Stödbälte - Semielastiskt

☐ **S-L: 175 cm, art. nr 5650**
Rekommenderas från storlek 34 - 42/44 innan graviditet

☑ **XL: 205 cm, art. nr 5649**
Rekommenderas från storlek 44 och uppåt innan graviditet

GULA REHAB

Nordic Rehab AB / Gula Rehab

Exportgatan 73 · 422 46 Hisings Backa
036-405 00 · ac@gulare.com · www.gulare.com

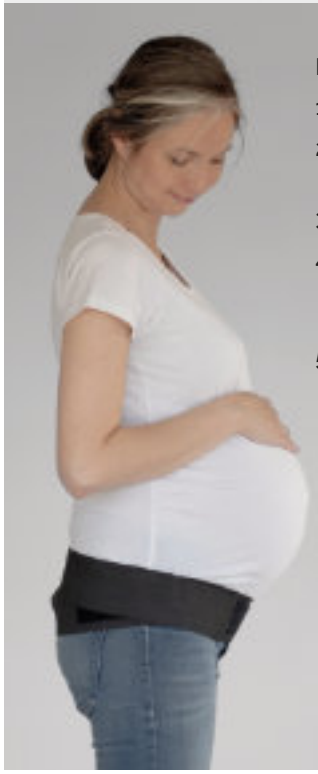
Stödbälte
semi-elastiskt

Gula Rehabs stödbälte är framtaget för dig som har besvär med foglossning eller bäckensmärta. Stödbältet kan förstås även användas av personer som ej är gravida, men har andra ryggproblem tex överrörlighet, falsk ischias mm.

Bäckenstabilitet är av mycket stor betydelse för hela vår kropp då kroppstyngden överföres genom bäckenet till ben och fötter. Under graviditeten förändras tyngdpunkten och ger större påfrestning på leder och ligament vilket kan leda till besvär och smärta.

Vårt stödbälte ger ett stöd över bäckenet och är enkelt att justera allteftersom magen växer eller besvären växlar. Det minskar besvären och gör det lättare för dig att röra dig.

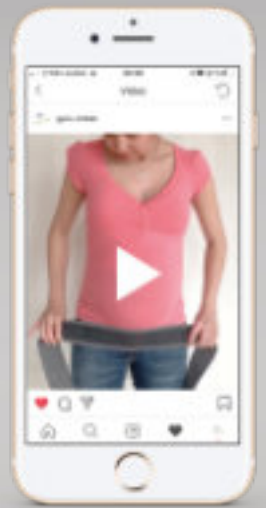
28 cm på vardera sidan är elastiskt och resten är stumt. Den här enkla konstruktionen ger just det stöd som behövs över bäckenet och korsryggen. Bältet ger dig även en påminnelse om att sträcka på dig och röra dig lugnt och balanserat.



Du sätter enkelt på bandet så här:

1. Sidan med gummirevärer skall vara mot kroppen.
2. Håll bandet så den röda tvärsömmen är fram och ca 5 cm under naveln.
3. För nu bandet bakåt med båda händer.
4. Växla banden med händerna bakom ryggen och för fram det på varje sida.
5. Spänn bältet så det sitter bekvämt och fäst det med kardborrlåsen.

Scanna med din mobil för att se en instruktionsfilm på hemsidan.



Vårt elastiska stödbälte har följande fördelar:

- Bältet är förhållandevis smalt vilket gör det bekvämt att bära, och ger ändå ett mycket bra stöd åt bäckenet.
- Bandet har kraftig elasticitet som du själv drar åt till rätt motstånd.
- Bältet "griper tag" om höfterna och stabiliserar bäcken och korsrygg.
- Gummirevärer på insidan hindrar bältet från att glida mot kroppen.
- Inga besvär med storlekar och höftmått.
- Lätt att ta på och av. Spänns framtill med kardborrelås.
- Bältesspänningen är lätt att korrigera.
- Bandet kan tvättas i fintvätt. Kardborreknäppningen måste vara tillsluten. Centrifugera inte. Sträck bandet när det är vått och häng upp det till tork.
- Bandet upplevs inte varmt och hindrar inte kroppsrörelserna. Det är dessutom mycket lätt att sätta på och ta av samt förvara när det inte används.
- Det påminner dig också om att röra dig rätt.
- Du justerar lätt bältet efter behag när du ändrar arbetsställning (t.ex från stående till sittande).

TIPS: Blir bandet för långt kan du klippa av det vid ena eller båda tvärsömmarna som finns längst ut mot bandets kanter.

Kom ihåg...
Du bestämmer själv hur hårt du vill att bandet skall sitta för att ge bästa stabilitet. Det får inte skava eller göra ont och du bör helst ha det utanpå underkläderna. Använd inte bältet på natten. Det kan skava.

OBS:

Det är viktigt att du tar åt dig vad din sjukgymnast rekommenderar vad gäller lämpliga övningar, samt hur du skall gå, stå och sitta för att kroppen skall fungera bäst under graviditeten.

Du bör endast använda vårt bälte efter rekommendation från legitimerad sjukgymnast, läkare eller mödravårdcentral. Finner du obehag av att använda bältet bör du kontakta mödravårdcentralen!