



Käyttökohteet

- Lonkkakuluma tai lihasrevähdykset
- Konservatiivinen tai leikkauksen jälkeinen lonkan hoito ja kuntoutus



Kuva 1

Kuva 2

Turun Tukikohta Oy
Puutarhakatu 17
20100 TURKU

Puh: 020 761 9030
info@turuntukikohta.fi
www.turuntukikohta.fi