

Návod na použití Adjustačních ponožek

Terapeutická pomůcka pro vbočený palec, kladívkové prsty, stísněné a křivé prsty, unavené nohy a jiné problémy nohou. Slouží především jako **doplňěk aktivního cvičení a fyzioterapie**. Speciální meziprstní oddělovače vyvíjejí jemný tlak na prsty u nohou, aby vyrovnaly prsty s chodidlem. Pomáhají tím, že udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé.

Abyste opravdu ulevili svým nohám od bolesti, měli byste se při nošení ponožek držet několika zásad. Není potřeba cokoli uspěchat, proto **začněte s nošením postupně a pozvolna**. V prvních dnech si bude noha na nošení zvykat, což může být trochu nepříjemné až mírně bolestivé. Je to dáno reflexními změnami ve svalech přednoží. Pravidelným nošením se tyto pocity zmírňují. Obecně platí, že čím větší komplikace nohou máte, tím kratší dobu vydržíte ze začátku ponožky nosit. Nošení ponožek u dětí vyžaduje dohled dospělého.



- 1) Nasadte si ponožky tak, aby vyšité nožičky směřovaly k sobě (viz obrázek).
Začněte s meziprstními oddělovači na špičkách Vašich prstů.
(nosete přibližně 15-20 minut denně, děti 5-10 minut).



- 2) Po několika dnech nošení ponožek posuňte oddělovače do poloviny Vašich prstů
(nosete přibližně 1-2 hodiny denně, děti 30-60 minut).



- 3) Po několika týdnech budete schopni posunout oddělovače úplně mezi prsty, čímž docílíte maximálního efektu a pohodlí Vašich nohou
(pokud je vám to příjemné, můžete nyní spát v ponožkách celou noc)
U dětí spaní v ponožkách nedoporučujeme!

Ponožky můžete nosit každý den nebo dle vašeho uvážení, například při únavě nohou po fyzické zátěži. Výsledná délka nošení pak také závisí na vás a vašich možnostech. V každém případě noste Adjustační ponožky pouze v klidovém režimu. **UPOZORNŮJEME**, že Adjustační ponožky **NEJSOU určeny do bot**, ani pro běžnou chůzi, plně účinné jsou v uvolněné poloze, kdy nohy nejsou pod tlakem – tj. vsedě či vleže. **Pokud Vám fáze spanku nebude příjemná, vynechejte ji.** Řiďte se hlavně vlastním pocitem a při nepříjemných pocitech ponožky sundejte a pokračujte v nošení další den.

*Složení: 90 % bavlna, 7 % polyester, 3 % elastan
Praní: ručně nebo v pračce na jemný program (30 °C), nesusít v sušičce*

Adjustační ponožky nenahrazují lékařskou léčbu. Problémy nohou řešte včas s fyzioterapeutem.

Výhradní dovozce pro Evropu:

pro **nožky.cz**

www.pro-nozky.cz, info@pro-nozky.cz

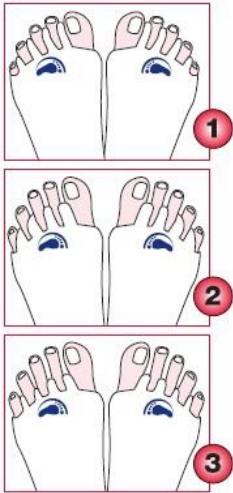
NOSTE ADJUSTKY® SPRÁVNĚ, AŽ ZVÝŠÍTE JEJICH ÚČINEK.

Adjustační ponožky®, Adjustky®, pro nožky.cz®, Adjustačné ponožky® a The Original Foot Alignment Socks® jsou registrovanými ochrannými známkami s čísly přihlášek [497166](#), [581608](#), [516612](#), [763-2019](#) a [17979784](#). Ochrannými známkami je chráněn také tvar ponožek (č. [546682](#), [17979786](#) a [772-2019](#)). Original U.S.patent 7784115B1.

The Foot Alignment Socks use instructions

The Foot Alignment Socks give comfort and help to relieve common foot ailments such as bunions, hammertoes, plantar fasciitis, foot cramps, toe cramps, crooked toes and general foot discomfort. They are mainly used as a **supplement to active exercises and physiotherapy**. Foot Alignment Socks improve blood circulation and give your feet and toes new energy. They help by keeping your feet and toes mobile, flexible and less painful. To really relieve your feet from pain, you should follow a few rules when wearing Socks.

Proceed slowly. If irritation occurs, discontinue use.



- 1) The embroidery feet should point to each other when the Socks are put on. Start with the dividers at the tip of your toes.
(wear for approx. 15-20 minutes per day, kids 5-10 minutes)
- 2) After a few days of wearing your Socks, slide the dividers half way down between your toes.
(wear for approx. 1 to 2 hours per day, kids 30-60 minutes)
- 3) Within a couple of weeks you should be able to slide the toe dividers all the way down between your toes providing maximum benefit and comfort to your feet (it is possible to wear the Socks overnight while sleeping now).
Sleeping with the Socks on is not recommended for children.

Foot Alignment Socks are NOT intended for shoes, nor for normal walking. They are **most effective when you are relaxing**, when the feet are not under pressure – i.e. when sitting, lying down or sleeping. **If the sleeping with Socks is uncomfortable for you, it is not required to achieve the benefits.** Follow your own feelings, take off the Socks if needed and continue wearing them the next day.

Fiber: 90 % cotton, 7 % polyester, 3 % elastane

Washing instructions: by hand or machine wash cold (30 °C), do not tumble dry

These socks are not a substitute for medical treatment. Solve foot problems in time with a physiotherapist.

Exclusive importer for Europe:

pronožky.cz

www.pro-nozky.cz/en, info@pro-nozky.cz

WEAR THE SOCKS CORRECTLY TO INCREASE THEIR EFFECT.

Adjustační ponožky®, Adjustky®, pro nožky.cz®, Adjustačné ponožky® and The Original Foot Alignment Socks® are registered trademarks with application numbers [497166](#), [581608](#), [516612](#), [763-2019](#) and [17979784](#). The shape of the socks is also protected by trademarks (no. [546682](#), [17979786](#) and [772-2019](#)). Original U.S.patent 7784115B1.