
DAS HANDBUCH FÜR KOPFKISSEN

Sports Medica



BEWEGUNG | ERHOLUNG | MOTIVATION

in Brief des Gründers... und ein Dankeschön!

Vielen Dank für Ihren Kauf! Bitte lesen Sie jedes Wort dieses kurzen Handbuchs, denn es wird Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem brandneuen Sports Medica-Kissen herauszuholen. Sie fragen sich vielleicht ...



Warum Sports Medica?

Bei Sports Medica glauben wir bei allem, was wir tun, daran, den Status Quo herauszufordern. Wenn es um die persönliche Gesundheit geht, sollte die Qualität niemals dem Preis geopfert werden. Deshalb liefern wir gefertigte Produkte unter Verwendung der hochwertigsten Materialien. Nachdem wir uns die vielen verschiedenen Marken von Memory-Foam-Kissen angeschaut haben, sind uns einige Unzulänglichkeiten bei den auf dem Markt erhältlichen Kissen aufgefallen. Angesichts dessen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Kissen zu entwickeln, die all diese Bedenken ausräumen und unseren Kunden wissenschaftlich belegte Ergebnisse liefern.

Der Prozess? Unser Team von Muskel-Skelett-Experten, darunter lizenzierte Ärzte, Physiotherapeuten und Sportler, half bei der Entwicklung und dem Testen des Kissens in allen Phasen seiner Entstehung.

Das Ergebnis? Wir haben die unserer Meinung nach besten Memory Foam-Kissen auf dem Markt geschaffen. Bei richtiger Anwendung bieten ihre Vielseitigkeit, der hochdichte Memory-Schaumstoff und die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten die Langlebigkeit und Haltbarkeit, die sich die Verbraucher wünschen.

Das ist der Grund, warum wir dieses Handbuch geschrieben haben. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Sports Medica-Kissen am besten einsetzen, um die mit häufigen Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden verbundenen Symptome zu lindern.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Unser Team setzt sich dafür ein, dass Sie Ihr Kissen gerne benutzen und wir sind so sicher, dass Sie es lieben werden, dass das Kissen durch eine 2-Jahres-Garantie geschützt ist.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr Suraj Kukadia MBBS AICSM BSc (Hons)

Mitbegründer von Sports Medica

Das Kissen zum Hochlegen der Beine

Wenn Ihr Kissen zur Beinerhöhung ankommt, müssen Sie feststellen, dass es vakuumverpackt ist. Nehmen Sie es vorsichtig aus der äußeren Tragetasche und lassen Sie das Kissen sich automatisch auf seine vorgesehene Form ausdehnen. Dies dauert in der Regel nur wenige Sekunden, kann aber auch bis zu einigen Stunden dauern.

Der Verwendungszweck des Kissens wird dadurch nicht beeinträchtigt und Sie werden auch eine andere schöne Tragetasche für das Kissen finden, wenn es in seiner endgültigen Form ist.





Was sind mechanische Rückenschmerzen?

Mechanische Rückenschmerzen werden in der Regel durch eine Weichteilverletzung verursacht, die zu einer Dysfunktion der Wirbelsäule mit Muskelkrämpfen und Schmerzen führt. Sie können durch ein spezielles Ereignis verursacht werden, z. B. durch das Heben schwerer Gewichte oder durch längerfristige Probleme, wie z. B. eine schlechte Körperhaltung und schlecht konstruierte Sitzmöbel.

Wie werden sie behandelt?

Mechanische Rückenschmerzen können entweder konservativ oder medikamentös behandelt werden. Der medizinische Ansatz umfasst Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente und Muskelrelaxantien. Bei der konservativen Behandlung stehen Aufklärung und Physiotherapie/Rehabilitation im Vordergrund. Dazu gehören die Stärkung der Muskeln um den verletzten Bereich sowie Wärme- und Kältetherapien.



So verwenden Sie Ihr Sports Medica-Kissen

Die Sports Medica Memory Foam-Kissen sind so konzipiert, dass sie auf viele verschiedene Arten verwendet werden können. Die ergonomische Form und die Möglichkeit, mehrere Kissen nebeneinander zu verwenden, bedeutet, dass sie unter die meisten Körperkonturen gelegt werden können, um Schmerzen zu lindern. Wenn Sie auf dem Rücken liegen, kann das Kissen unter Ihren Beinen platziert werden, um den Druck auf Ihren unteren Rücken zu reduzieren. Dies kann auch erreicht werden, wenn Sie auf der Seite liegen und das Kniekissen zwischen Ihren Knien platzieren.

Spondylolisthesis

Spondylolisthesis ist die Vorwärtsbewegung eines Lendenwirbels und tritt in der Regel auf, wenn sich der untere Lendenwirbel über den ersten Sakralwirbel, der sich oben im Becken befindet, nach vorne bewegt. Sie kann durch Degeneration der Wirbelsäule aufgrund von Alterung oder Trauma verursacht werden und Schmerzen verursachen, die beim Stehen schlimmer sind. Sie kann auch mit Ischiasbeschwerden, Verspannungen der Kniesehne und einem veränderten Gang einhergehen.

Spinal Stenosis

Die Spinalkanalstenose ist eine allgemeine Verengung des Wirbelkanals im Lendenwirbelbereich des unteren Rückens. Sie kann ein Kribbeln im Bein verursachen, mit einem Schweregefühl und Schmerzen im Gesäß. Es wird typischerweise durch Bewegungen verschlimmert, die die Wirbelsäule verlängern, wie z. B. das Zurückbeugen, um nach oben zu schauen.

Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall, tritt auf, wenn sich der innere Kern einer Bandscheibe durch ihre Umfassungswand drückt. Er kann nach einem starken Anstieg des Innendrucks, z. B. nach einem Niesen, Husten oder schweren Heben, starke Schmerzen verursachen. Verräterische Anzeichen dafür sind ein in das Bein einschießender Schmerz (Radikulopathie) und Schmerzen beim Anheben des geraden Beins im Liegen.



Spondylolisthesis 🌿 Bandscheibenvorfall 🌿 Spinale Stenosis

Diese drei Erkrankungen haben Ähnlichkeiten in der Art und Weise, wie sie behandelt werden - sie erfordern alle etwas Ruhe, Schmerzmittel, Entzündungshemmer und Physiotherapie. Sie alle können aufgrund der Schmerzen zu Schlafproblemen führen.

Das Sports Medica Memory Foam-Kniekissen wurde entwickelt, um die mit diesen Erkrankungen verbundenen Schmerzen zu reduzieren, wenn es zwischen den Knien (für Seitenschläfer) oder durch Verwendung von zwei Kissen nebeneinander unter den Oberschenkeln (für Rückenschläfer) verwendet wird.

Bitte beachten Sie, dass unser Kissen nicht zur Behandlung dieser Erkrankungen gedacht ist - es wurde entwickelt, um Ihre Symptome zu lindern.



Spondylolisthesis 🌿 Bandscheibenvorfall 🌿 Spinale Stenosis

Wie auf der vorherigen Seite erwähnt, haben diese drei Erkrankungen Ähnlichkeiten in der Art und Weise, wie sie behandelt werden, wobei konservative Therapien oft die Hauptstütze der Behandlung sind.

Das Kissen zur Erhöhung Ihres Beines von Sports Medica wurde entwickelt, um den Winkel zwischen Ihren Oberschenkeln und Ihrem unteren Rücken zu vergrößern und gleichzeitig Ihr Becken in eine stärkere hintere Neigung zu bringen.

Bitte beachten Sie, dass unser Kissen nicht dazu gedacht ist, diese Erkrankungen zu behandeln - es wurde entwickelt, um Ihre Symptome zu lindern, vor allem die Schmerzen.



Was ist der Ischias?

Ischias ist ein Überbegriff für eine Gruppe von Symptomen, die mit dem Ischiasnerv zusammenhängen und keine eigene Erkrankung darstellen. Der Ischiasnerv entspringt im unteren Rücken und verläuft über die Rückseite des Beins bis in den Fuß. Das klassische Symptom eines ausstrahlenden oder einschießenden Schmerzes in das Gesäß und die Rückseite des Oberschenkels kann auch mit Schmerzen im unteren Rücken verbunden sein. Der Schmerz kann durch eine Entzündung, Kompression oder Druck um den Nerv herum ausgelöst werden.

Wer bekommt ihn?

Ischias betrifft am häufigsten Menschen im Alter zwischen 25 und 64 Jahren. Sein Auftreten ist verbunden mit mit Alter, Körpergewicht und körperlicher Fitness. Es ist auch häufig in der Schwangerschaft und bei Personen mit Schilddrüsenstörungen oder Piriformis Syndrom.

Das Piriformis-Syndrom tritt auf, wenn der Piriformis-Muskel im Bereich des Gesäßes Gesäßregion verkrampft und Schmerzen verursacht. Es kann auch den Ischiasnerv reizen und Ischias verschlimmern. Piriformis Syndrom kann verursacht werden durch das Sitzen auf Geldbörse, die sich in der hinteren Hosentasche der Hosentasche.



Wie kann Ihr Sports Medica-Kissen bei Ischias helfen?



Ihr Sports Medica-Kissen kann auf verschiedene Weise bei Ischiasbeschwerden helfen. Wenn Sie jemand sind, der gerne auf dem Rücken schläft, sollte die Platzierung des Kissens unter Ihrem Oberschenkel Ihnen etwas Linderung bei Ihren Symptomen verschaffen. In dieser Position hilft es, die Muskeln Ihres unteren Rückens nicht zu belasten und neutrale Wirbelsäulenkurven zu erhalten.



N.B. Bei der ersten Verwendung des Kissens ist es üblich, dass ein gewisses Unbehagen auftritt während sich Ihr weiches Gewebe in eine neutralere Position zurückstellt.

Dies ist ähnlich, wie wenn man anfängt, aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen und diese Position nicht über einen längeren Zeitraum halten kann. Die Verwendung des Kissens sollte fortgesetzt werden, um die Symptome zu kontrollieren.

Obwohl es kontraintuitiv erscheint, sollten Sie, wenn Sie ein Seitenschläfer sind, auf der Seite schlafen, die vom Ischias betroffen ist. Wenn Sie z. B. Ischiasschmerzen haben, die Ihr linkes Bein hinunterlaufen, sollten Sie versuchen, auf der linken Seite zu schlafen, wobei Sie Ihre Knie zum Kopf hin beugen und Ihr Sports Medica-Kissen bequem zwischen Ihre Knie legen.

Dies verhindert eine Verdrehung durch Ihren unteren Rücken, wenn Ihr Knie auf die Matratze fällt und den Ischiasnerv reizt. Der Gurt an Ihrem Kissen sorgt dafür, dass es die ganze Nacht über in der für Sie besten Position bleibt.

Ischias

Kissen für die Beine

Der Neigungswinkel beträgt ca. 35 Grad. Wir haben festgestellt, dass dies der optimale Winkel ist, um eine sanfte Druckentlastung der Lendenwirbelsäule und des unteren Rückens zu ermöglichen. Dieser Neigungsgrad ist höher als bei der Verwendung des Kniekissens und bietet mehr Unterstützung für Ihre Beine.

Wir verstehen, dass es frustrierend sein kann, die ganze Nacht nur in einer Position zu bleiben, aber die Verwendung des Kissens auf diese Weise ist großartig, um Ihren unteren Rücken in einer neutraleren Position zu halten, Schmerzen zu verhindern und Ihre Beine angehoben zu halten.



Osteoarthritis

Was ist Osteoarthritis?

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der es zu einem Verlust von Knorpel mit Knochenneubildung im Gelenkspalt und an dessen Rand kommt. Sie ist durch eine "Abnutzung" des Gelenks gekennzeichnet.

Wer bekommt Arthrose?

Jeder Mensch hat einen gewissen Grad an Abnutzung in seinen Gelenken. Typischerweise ist Arthrose eine größere Belastung für ältere Menschen, Sportler und Menschen mit manuellen Tätigkeiten.

Die Verwendung Ihres Sports Medica-Kissens

Ihr Sports Medica-Kissen ist ergonomisch so gestaltet, dass es genau zwischen Ihre Knie passt. Dies mindert den Druck, der durch das Berühren der Knie entsteht, und verhindert außerdem, dass sich Ihre Hüfte dreht, wodurch die Verdrehung der Wirbelsäule reduziert wird. Der Gurt am Kissen sorgt dafür, dass es die ganze Nacht über in der für Sie optimalen Position bleibt. Wenn Sie Ihr Knie chirurgisch mit einem totalen Knieersatz behandelt haben, kann dieses Kissen auch unter Ihre Beine gelegt werden. Dadurch werden Ihre Beine hochgelagert und die Schwellung reduziert, was zu einer Genesung mit weniger Schmerzen und Entzündungen führt.

Was sind die Symptome?

Das Hauptsymptom ist der Schmerz, der sich in der Regel bei Bewegung, am Ende des Tages und in der Nacht verschlimmert.

Steifheit ist mit dem Schmerz verbunden und tritt nach Ruhephasen auf. Sie kann bis zu 30 Minuten andauern. Arthrose kann auch Gelenkverformungen verursachen und zu einem reduzierten Bewegungsumfang durch ein Gelenk führen.



Schwanger-schaft

Wie viele Mütter wissen, fordert eine Schwangerschaft einen enormen Tribut von ihrem Körper. Sie führt zu allen möglichen Schmerzen und Beschwerden. Sie verhindert auch, dass werdende Mütter auf dem Rücken schlafen können. Dies liegt daran, dass der Fötus auf die Blase drückt, was zu einer erhöhten Häufigkeit des Wasserlassens führt..

Der Fötus kann auch Druck auf das untere Ende der Wirbelsäule ausüben, was zu Schmerzen führt, die in die Beine ausstrahlen. Dies bedeutet, dass die werdenden Mütter auf der Seite schlafen müssen. Leider kann das Schlafen auf der Seite während der Schwangerschaft zu einer Skoliose der Wirbelsäule und längerfristigen Rückenproblemen führen.

 **Rückenschmerzen** sind in der Schwangerschaft fast allgegenwärtig und können zu Ischiasbeschwerden führen. Die meisten Fälle klingen nach der Entbindung ab. Physiotherapie, Ratschläge zur Körperhaltung und zum Heben, eine feste Matratze und ein Korsett können jedoch helfen.

 **Knöchelschwellungen** sind häufig und verschlimmern sich tendenziell gegen Ende der Schwangerschaft. Diese Schwellung ist auf die Ansammlung von Flüssigkeit in den Extremitäten zurückzuführen. Indem Sie Ihre Füße und Beine nachts mit einem Sports Medica-Kissen hochlegen, verbessern Sie den Flüssigkeitsabfluss aus den Beinen und reduzieren die Schwellung und die damit verbundenen Schmerzen.

 **Eine Symphysis pubis Dysfunktion** tritt auf wenn die Verbindung an der Vorderseite des Beckens aufgrund der Veränderungen die mit der Schwangerschaft einhergehen. Dies kann sehr schmerzhaft sein und das Gehen erschweren. Das Sports Medica Memory Foam-Kissen kann dabei helfen, indem es die Beine im Sitzen oder im Liegen anhebt, um den vorderen Teil des Beckens entlastet.



Druckgeschwüre

Druckgeschwüre, Dekubitus und Wundliegen werden durch langanhaltenden Druck und Reizung verursacht, die zum Aufbrechen der Haut führen. Sie betreffen in der Regel Menschen, die an ein Bett gefesselt sind oder über längere Zeit in einem Stuhl oder Rollstuhl sitzen.

Symptome

Druckgeschwüre können jeden Teil des Körpers betreffen, der unter Druck gesetzt wird. Sie treten am häufigsten dort auf, wo die Knochen nahe an der Haut liegen, z. B. an den Fersen, Ellbogen, Hüften und der Basis der Wirbelsäule. Sie entwickeln sich oft allmählich, können sich aber manchmal auch innerhalb weniger Stunden bilden.

Dekubitus kann zu Verfärbungen der Haut, Schmerzen, Juckreiz, offenen Wunden und Infektionen der Haut (und der Knochen) führen.

Behandlung

Die Behandlung von Dekubitus hängt von der Schwere ab, die Hauptbehandlung konzentriert sich jedoch auf druckentlastende Techniken.

Regelmäßiger Verbandswechsel, häufige Bewegung, optimale Ernährung und die Verwendung von dynamischen Matratzen und Kissen können den Heilungsprozess deutlich unterstützen. Letztendlich können manche Menschen eine Operation benötigen.

Das Sports Medica Beinerhöhungskissen ist perfekt für Menschen, die Druckgeschwüre an den Fersen entwickelt haben. Das Kissen sorgt für eine Hochlagerung der Beine, was Blut- und Flüssigkeitsansammlungen an den Füßen verhindert. Es ermöglicht auch, dass die Füße vom Rand herabhängen, was eine hervorragende Druckentlastung bietet und die Heilung erleichtert.



Druckgeschwüre

Es gibt einige Lebensstilmaßnahmen, die helfen, die Entstehung von Dekubitus zu verhindern (und die bei der Behandlung helfen können):



Wechseln Sie Ihre Position so oft wie möglich, idealerweise mindestens alle 2 Stunden.



Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, eiweißreich und mit einer guten Auswahl an Vitaminen und Mineralstoffen.



Hören Sie auf zu rauchen, da dies hilft, weitere Schäden an der Blutzirkulation zu verhindern.



Druckentlastungsgeräte und -techniken helfen, dass die Hautstellen nicht über längere Zeit zu starkem Druck ausgesetzt sind. Dadurch verringern sie das Risiko, dass die Haut kaputt geht.



Regelmäßige Hautkontrollen stellen sicher, dass ein Dekubitus so früh wie möglich erkannt und behandelt werden kann.



Knee Surgery



Was sind die häufigsten Knieoperationen?

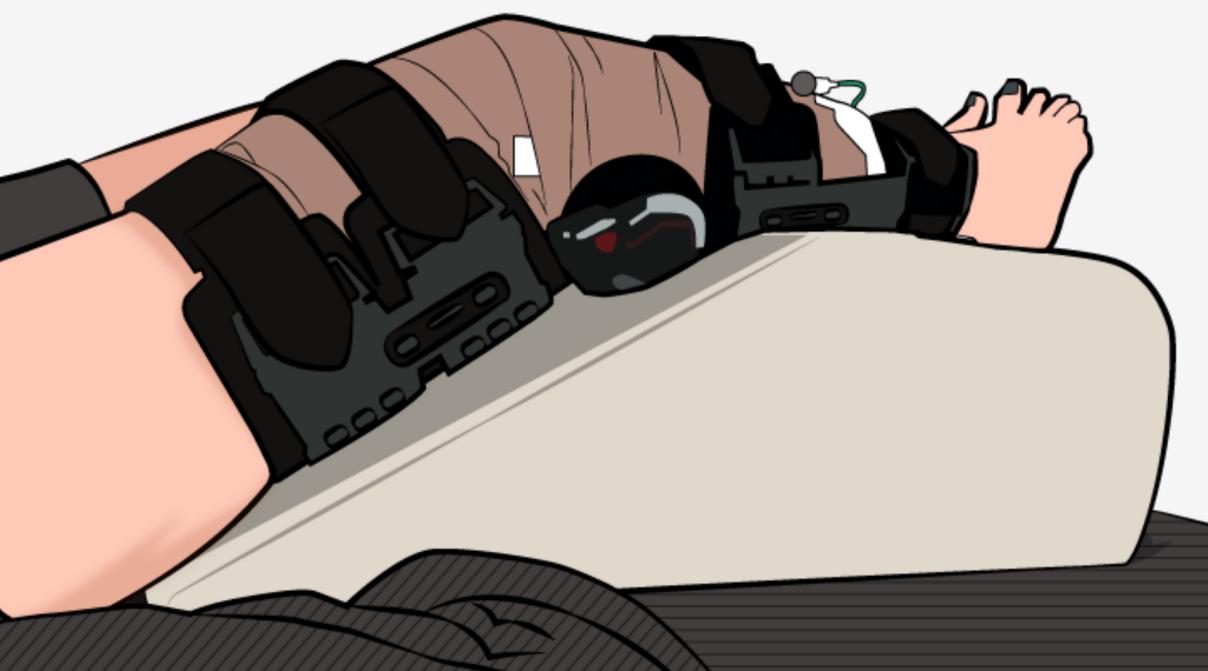
Zu den häufigsten Operationen, die Sie an Ihren Knien durchführen lassen können, gehören partielle und totale Knieersatzoperationen sowie arthroskopische Untersuchungen, Auswaschungen und Bandreparaturen.

Wie kann sich eine Knieoperation auf mein Knie auswirken?

Nach jeder Knieoperation, unabhängig von der wahrgenommenen "Größe", können Sie bis zu sechs Monate lang eine Schwellung des Knies verspüren. Je größer die Operation ist, desto länger hält die Schwellung an. Dies ist in der Regel das Nebenprodukt einer Entzündungsreaktion auf ein Trauma des Kniegelenks.

Möglicherweise bemerken Sie auch, dass Ihr Kniegelenk steifer und schmerzhafter wird, wenn Sie sich bewegen und versuchen zu gehen. Mit der Zeit sollte sich dies jedoch mit der Rehabilitation, die Eisbehandlung, Kompression und Hochlagerung beinhalten kann, legen.

Unser Kissen ist in der postoperativen Phase vielseitig einsetzbar, insbesondere bei einer Schwellung des Knies und des Unterschenkels. Das Beinhochlagerungskissen kann unter dem Bein verwendet werden, um den venösen Rückfluss zu verbessern und die Drainage der Flüssigkeit, die sich im Bein angesammelt hat, zu erhöhen. Das Kniekissen kann zwischen den Knien platziert werden, um ein Scheuern der Knie zu verhindern und so die Schmerzen zu reduzieren und den Genesungsprozess zu unterstützen.



Hüftoperation

Was ist eine Hüftfraktur?

Bei einer Hüftfraktur handelt es sich in der Regel um einen Bruch der Rinde des Oberschenkelhalses (ein langer Knochen, der von der Hüfte zum Knie verläuft). Sie wird am häufigsten durch Osteoporose mit einem leichten Trauma bei älteren Menschen und einem schweren Trauma bei jüngeren Menschen verursacht.

Was ist eine Hüftgelenkersatzoperation?

Abhängig von der Lage des Bruchs und dem Alter der betroffenen Person kann die Art der Operation variieren.

Menschen können grob in Gruppen eingeteilt werden, basierend auf ihrem Alter und ihrer Mobilität. Bei Personen, die älter als 75 Jahre sind, ist eine Hemiarthroplastik das Verfahren der Wahl. Bei dieser Operation wird eine Hälfte des Hüftgelenks - der Oberschenkelhals - ersetzt. Ist die Person jedoch weniger als 75 Jahre alt, wird wahrscheinlich ein kompletter Hüfttausch vorgenommen.

Eine Hüftoperation verursacht Schwellungen und Steifheit des betroffenen Beins. Indem Sie Ihr Sports Medica Kissen unter Ihr Bein oder Ihren Fuß legen, können Sie helfen, die Schwellung, Entzündung und den Schmerz in Ihrer Hüfte zu reduzieren.

Wenn Sie eine Hüftprothese erhalten haben, können Sie das Kniekissen zwischen Ihren Knien verwenden. Dies kann dazu beitragen, dass sich Ihre Hüfte in den Wochen und Monaten unmittelbar nach der Operation nicht auskugelt (wenn Sie ein Seitenschläfer sind).

Bitte seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Kissen auf diese Weise verwenden.



Knöcheloperation

Was sind die häufigsten knochenbedingten Knöchelverletzungen?

Knöchelverletzungen können entweder in Knochen- oder Weichteilverletzungen unterteilt werden. Knochenverletzungen werden durch übermäßige Krafteinwirkung auf den Knöchel verursacht und führen zu Brüchen in den Unterschenkelknochen (Schienbein und Wadenbein). Bei einer plötzlichen Zunahme oder Änderung des körperlichen Aktivitätsniveaus oder bei übermäßiger und sich wiederholender Krafteinwirkung können mikroskopische Schäden entstehen, die sich zu Stressfrakturen entwickeln.

Was sind Weichteilverletzungen des Knöchels?

Weichteilverletzungen des Sprunggelenks betreffen die Bänder und Sehnen, die zur Stabilisierung des Sprunggelenks dienen. Sie können durch Überdehnung gezerrt oder verstaucht werden. Dies führt zu Entzündungen und kleinen Rissen, die die Ursache für die Schmerzen sind. Schwerwiegendere Verletzungen betreffen die Achillessehne, die entweder teilweise oder vollständig reißen kann. Dies wird oft durch eine plötzliche Drehbewegung beim Sport, z. B. beim Fußball, verursacht. Eine gerissene Achillessehne kann eine Operation als endgültige Behandlung erfordern.



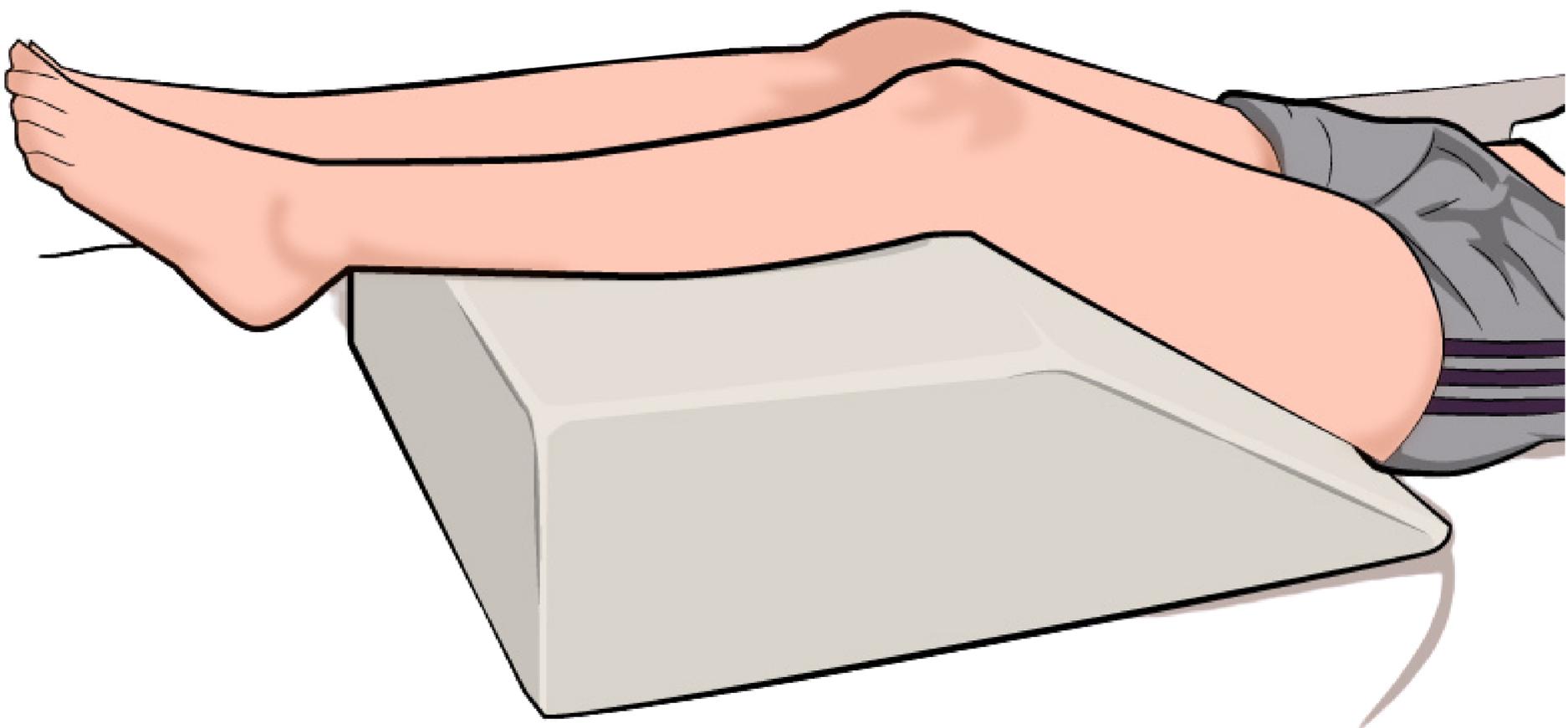
Knöcheloperation

Wie werden Knöchelverletzungen behandelt?

Leichte Verletzungen können mit Ruhe, Eis, Kompression, Hochlagerung mit einem Sports Medica-Kissen, Schmerzmitteln und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Schwerwiegendere Verletzungen können eine Ruhigstellung mit einem Gehschuh oder einem Gipsverband, eine Steroidinjektion in das Gelenk oder sogar eine Operation erfordern.

Indem Sie Ihr Sports Medica-Kissen unter Ihr Bein und Ihren Fuß legen und den Fuß über die Höhe Ihres Herzens anheben, können Sie dazu beitragen, die Schwellung, Entzündung und den Schmerz in Ihrem Knöchel zu reduzieren.

Das Kissen zur Beinerhöhung kann verwendet werden, um den venösen Rückfluss zu verbessern und den Abfluss der Flüssigkeit, die sich im Bein angesammelt hat, zu erhöhen und so den Genesungsprozess zu unterstützen.



Sehnenscheidenentzündung

Wo entsteht eine Sehnenscheidenentzündung?

Der Karpaltunnel wird durch ein Gewebeband gebildet, das sich wie ein Uhrenarmband um die Knochen am unteren Ende der Hand legt.

Was ist eine Sehnenscheidenentzündung?

Das Karpaltunnelsyndrom ist eine Form der Verletzung durch wiederholte Belastung, die einen der Nerven betrifft, der die Hand versorgt.

Dieser Nerv kann auf seinem Weg durch den Karpaltunnel komprimiert werden, was zu Kribbeln und Schmerzen in Daumen, Zeige- und Mittelfinger führt. Die Schmerzen sind typischerweise nachts und nach sich wiederholenden Tätigkeiten wie Tippen oder Haarschneiden schlimmer. Schütteln der Hand und Schnipsen der Finger können die Symptome lindern

Wer bekommt eine Sehnenscheidenentzündung?

Typischerweise betrifft das Karpaltunnelsyndrom mehr Frauen als Männer. Es kann durch den erhöhten Blutfluss der Schwangerschaft und einer Schilddrüsenunterfunktion verursacht werden.



Sehnenscheidenentzündung

Eine der Hauptstützen der Behandlung besteht darin, das Handgelenk in einer neutralen Position zu halten, zum Beispiel durch das Tragen von Handgelenkschienen in der Nacht.

Wenn Sie jedoch einen Computer oder Laptop benutzen, können Sie zwei Sports Medica-Kissen (nebeneinander) verwenden, wobei Ihre Unterarme in den Rillen ruhen.

Dies verhindert eine Überdehnung der Handgelenke und lindert die Schmerzen, die mit dem Karpaltunnelsyndrom verbunden sind und verringert die Geschwindigkeit des Fortschreitens des Syndroms. Ihr Sports Medica-Kissen wird Ihnen helfen, länger schmerzfrei zu bleiben.



Krampfaderns



Was sind Krampfadern?

Krampfadern sind erweiterte Venen, die durch fehlerhaft arbeitende Klappen verursacht werden. Die Venen zeigen sich an der Oberfläche der Haut und sind häufig an den Waden zu sehen.



Wer bekommt Krampfadern?

Krampfadern treten am häufigsten bei schwangeren Frauen und bei Personen auf, die lange stehen. Eine familiäre Vorbelastung und die Einnahme der Antibabypille können ebenfalls zu dieser Erkrankung führen.



Warum Sports Medica?

Ihr Sports Medica Memory Foam-Kissen verbessert den Abfluss des Blutes aus Ihren Beinen. Dies wiederum trägt dazu bei, den Druck in Ihren Blutgefäßen zu reduzieren und ein Versagen der Klappen zu verhindern. Das Sports Medica Memory Foam-Kissen kann sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Krampfadern eingesetzt werden.



Was sind die Symptome von Krampfadern?

Schmerzen, Krämpfe, Schweregefühl und Kribbeln in den betroffenen Gliedmaßen sind ziemlich häufig bei Krampfadern. Während einige Menschen Blutungen erleben und den kosmetischen Defekt, der mit diesen Venen verbunden ist, nicht mögen, ist eines der häufigsten Symptome die Schwellung der Beine.

Venöse Geschwüre



Was sind venöse Geschwüre?

Venöse Geschwüre machen 75 % aller Beingeschwüre aus und sind damit die häufigste Form. Sie treten meist an der Innenseite des Beins, oberhalb des Knöchels, auf. Sie werden durch chronisch venöse Insuffizienz, Varizen und Übergewicht verursacht.



Wie werden venöse Geschwüre behandelt?

Während die Behandlung auf Vorbeugung ausgerichtet ist, können abgestufte Kompressionsverbände und das Hochlegen der Beine die Hauptstütze der Behandlung bilden.



Wie kann das Sports Medica-Kissen helfen?

Das Sports Medica Memory Foam-Kissen hilft, Schwellungen beim Hochlegen der Beine zu reduzieren. Es verbessert die Durchblutung und den Flüssigkeitsaustausch und unterstützt so den Heilungsprozess.



Lymphödem



Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine Flüssigkeitsansammlung, die durch ein Fehlen oder eine Blockade des Lymphsystems verursacht wird.

Das Fehlen von Lymphgefäßen kann genetisch bedingt sein, während eine Blockade häufiger bei Infektionen und Krebs vorkommt.



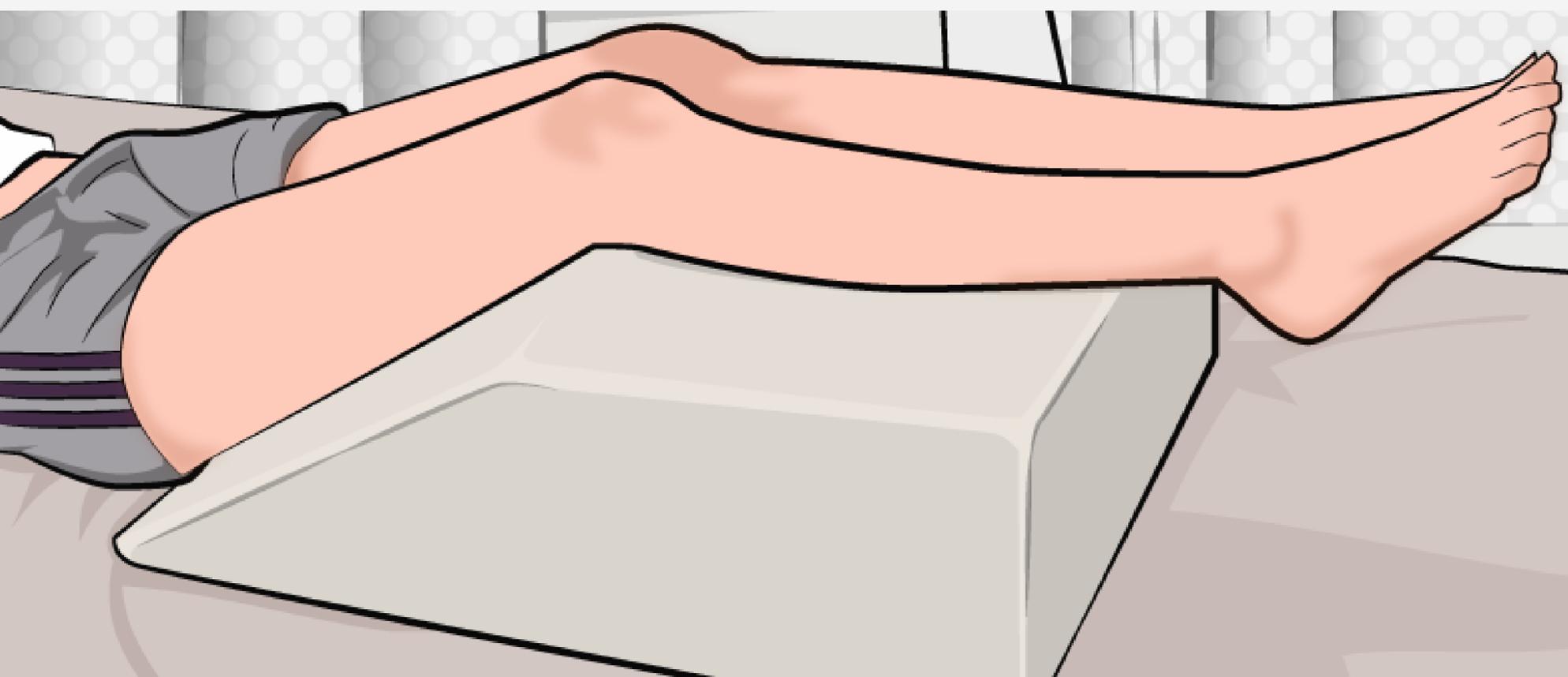
Wie wird es behandelt?

Die meisten Fälle von Lymphödemien werden durch die Identifizierung und Behandlung der Ursache, zusammen mit guter Hautpflege, Kompression, Anhebung und Physiotherapie behandelt. Es kann auch chirurgisch durch eine Debulking-Operation behandelt werden.



Ihr Sports Medica Memory Foam Elevationskissen kann das betroffene Glied anheben, egal ob Sie sitzen oder liegen.

Sie können das Kniekissen zur Unterstützung eines betroffenen Arms verwenden, der in die von uns ergonomisch gestaltete Rille passt.



Haltung

Eine kyphotische Wirbelsäule wird dadurch verursacht, dass sich die oberen Wirbel des Rückens nach vorne biegen. Sie kann auch als "Rundrücken" bezeichnet werden.

In einigen Fällen verursacht der Zustand:

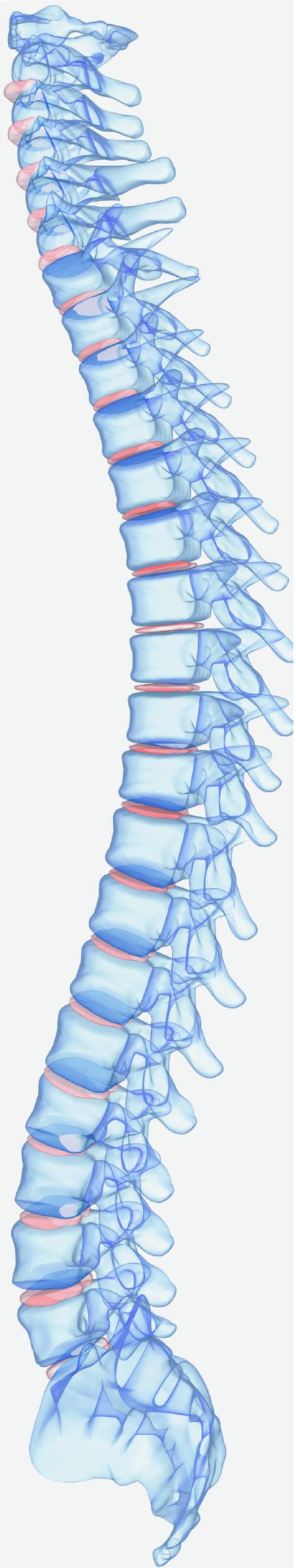
- Rückenschmerzen und Steifheit
- Empfindlichkeit der Wirbelsäule
- Müdigkeit

Kyphose wird im Allgemeinen verursacht durch:

- Schlechte Körperhaltung
- Abnormal geformte Wirbel
- Alter
- Verletzung der Wirbelsäule

Wie kann das Sports Medica-Kissen helfen?

Beim Sitzen kann Ihr Kissen die Lendenwirbelsäule stützen und als "Aufforderung zur richtigen Körperhaltung" dienen. Der Memory Foam passt sich Ihrem Rücken an und wirkt wie ein subtiler Hinweis, um Ihnen das aufrechte Sitzen zu erleichtern.



Haftungsausschluss

Diese Anleitung dient nur zur Information und ist keine Substitution für eine ordnungsgemäße medizinische Beratung. Bitte konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder medizinisches Fachpersonal.

Wenn Sie eine unerwünschte Reaktion auf die im Kissen verwendeten Stoffe feststellen, entfernen Sie es bitte sofort und stellen Sie die Nutzung ein, da Sie möglicherweise eine allergische Reaktion haben. Die beste Schlafposition für eine Person kann die schlechteste für eine andere sein, bitte seien Sie vorsichtig, wenn Sie diese Anweisungen befolgen. Die Verwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte bewahren Sie auch alle zugehörigen Kunststoffverpackungen außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Dieses Handbuch wurde geschrieben, um Empfehlungen für die beste Art der Verwendung des Kissens zu geben. Seine Verwendungsmöglichkeiten sind nicht auf den Inhalt dieser Anleitung beschränkt.

Bitte beachten Sie auch, dass bei der ersten Verwendung des Kissens ein gewisses Unbehagen auftreten kann, während sich Ihre Weichteile in eine neutralere Position zurückstellen. Dies ist ähnlich, wie wenn man anfängt, aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen und diese Position nicht über einen längeren Zeitraum halten kann.

Das Kissen sollte auch dann noch verwendet werden, wenn die Symptome unter Kontrolle sind. Dies hilft zu verhindern, dass die Symptome zurückkehren.

Haftungsausschluss

Sports Medica Limited bietet allgemeine Informationen über medizinische Beschwerden und Behandlungen. Diese Informationen sollten nicht als medizinischer Rat behandelt werden. Die medizinischen Informationen in diesem Handbuch werden ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung, weder ausdrücklich noch stillschweigend, zur Verfügung gestellt. Sports Medica Limited gibt keine Zusicherungen oder Garantien in Bezug auf die hier bereitgestellten medizinischen Informationen. Darüber hinaus gibt Sports Medica Limited keinerlei Zusicherungen oder Garantien in Bezug auf die Vollständigkeit, Genauigkeit, Aktualität, Verfügbarkeit, Funktionalität und Einhaltung der geltenden Gesetze.

Dieses Handbuch bietet ausgewählte Informationen über Krankheiten und deren mögliche Behandlungen. Diese Informationen sind nicht als medizinischer Rat gedacht. Solche Informationen sind kein Ersatz für den Rat eines medizinischen Fachmanns. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder vermuten, sollten Sie einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultieren. Der hier dargestellte Inhalt dient ausschließlich zu Informationszwecken.

Dieses Handbuch stellt keine Beratung oder Empfehlung irgendeiner Art dar und sollte nicht als Grundlage für eine Entscheidung oder Handlung herangezogen werden. Es wird Ihnen empfohlen, hinsichtlich der Anwendbarkeit eines bestimmten Aspekts des Inhalts professionelle Berater auf dem entsprechenden Gebiet zu konsultieren. Bei spezifischen Fragen zu medizinischen Themen sollten Sie Ihren Arzt oder einen anderen professionellen Gesundheitsdienstleister konsultieren. Sie sollten niemals das Aufsuchen von medizinischem Rat hinauszögern, medizinischen Rat missachten oder eine medizinische Behandlung aufgrund der hier zur Verfügung gestellten Informationen unterbrechen. Im Falle eines dringenden medizinischen Problems sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Dieser medizinische Haftungsausschluss schränkt weder unsere Haftung in einer Weise ein, die nach geltendem Recht nicht zulässig ist, noch schließt er unsere Haftung aus, die nach geltendem Recht nicht ausgeschlossen werden darf.

Haftungsausschluss

Eigentumsrechte

Der Inhalt dieses Handbuchs ist das Eigentum von Sports Medica Limited und ist durch das Urheberrecht geschützt. Die in diesem Handbuch dargestellten Warenzeichen, Dienstleistungsmarken, Handelsnamen, Logos und Produkte sind weltweit geschützt und dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Sports Medica Limited nicht verwendet werden.

Haftungsausschluss

Sports Medica Limited haftet nicht für Schäden oder Verletzungen, die sich aus dem Zugriff auf dieses Handbuch, auf Produkte von Sports Medica Limited oder aus dem Vertrauen auf die hierin enthaltenen Informationen ergeben. Sports Medica Limited lehnt jegliche Haftung für direkte, indirekte, zufällige oder Folgeschäden, Strafschadensersatz, besondere oder andere Schäden, entgangene Möglichkeiten, entgangenen Gewinn oder andere Verluste oder Schäden jeglicher Art ab. Diese Einschränkung gilt auch für Schäden oder etwaige Viren, die Ihre Computerausrüstung beeinträchtigen können.

Jegliche Links zu anderen Internet-Websites werden als Hilfestellung zur Verfügung gestellt. Sports Medica Limited hat keine Verantwortung oder Kontrolle über den Inhalt oder den Betrieb solcher Websites und haftet nicht für Schäden oder Verletzungen, die aus diesem Inhalt oder dessen Betrieb entstehen.

Sports Medica Limited behält sich das Recht vor, jederzeit und nach eigenem Ermessen Inhalte zu ändern, zu modifizieren, zu ersetzen oder zu löschen oder den Zugang zu beschränken oder die Verbreitung einzustellen.

Kontaktieren Sie uns

Alle unsere Produkte werden von Experten für Produktdesign, Herstellung, Leistungsfähigkeit, Medizin und Physiotherapie entwickelt. Obwohl wir alles tun, um das bestmögliche Produkt für Sie herzustellen, wissen wir, dass es immer Raum für Verbesserungen gibt. Wenn Sie im Laufe der Jahre mehr als eines unserer Kissen gekauft haben, werden Sie feststellen, dass sich das Design von Jahr zu Jahr verbessert hat. Die meisten dieser Verbesserungen wurden durch das direkte Feedback inspiriert, das wir von unseren Kunden über die sozialen Medien und per E-Mail erhalten haben.

Wir haben es geschafft, eine Gemeinschaft zu schaffen, in der unsere Kunden uns jetzt helfen, ihnen zu helfen, und wir lieben diese Wechselbeziehung absolut! Wenn Sie Vorschläge, Feedback oder neue Ideen zu unseren Produkten haben, würden wir uns gerne mit Ihnen darüber unterhalten und sehen, wie wir die Produkte optimieren können.

Erhalten Sie kostenlosen Zugang zu unserer ausgewählten Video-Playlist mit den besten Videos zu Schlaf, Ernährung und einem gesunden Lebensstil von einigen der besten Ärzte, Fitness-Profis und Life Coaches der Welt