

Instructions for use



Form Fit® Tennis Elbow



Life Without Limitations®

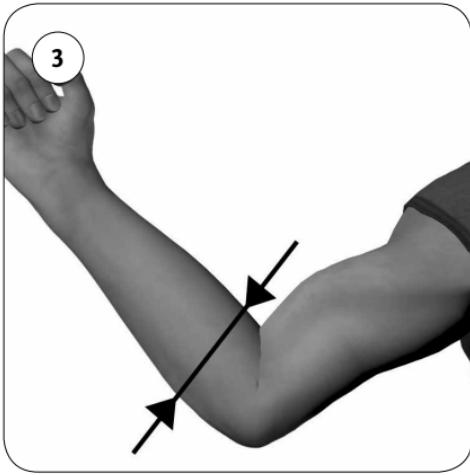
1



2



3



ENGLISH

INDICATIONS:

- Lateral epicondylitis (tennis elbow);
- Medial epicondylitis (golfer's elbow);
- Preventively at work, for everyday and sporting activities.

USAGE INSTRUCTIONS:

- Pull the strap onto the forearm;
- The cushions should be placed over the painful tendons (just below the elbow); (Figure 1 & 2)
- Tighten using the flap to obtain firm but comfortable support.

CONTRAINdications AND RESTRICTIONS ON USE:

- Any injury requiring orthopaedic treatment with a plaster cast, resin cast or surgery;
- The strap must not be in direct contact with a skin lesion.

CARE AND MAINTENANCE:

- Store the strap away from sources of excessive heat.
- Hand wash in warm soapy water (30°C)
- Dry flat, away from sources of excessive heat.

SIZES:

To calculate the size, measure the circumference at the upper third of the forearm and refer to the table below: (Figure 3)

Circumference at the upper third of the forearm in inches	8.7–10.4	10.4–12.8	12.8–15.0
Size	1	2	3



LIST OF MATERIALS:

Straps: cotton and nylon

Cushion pads: copolymer of styrene-ethylene/butylene-styrene

Brace body: nylon

DEUTSCH

INDIKATIONEN:

- Epicondylitis (Tennis-Ellbogen);
- Epithrochleitis ;
- Prävention bei der Arbeit, im Alltag und beim Sport.

ANLEGEN:

- Mit dem Arm in die Orthese schlüpfen ;
- Die Polster müssen an den schmerzhaften Sehnen positioniert werden (direkt unterhalb des Ellbogens); (**Abbildung 1 & 2**)
- Mit der Schlaufe anziehen, so dass ein fester, aber bequemen Halt erzielt wird.

GEGENANZEIGEN UND UTZUNGSBESCHRÄNKUNGEN:

- Alle Pathologien, die eine orthopädische Behandlung durch Gips, Kunststoffbinde oder Chirurgie erfordern;
- Die Orthese darf nicht in direkten Kontakt mit einer Haut verletzt werden.

AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE:

- Die Orthese an einem Ort aufbewahren, der keinen extremen Wärmequellen ausgesetzt ist.
- Von Hand in lauwarmem Seifenwasser waschen (30°C).
- Liegend und von einer Wärmequelle entfernt trocknen (weder Heizung, noch Wäschetrockner).

GRÖSSENTABELLE:

Zur Ermittlung der Größe den Umfang des oberen Drittels des Unterarms messen und die nachfolgende Tabelle heranziehen: (**Abbildung 3**)

Umfang des oberen Drittels des Unterarms in cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Größe	1	2	3



MATERIALIEN:

Riemen: Baumwolle und Nylon

Kissenpolster: Copolymer aus Styren-Ethylen/Butylen-Styren

Armband: Nylon

FRANÇAIS

INDICATIONS :

- Epicondylite (tennis elbow) ;
- Epithrochléite ;
- Prévention lors du travail, de la vie quotidienne et du sport.

MISE EN PLACE :

- Enfiler l'orthèse sur le bras ;
- Les coussins doivent être placés au niveau des tendons douloureux (juste en-dessous du coude) ; (**Figure 1 & 2**)
- Serrer avec le passant de façon à obtenir un maintien ferme mais confortable.

CONTRE-INDICATIONS ET LIMITES D'UTILISATION :

- Toute pathologie nécessitant un traitement orthopédique par plâtre, résine ou chirurgie ;
- L'orthèse ne doit pas être directement mise en contact avec une lésion cutanée.

CONSERVATION ET ENTRETIEN :

- Conserver l'orthèse à l'abri d'une source de chaleur excessive.
- Laver à la main dans une eau tiède savonneuse (30°C).
- Sécher à plat, loin d'une source de chaleur excessive (ni radiateur, ni sèche-linge).

TABLEAU DE TAILLES :

Pour déterminer la taille, mesurer la circonférence du poignet et se reporter au tableau de taille ci-dessous : (**Figure 3**)

Périmètre du 1/3 supérieur de l'avant-bras	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Taille	1	2	3



LISTE DES MATIÈRES :

Sangles : coton et polyamide

Coussinets : copolymère de styrène-éthylène/butylène-styrène

Bracelet : Polyamide

ESPAÑOL

INDICACIONES:

- Epicondilitis (codo de tenista);
- Epitrocleitis ;
- Prevención de lesiones laborales, deportivas y derivadas de la actividad cotidiana.

COLOCACIÓN:

- Colocar la ortesis en el brazo;
- Las almohadillas deben situarse a la altura de los tendones doloridos (justo debajo del codo); (**Figura 1 & 2**)
- Fijar con la presilla de forma que se consiga una sujeción firme y cómoda.

CONTRAINdicACIONES Y LÍMITES DE USO:

- Patologías que requieran un tratamiento ortopédico mediante la aplicación de yeso o resinas o una intervención quirúrgica;
- La ortesis no debe colocarse directamente sobre ninguna lesión cutánea.

CONSERVACIÓN Y CUIDADOS:

- Mantenerla ortesis lejos de fuentes de calor intenso.
- Lavar a mano con agua jabonosa tibia (a una temperatura de 30 °C).
- Secar en posición horizontal, lejos de fuentes de calor intenso (radiadores o secadores).

TABLA DE TALLAS:

Para determinar la talla se debe medir el perímetro del tercio superior del antebrazo y consultar la tabla siguiente: (**Figura 3**)

Perímetro del tercio superior del antebrazo en cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Talla	1	2	3



LISTA DE MATERIALES:

Correas: algodón y nylon

Almohadillas acolchadas: copolímero de estireno-etileno/butileno-estireno

Banda: nylon

ITALIANO

INDICAZIONI:

- Epicondilite (gomito del tennista);
- Epitrocleite;
- Prevenzione durante il lavoro, la vita quotidiana e lo sport.

PER INDOSSARE L'ORTESI:

- Infilare l'ortesi sul braccio;
- Le pelote devono trovarsi al livello del tendine doloroso (appena al di sotto del gomito); (**Figura 1 & 2**)
- Serrare con il passante in modo da ottenere un sostegno fermo ma confortevole.

CONTROINDICAZIONI E LIMITI DI UTILIZZO:

- Tutte le patologie che richiedono un trattamento ortopedico con gesso, resina o chirurgia;
- L'ortesi non deve essere messa direttamente a contatto con una lesione cutanea.

CONSERVAZIONE E MANUTENZIONE:

- Conservare l'ortesi a riparo da fonti di calore eccessive.
- Lavare a mano in acqua tiepida saponata (30 °C).
- Asciugare in orizzontale, lontano da fonti di calore eccessive (come radiatori, asciugabiancheria).

TABELLA DELLE DIMENSIONI:

Per determinare la taglia, misurare la circonferenza del 3° superiore dell'avambraccio e fare riferimento alla tabella seguente: (**Figura 3**)

Circonferenza del 3° superiore dell'avambraccio in cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Taglia	1	2	3



ELENCO DEI MATERIALI:

Cinghie: cotone e nylon

Cuscinetti: copolimero di stirene-etilene/butilene-stirene

Bracciale: nylon

NORSK

INDIKASJONER:

- Lateral epikondylitt (tennisalbue);
- Medial epikondylitt (golfalbue);
- Preventivt på jobb, til hverdags og til sportsaktiviteter.

BRUKERVEILEDNING:

- Trekk stroppen på underarmen;
- Putene skal plasseres over de smertefulle senene (like nedenfor albuen); (**Figur 1 og 2**)
- Stram til ved hjelp av klaffen for fast, men behagelig støtte.

KONTRAINDIKASJONER OG RESTRIKSJONER FOR BRUK:

- Skade som krever ortopedisk behandling med gips-, harpiksbandasje eller kirurgi;
- Stroppen skal ikke være i direkte kontakt med en hudlesjon.

OMSORG OG VEDLIKEHOLD:

- Oppbevar stroppen vekk fra varmekilder.
- Vask for hånd i varmt såpevann (30 °C).
- Tørkes flatt, vekk fra varmekilder.

STØRRELSER:

Hvis du vil beregne størrelsen, mål omkretsen på den øvre tredjedelen av underarmen og se tabellen nedenfor: (**Figur 3**)

Omkrets på den øvre tredjedelen av underarmen i tommer	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Størrelse	1	2	3



LISTE OVER MATERIALER:

Stropper: bomull og nylon

Puter: kopolymer av styren-etylen/butylen-styren

Støttedel: nylon

INDIKATIONER:

- Lateral epicondylitis (tennisalbue);
- Medial epicondylitis (golfalbue);
- Virker præventivt ved både hverdags- og sportsaktiviteter.

BRUGSANVISNINGER:

- Træk remmen til på underarmen;
- Puderne skal placeres over de smertende sener (lige under albuen); (**Figur 1 & 2**)
- Stram til ved hjælp af flappen for at få en fast, men behagelig støtte.

KONTRAINDIKATIONER/ADVARSLER VED BRUG:

- Enhver skade, der kræver ortopædisk behandling med en gipsbandage, eller kirurgi;
- Remmen må ikke være i direkte kontakt med en hudlæsion.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE:

- Opbevar remmen, hvor den ikke udsættes for megen varme.
- Vaskes i hånden med varmt sæbevand (30°C).
- Tørres fladtliggende, hvor den ikke udsættes for megen varme.

STØRRELSER:

For at beregne størrelsen, mål omkredsen ved den øverste tredjedel af underarmen og følg nedenstående tabel: (**Figur 3**)

Omkredsen ved den øverste tredjedel af underarmen i tommer	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Størrelse	1	2	3



ANVENDTE MATERIALER:

Rem: Bomuld og nylon

Polstrede puder: Copolymer af styren-ethylen/butylen-styren

Skinnens struktur: Nylon

SVENSKA

INDIKATIONER:

- Lateral epikondylit (tennisarmbåge);
- Medial epikondylit (golfarmbåge);
- Förebyggande på arbetet, vid vardags- och sportaktiviteter.

BRUKSANVISNING:

- Dra åt bandet kring underarmen;
- Kuddarna ska placeras över de senor som gör ont (strax nedanför armbågen); (**Bild 1 & 2**).
- Dra åt bandet så att den ger ett stadigt men ändå bekvämt stöd.

KONTRAINDIKATIONER OCH RESTRIKTIONER:

- Skador som kräver ortopedisk behandling med plastgips, hartsgips eller operation;
- Bandet får inte komma i direktkontakt med en hudskada.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL:

- Förvara bandet på avstånd från stark värme.
- Handtvätta i varmt tvålsvatten (30 °C).
- Torkas plant, ej i närheten av stark värme.

STORLEKAR:

Beräkna storleken genom att mäta omkretsen på den övre tredjedelen av underarmen och se nedanstående tabell: (**Bild 3**).

Omkrets på den övre tredjedelen av underarmen i cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Storlek	1	2	3



LISTA ÖVER MATERIAL:

Band: bomull och nylon

Kuddar: copolymer av styren-etylén/butylen-styren

Stödets huvuddel: nylon

KÄYTTÖAIHEET:

- Lateralinen epikondyliitti (tenniskynärpää);
- Mediaalinen epikondyliitti (golfkynärpää);
- Ennaltaehkäisevästi työssä, päivittäisiin toimiin ja urheiluun.

KÄYTTÖOHJEET:

- Vedä hihna kynärvarteen;
- Pehmusteet on sijoitettava kiviliaiden jänteiden päälle (aivan kynärpään alapuolelle); (**Kuva 1 ja 2**).
- Kiristää läpän avulla, jotta saadaan aikaan tukeva mutta silti miellyttävä tuki.

KÄYTÖN ESTEET / RAJOITUKSET:

- Vamma, joka vaatii ortopedistä leikkaushoitoa tai hoitoa kipsivaloksella tai hartsivaloksella;
- Hihna ei saa olla suoraan kosketuksissa ihmisen leesioon.

HOITO JA HUOLTO:

- Säilytä hihna kaukana voimakkaista lämmön lähteistä.
- Pese käsin lämpimällä saippuavedellä (30°C).
- Kuivaa tasaisella alustalla etääällä voimakkaista lämmön lähteistä.

KOOT:

Valitse sopiva koko mittamalla kynävarren ylimmän kolmanneksen ympärysmitta ja katso mittautustulosta vastaava koko alla olevasta taulukosta: (**Kuva 3**).

Kynävarren ylimmän kolmanneksen ympärysmitta tuumina	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Koko	1	2	3



MATERIAALIT:

Hihnat: puuvilla ja nilon

Pehmusteet: styreeni-etyleeni/butyleeni-styreenikopolymeeri

Ortoosin runko: nilon

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

- Γλευρική επικονδυλίτιδα (tennis elbow);
- Έσω επικονδυλίτιδα (golfer elbow);
- Προληπτική δράση κατά την εργασία, την καθημερινότητα και την άθληση.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ:

- Φορέστε το ορθοπεδικό βοήθημα στο βραχίονα;
- Τα μαξιλαράκια πρέπει να τοποθετηθούν στο σημείο των τενόντων που προκαλούν πόνο (ακριβώς κάτω από τον αγκώνα); (**Εικόνα 1 & 2**)
- Σφίξτε το χρησιμοποιώντας το κλειδώμα μέχρι να νιώσετε ότι σας κρατάει σφιχτά διατηρώντας ένα επίπεδο άνεσης.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΧΡΗΣΗΣ:

- Οποιαδήποτε παθολογία που απαιτεί ορθοπεδική αγωγή με γύψο, ρητίνη ή χειρουργική επέμβαση;
- Το ορθοπεδικό βοήθημα δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με τραύμα του δέρματος.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ:

- Διατηρείτε το ορθοπεδικό βοήθημα μακριά από πηγές υπερβολικής θερμότητας.
- Πλύσιμο στο χέρι σε χλιαρό νερό με σαπούνι (θερμοκρασία 30°C).
- Στέγνωμα σε επίπεδη θέση, μακριά από πηγές υπερβολικής θερμότητας (καλοριφέρ, στεγνωτήριο).

ΜΕΓΕΘΟΣ:

Για να βρείτε το μέγεθός σας, μετρήστε την περιφέρεια του άνω 1/3 του βραχίονα και συμβουλευτείτε τον παρακάτω πίνακα:
(Εικόνα 3)

Περιφέρεια του άνω 1/3 του βραχίονα σε cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Μέγεθος	1	2	3



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΛΙΚΩΝ:

Ιμάντες: βαμβάκι και νάιλον

Προστατευτικά επιθέματα: συμπολυμερές στυρενίου-αιθυλενίου/βουτυλενίου-στυρενίου

Μικρός νάρθηκας: νάιλον

NEDERLANDS

INDICATIES:

- Epicondylitis lateralis (tenniselleboog);
- Epicondylitis medialis (golferelleboog);
- Preventief: op het werk, in het dagelijks leven en bij sportbeoefening.

AANBRENGEN:

- Trek de strap over de onderarm;
- De kussentjes moeten zich ter hoogte van de pijnlijke pezen bevinden (net onder de elleboog); (**Afbilding 1 & 2**).
- Trek de strap aan tot de orthese goed stevig zit zonder ongemak te veroorzaken.

CONTRA-INDICATIES EN GEBRUIKSBEPERKINGEN:

- Elk letsel dat orthopedische behandeling vereist met gips, hars of chirurgie;
- Het product mag niet in direct contact zijn met huidlaesies.

BEWARING EN ONDERHOUD:

- Het product niet in de nabijheid van sterke warmtebronnen bewaren.
- Met de hand in lauw zeepwater wassen (30°C).
- Plat drogen, ver van sterke warmtebronnen (geen radiator of droogtrommel).

MATENTABEL:

Meet de omtrek van de onderarm op 1/3 hoogte vanaf de elleboog en maak dan een keuze uit de maten in de onderstaande tabel: (**Afbilding 3**)

Omtrek onderarm op 1/3 hoogte in cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Maat	1	2	3



MATERIAALLIJST:

Banden: katoen en nylon

Kussenvulstukken: copolymer van styreen-ethyleen/butyleen-styreen

Armband: nylon

PORTUGUÊS

INDICAÇÕES:

- Epicondilite (tennis elbow);
- Epitrocleite;
- Prevenção durante o trabalho, a vida quotidiana e prática de desporto.

COLOCAÇÃO :

- Colocar a ortese no braço;
- As almofadas devem ser colocadas ao nível dos tendões doridos (imediatamente abaixo do cotovelo); (**Figura 1 & 2**)
- Ajustar com a presilha de forma a obter uma fixação firme, mas confortável.

CONTRA-INDICAÇÕES E LIMITES DE UTILIZAÇÃO:

- Patologias que necessitem de um tratamento ortopédico com gesso, resina ou cirurgia;
- A ortese não deve ser colocada em contacto directo com uma lesão cutânea.

CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO:

- Evitar a exposição da ortese a fontes de calor excessivo.
- Lavar à mão em água tépida com detergente (30°C).
- Secar horizontalmente, afastado de fontes de calor excessivo (nem aquecedor, nem máquina de secar roupa).

TABELA DE TAMANHOS:

Para determinar o tamanho, medir a circunferência do perímetro do terço superior do antebraço e consultar a tabela de tamanhos abaixo: (**Figura 3**)

Perímetro do terço superior do antebraço em cm	22–26,5	26,5–32,5	32,5–38
Tamanho	1	2	3



LISTA DE MATERIAIS:

Correias: algodão e nylon

Almofadas: copolímero de estireno-etileno/estireno-butileno

Bracelete: nylon

EN – Caution: This product has been designed and tested based on single patient usage and is not recommended for multiple patient use. If any problems occur with the use of this product, immediately contact your medical professional.

DE – Zur Beachtung: Dieses Produkt ist für die Anwendung bei ein und demselben Patienten vorgesehen und geprüft. Der Einsatz für mehrere Patienten wird nicht empfohlen. Wenn beim Tragen dieses Produkts Probleme auftreten, sofort den Arzt verständigen.

FR – Attention: Ce produit a été conçu et testé pour être utilisé par un patient unique et n'est pas préconisé pour être utilisé par plusieurs patients. En cas de problème lors de l'utilisation de ce produit, contactez immédiatement un professionnel de santé.

ES – Atención: Este producto se ha diseñado y probado para su uso en un paciente único y no se recomienda para el uso de varios pacientes. En caso de que surja algún problema con el uso este producto, póngase inmediatamente en contacto con su profesional médico.

IT – Avvertenza: Questo prodotto è stato progettato e collaudato per essere utilizzato per un singolo paziente e se ne sconsiglia l'impiego per più pazienti. In caso di problemi durante l'utilizzo del prodotto, contattare immediatamente il medico di fiducia.

DA – Forsigtig: Dette produkt er beregnet og afprøvet til at blive brugt af én patient. Det frarådes at bruge produktet til flere patienter. Kontakt din fysioterapeut eller læge, hvis der opstår problemer i forbindelse med anvendelsen af dette produkt.

SV – Var försiktig: Produkten har utformats och testats baserat på användning av en en-skild patient och rekommenderas inte för användning av flera patienter. Om det skulle uppstå problem vid användning av produkten ska du omedelbart kontakta din läkare.

NL – Opgelet: Dit product is ontworpen en getest voor eenmalig gebruik. Hergebruik van dit product wordt afgeraden. Neem bij problemen met dit product contact op met uw medische zorgverlener.

PT – Atenção: Este produto foi concebido e testado com base na utilização num único doente e não está recomendado para utilização em múltiplos doentes. Caso ocorra algum problema com a utilização deste produto, entre imediatamente em contacto com o seu profissional de saúde.

Össur Americas

27051 Towne Centre Drive
Foothill Ranch, CA 92610
USA
Tel: +1 (949) 382 3883
Tel: +1 800 233 6263
Fax: +1 800 831 3160
ossurusa@ossur.com

Össur Canada

120-11231 Dyke Road
Richmond, BC
V7A OA1, Canada
Tel: +1 604 241 8152
Fax: +1 604 241 8153

Össur Europe

Ekkersrijt 4106-4114
P.O. Box 120
5690 AC Son en Breugel
The Netherlands
Tel: +800 3539 3668
Tel: +31 499 462840
Fax: +31 499 462841
info-europe@ossur.com

Össur Europe BV

Kundenservice Deutschland
Augustinusstrasse 11A
50226 Frechen
Deutschland
Tel: +49 (0) 2234 6039 102
Fax. +49 (0) 2234 6039 101
info-deutschland@ossur.com

Össur Nordic

P.O. Box 67
751 03 Uppsala, Sweden
Tel: +46 1818 2200
Fax: +46 1818 2218
info@ossur.com

Össur UK

Building 3000
Manchester Business Park
Aviator Way
Manchester M22 5TG, UK
Tel: +44 161 490 8500
Fax: +44 161 490 8501
ossuruk@ossur.com

Össur Iberia S.A.

Parque Europolis
Calle Edimburgo n°14
28232 Las Rozas (Madrid) Spain
Tel: +34 91 636 06 93
Fax: +34 91 637 21 43
ortesica@ossur.com

Össur Asia

上海虹梅路1801号W16B 棟2楼
邮政编号: 200233
电话: +86 21 6127 1700
传真: +86 21 6127 1799
asia@ossur.com

Össur Asia-Pacific

26 Ross Street
North Parramatta
Sydney NSW
2152 Australia
Tel: +61 2 88382800
Fax: +61 2 96305310
info-asiapacific@ossur.com

Össur Head Office

Grjótháls 5
110 Reykjavík, Iceland
Tel: +354 515 1300
Fax: +354 515 1366
mail@ossur.com

