

GULA REHABS BEKKENBELTE

Beltet er 175 cm langt og er semielastisk. 28 cm på hver side er elastisk og resten er fast. Den enkle konstruksjonen gir riktig støtte til bekkenet og korsryggen.

- Beltet hindrer ikke kroppsbevegelsen, og oppleves ikke varmt. Dessuten er det veldig lett å ta på og av, og det tar liten plass når det ikke er i bruk.
- Kraftig elastisitet ”griper tak” rundt hoftene og stabiliserer bekkenet og korsryggen. Beltet fungerer også som en påminnelse om riktig bevegelse.
- Du justerer enkelt stramheten etter behov om du forandrer arbeidsstilling. (f.eks. fra stående til sittende stilling)
- Beltet vaskes ved finvask, borrelåsen må da være lukket. Ingen sentrifugering. Strekk beltet og heng det til tork.



Slik gjør du når du tar beltet på:

1. Siden med gummioverflaten skal vende inn mot kroppen.
2. Den røde sømmen på beltet skal plasseres framme ca 5 cm under navlen.
3. Før beltet bakover mot ryggen og kryss beltet bak. Før det så framover igjen på begge sider. Dra til og fest med borrelås.
4. Blir beltet forlangt kan du forkorte det ved å klippe mellom tverrsømmene som du finner nær beltets ender.
5. Beltet er enkelt å regulere.

Husk...

Det er du som bestemmer hvor stramt beltet skal være for å oppnå høyest stabilitet, men det må ikke være skadelig eller gjøre vondt. Det anbefales at du bærer beltet utenpå klærne (undertøyet). Beltet må ikke brukes om natten da det kan være skadelig.

Lykke til!!!

GULA REHABS BEKKENBELTE

Art.nr 80034 semielastisk bekkenbelte ved graviditet eller ved andre årsaker til bekkenproblemer.

Bekkenstabilitet har stor betydning for hele kroppen da kroppstynghden overføres til bein og føtter nettopp gjennom bekkenet. Under graviditeten forandres tyngdepunktet, noe som gir større påkjenning på ledd og leddbånd. Slike forandringer i kroppen kan føre til behag/smerter.

Gula Rehabs bekkenbelte gir god støtte over bekkenet og er enkelt å justere ettersom magen vokser og ubehaget varierer. Det reduserer ubehaget og gjør det lettere å bevege seg.

Det er viktig at du tar kontakt med fysioterapeut/jordmor som kan veilede deg når det gjelder øvelser, hvordan du skal gå, stå og sitte for at kroppen skal fungere godt under graviditeten.

Gula Rehabs bekkenbelte har følgende fordeler:

- Beltet har kraftig elastisitet, og du kan selv stramme det til så det sitter behagelig på.
- Det "griper tak" om hoftene og stabiliserer bekkenet.
- Den gummierte overflaten på innsiden hindrer beltet i å gli.
- Passer alle størrelser og hoftemål.
- Lett å ta på da beltet festes framme med borrelås.
- Beltet er enkelt å regulere.

Slik gjør du når du tar beltet på:

Siden med den gummierte overflaten skal vende inn mot kroppen. Den røde sømmen på beltet skal plasseres framme over symphysis. Før beltet bakover mot ryggen og kryss beltet bak. Før det så fremover igjen på begge sider. Dra til og fest med borrelåsen. Blir beltet for langt kan du forkorte det ved å klippe mellom tverrsømmene som du finner nær beltets ender.

Husk...

Det er du som bestemmer hvor stramt beltet skal være for å oppnå høyest stabilitet, men det må ikke være skadelig eller gjøre vondt. Det anbefales at du bærer beltet utenpå klærne. Beltet må ikke brukes om natten da det kan være skadelig.

Lykke til!!!

