

---

*IL MANUALE DEL CUSCINO*

# *Sports Medica*



---

MOVIMENTO | RECUPERO | MOTIVAZIONE



# Una Lettera da parte dei Fondatori... e un Grazie Mille!

Grazie mille per il tuo acquisto! Per favore, leggi ogni parola di questo breve manuale in quanto ti aiuterà a ottenere il massimo dal tuo nuovissimo cuscino Sports Medica. Potresti chiederti...



## Perché Sports Medica?

Noi di Sports Medica, tutto ciò che facciamo, è credere nella sfida allo status quo. Quando si tratta di salute personale, la qualità non dovrebbe mai essere sacrificata rispetto al prezzo. Pertanto, forniamo prodotti di ottima fattura utilizzando materiali di altissima qualità. Dopo aver esaminato le tantissime e diverse marche di cuscini in memory foam, abbiamo notato che i prodotti disponibili sul mercato avevano diversi difetti. Pertanto, ci siamo posti il compito di progettare dei cuscini per risolvere tutte quelle preoccupazioni riguardo ai difetti e fornire risultati scientificamente provati per i nostri clienti e consumatori.

Il processo? Il nostro team di esperti in disturbi muscoloscheletrici, inclusi medici, fisioterapisti e atleti, ha contribuito a progettare e testare il cuscino in tutte le fasi della sua creazione.

Il risultato? Abbiamo creato quelli che crediamo siano i migliori cuscini in memory foam sul mercato. Se usati correttamente, la loro versatilità, il memory foam ad alta densità e la loro molteplicità di usi ti forniranno la longevità e la durabilità che desideri.

Ed è per questo che abbiamo scritto questo manuale. Qui imparerai come utilizzare al meglio il tuo cuscino di Sports Medica per alleviare i sintomi associati ai dolori comuni del ginocchio, dell'anca e della schiena.

Se avessi domande o dubbi, non esitare a contattarci. Il nostro team ha lo scopo di assicurarsi che amerai l'esperienza di usare il tuo nuovo cuscino e siamo così sicuri che lo adorerai che il cuscino è protetto da una garanzia di 2 anni.

Cordiali saluti,  
Dr Suraj Kukadia MBBS AICSM BSc (Hons)  
Co-Fondatore di Sports Medica

# Cuscino per l'elevazione delle gambe

Quando arriverà il tuo cuscino per l'elevazione delle gambe, noterai che è stato confezionato sottovuoto. Estrailo con attenzione dalla borsa di trasporto esterna e consenti al cuscino di gonfiarsi automaticamente nella forma prevista. Ciò richiede in genere una manciata di secondi, ma può richiedere fino a un paio d'ore.

Ciò non influirà sullo scopo previsto del cuscino e troverai anche un'altra adorabile borsa per il trasporto quando sarà nella sua forma finale.







# Cos'è il mal di schiena meccanico?

Il mal di schiena meccanico è solitamente causato da una lesione dei tessuti molli che porta a disfunzioni della colonna vertebrale con spasmi muscolari e dolori. Può essere causato da un evento particolare, ad esempio il sollevamento di pesi pesanti, o problemi protratti a lungo termine, come una cattiva postura e posti a sedere mal progettati.

## Come si cura?

Il mal di schiena meccanico può essere curato in modo conservativo o medico. L'approccio medico prevede antidolorifici, farmaci antinfiammatori e miorilassanti. L'approccio conservativo è incentrato sull'educazione e la fisioterapia/riabilitazione. Si tratta di rafforzare i muscoli intorno alla zona lesa e terapie di caldo e freddo.



## Come utilizzare il tuo cuscino di Sports Medica

I cuscini in memory foam di Sports Medica sono stati progettati per essere utilizzati in tanti modi diversi. La forma ergonomica e la possibilità di utilizzare più cuscini fianco a fianco significa che possono essere posizionati sotto la maggior parte dei contorni del corpo per fornire sollievo dal dolore. Quando sei sdraiato sulla schiena, il cuscino può essere posizionato sotto le gambe per ridurre la pressione sulla parte bassa della schiena. Questo può essere ottenuto anche stando sdraiati su un fianco con il cuscino per le ginocchia posizionato tra le ginocchia.



# Spondilolistesi

La spondilolistesi è il movimento in avanti di una vertebra lombare e di solito si verifica con la vertebra lombare inferiore che si sposta in avanti sopra la prima vertebra sacrale, che si trova nella parte superiore del bacino. Può essere causato dalla degenerazione spinale dovuta all'invecchiamento o a un trauma e può causare un dolore che è più acuto quando si sta in piedi. Può anche essere associato a sciatica, irrigidimento del tendine del ginocchio e alterazione dell'andatura.

# Stenosi spinale

La stenosi spinale è un restringimento generalizzato della regione lombare del canale spinale nella parte bassa della schiena. Può causare formicolio lungo la gamba, con una sensazione di pesantezza e dolore ai glutei. Questa è tipicamente aggravata dai movimenti che estendono la colonna vertebrale, come piegarsi all'indietro per guardare il cielo.

# Disco prolasso

Un disco prolasso, noto anche come ernia del disco o prolasso discale, si verifica quando il nucleo interno di un disco vertebrale spinge attraverso la sua parete di contenimento. Può produrre forti dolori a seguito di un forte aumento della pressione interna, ad esempio a seguito di starnuti, tosse o carichi pesanti. Segni rivelatori di questa malattia includono il dolore che colpisce la gamba (radicolopatia) e il dolore durante un sollevamento della gamba tesa quando si è sdraiati.





Spondilolistesi



Disco Prolasso



Stenosi Spinale

Queste tre condizioni hanno somiglianze nel modo in cui vengono gestite – richiedono tutte un po' di riposo, antidolorifici, antinfiammatori e fisioterapia. Tutte possono causare difficoltà a dormire a causa del dolore.

Il cuscino per ginocchia in memory foam di Sports Medica è stato progettato per aiutare a ridurre il dolore associato a queste condizioni quando utilizzato tra le ginocchia (per chi dorme di lato), o utilizzando due cuscini fianco a fianco sotto le cosce (per chi dorme sulla schiena).

Tieni presente che il nostro cuscino non è destinato al trattamento di queste condizioni – è stato soltanto progettato per aiutare a controllare i sintomi.





Spondilolistesi



Disco Prolasso



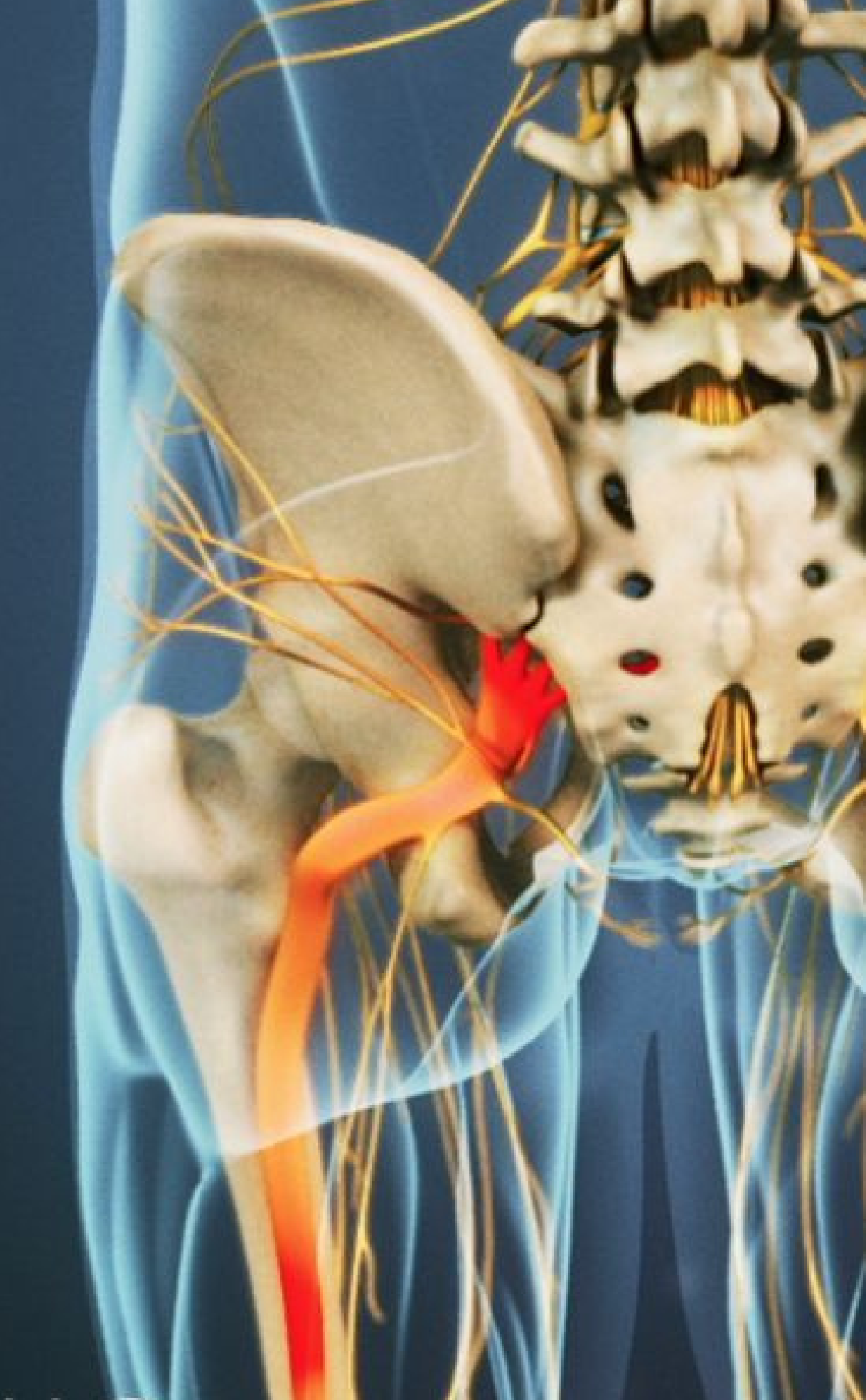
Stenosi Spinale

Come accennato nella pagina precedente, queste tre condizioni hanno somiglianze nel modo in cui vengono gestite, con le terapie conservative che spesso sono il cardine del trattamento.

Il cuscino per l'elevazione delle gambe di Sports Medica è stato progettato per aumentare l'angolo tra le cosce e la parte bassa della schiena, guidando il bacino verso un'inclinazione più posteriore.

Tieni presente che il nostro cuscino non è destinato al trattamento di queste condizioni - è stato soltanto progettato per alleviare i sintomi, principalmente il dolore.





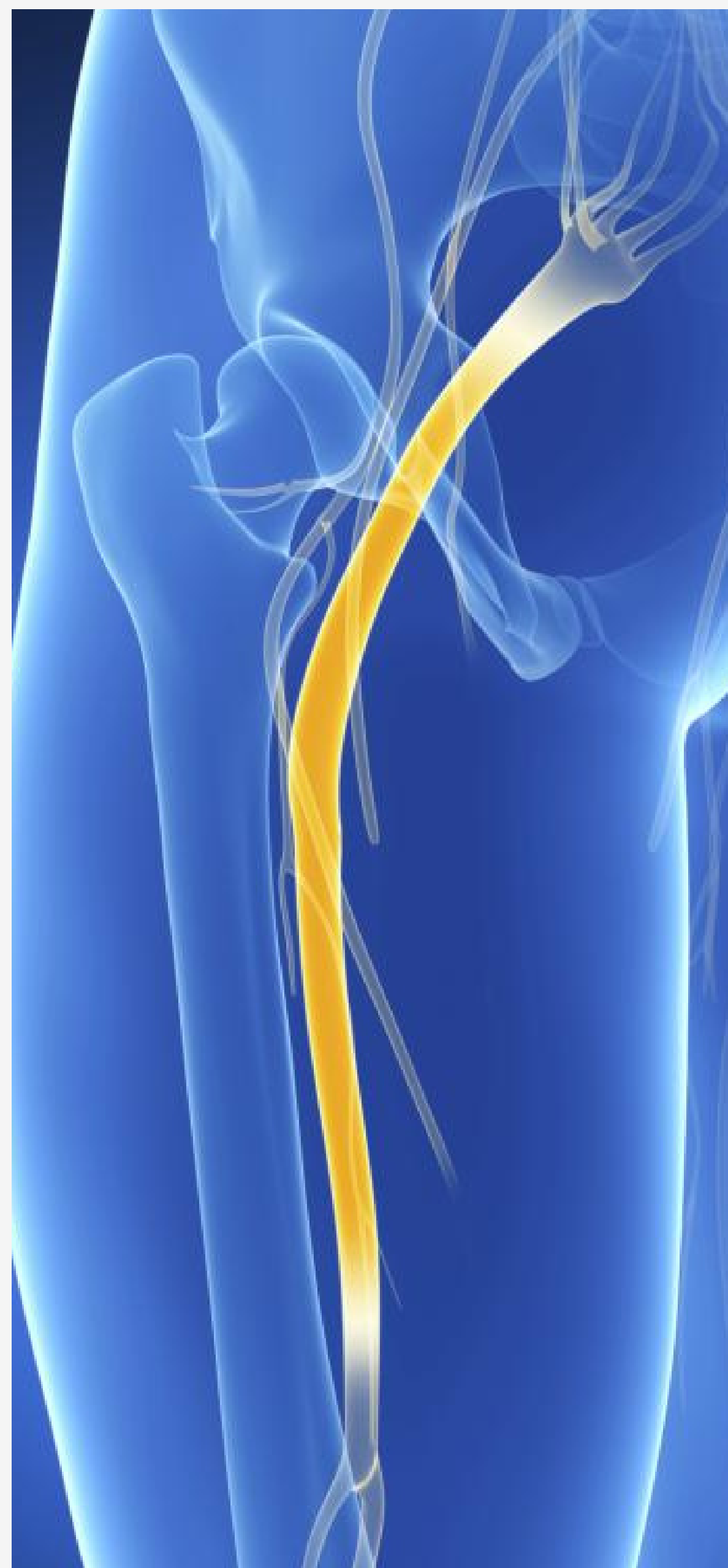
# Cos'è la Sciatica?

Sciatica è un termine generico per un gruppo di sintomi legati al nervo sciatico, piuttosto che essere il suo stesso disturbo. Il nervo sciatico ha origine nella parte bassa della schiena e passa lungo la parte posteriore della gamba nel piede. Il classico sintomo di un dolore irradiato o lancinante lungo il gluteo e la parte posteriore della coscia può anche essere associato a dolore lombare. Il dolore può essere innescato da infiammazione, compressione o pressione intorno al nervo.

## Chi soffre di Sciatica?

La sciatica colpisce più comunemente le persone di età compresa tra 25 e 64 anni. La sua presenza è associata all'età, al peso corporeo e alla forma fisica. È anche comune in gravidanza e in quelle persone con disturbi della tiroide o sindrome del piriforme.

La sindrome del piriforme si verifica quando il muscolo piriforme nella regione dei glutei ha uno spasmo e provoca dolore. Può anche irritare il nervo sciatico ed esacerbare la sciatica. La sindrome del piriforme può essere causata sedendosi su un borsellino/portafoglio che si trova nella tasca posteriore dei pantaloni.





# In che modo il tuo cuscino di Sports Medica può aiutarti con la Sciatica?



Il tuo cuscino di Sports Medica può aiutarti ad affrontare la sciatica in diversi modi. Se sei una persona a cui piace dormire sulla schiena, posizionare il cuscino sotto la coscia dovrebbe darti sollievo dai tuoi sintomi. In questa posizione, esso aiuta a prevenire lo sforzo sui muscoli della parte bassa della schiena e mantenere le curve spinali neutre.



Anche se sembra controintuitivo, se dormi lateralmente, dovresti dormire sul lato colpito dalla sciatica. Ad esempio, se hai un dolore di sciatica che corre lungo la gamba sinistra, dovresti provare a dormire sul lato sinistro, con le ginocchia piegate verso la testa e il cuscino di Sports Medica posizionato comodamente tra le ginocchia.

**N.B.** Quando si utilizza il cuscino per la prima volta, è comune provare un certo disagio mentre i tessuti molli si ripristinano in una posizione più neutra.

Questo è simile a quando si inizia a stare seduti dritti su una sedia e non si riesce a mantenere la posizione per un lungo periodo di tempo. L'uso del cuscino deve essere continuato per mantenere il controllo dei sintomi.

Ciò impedisce una torsione attraverso la parte bassa della schiena quando il ginocchio cade sul materasso, irritando il nervo sciatico. La cinghia sul cuscino farà in modo che rimanga nella posizione migliore per te per tutta la notte.



# Sciatica

## Cuscino per l'Elevazione delle Gambe

L'angolo di inclinazione è di circa 35 gradi. Abbiamo riscontrato che questo è l'angolo ottimale per facilitare un leggero sollievo dalla pressione sulla colonna lombare e sulla parte bassa della schiena. Questo livello di inclinazione è maggiore rispetto all'utilizzo del cuscino per le ginocchia e fornisce un maggiore supporto per le gambe.

Comprendiamo che può essere frustrante rimanere in una sola posizione per tutta la notte, tuttavia usare il cuscino in questo modo è ottimo per mantenere la parte bassa della schiena in una posizione più neutra, prevenire il dolore e mantenere le gambe sollevate.





# Osteoartrosi

## Cos'è l'Osteoartrosi?

L'osteoartrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni in cui si verifica una perdita di cartilagine con formazione di nuovo osso nello spazio articolare e nel suo margine. È caratterizzato da 'usura' dell'articolazione.

## Chi soffre di osteoartrosi?

Ognuno avrà un certo grado di usura delle articolazioni. In genere, l'osteoartrosi ha un peso maggiore sulle persone anziane, sugli atleti e sulle persone con lavori manuali.

## Utilizzare il tuo cuscino di Sports Medica

Il tuo cuscino di Sports Medica è progettato ergonomicamente per adattarsi perfettamente alle ginocchia. Questo allevia la pressione dal contatto con le ginocchia e impedisce anche la rotazione dell'anca, riducendo la torsione spinale. La cinghia sul cuscino farà in modo che tu rimanga nella posizione ottimale per tutta la notte. Se il ginocchio è stato trattato chirurgicamente con una sostituzione totale del ginocchio, questo cuscino può essere posizionato anche sotto le gambe. Questo eleverà le gambe e aiuterà a ridurre il gonfiore, portando a un recupero con meno dolore e infiammazione.

## Quali sono i sintomi?

Il sintomo principale è il dolore, che di solito peggiora con il movimento, alla fine della giornata e di notte.

La rigidità è associata al dolore e si verifica dopo i periodi di riposo. Può durare fino a 30 minuti. L'osteoartrosi può anche causare deformità articolari e portare a una ridotta gamma di movimento attraverso un'articolazione.








# Gravidanza

Come molte mamme sapranno, la gravidanza ha un impatto enorme sul proprio corpo. Porta a tutti i tipi di indolenzimenti e dolori. Inoltre, impedisce alle future mamme di dormire sulla schiena. Questo perché il feto preme sulla vescica portando ad una maggiore frequenza di minzione.

Il feto può anche applicare una pressione all'estremità inferiore della colonna vertebrale causando dolore che si irradia lungo le gambe. Ciò significa che le future mamme devono dormire su un lato. Sfortunatamente, dormire di lato durante la gravidanza può portare a scoliosi della colonna vertebrale e problemi alla schiena a lungo termine.

 **Il mal di schiena** è quasi universale in gravidanza e può causare sciatica. La maggior parte dei casi si risolve terminata la gravidanza. Tuttavia, la terapia fisica, i consigli sulla postura e il sollevamento, un materasso rigido e un corsetto possono aiutare.

 **Il gonfiore della caviglia** è comune e tende a peggiorare verso la fine della gravidanza. Questo gonfiore è dovuto al fluido che si raccoglie nelle estremità. Sollevando i piedi e le gambe di notte con un cuscino di Sports Medica, migliorerai il flusso dei liquidi dalle gambe e ridurrai il gonfiore e qualsiasi dolore associato.

 **La disfunzione della sinfisi pubica** si verifica quando la connessione nella parte anteriore del bacino si rilassa a causa dei cambiamenti che derivano dalla gravidanza. Questo può essere molto doloroso e rendere difficile camminare. Il cuscino in memory foam di Sports Medica può aiutare in questo caso sollevando le gambe quando si è seduti o sdraiati, per alleviare lo stress dalla parte anteriore del bacino.





# Piaghe da decubito

Le ulcere da pressione, le piaghe da decubito e lesioni da compressione sono causate da lunghi periodi di pressione e irritazione che portano alla rottura della pelle. Di solito colpiscono le persone che sono costrette a letto o che siedono su una sedia o una sedia a rotelle per lunghi periodi.

## Sintomi

Le ulcere da pressione possono colpire qualsiasi parte del corpo sottoposta a pressione. Sono più comuni dove le ossa sono vicine alla pelle, come talloni, gomiti, fianchi e base della colonna vertebrale. Spesso si sviluppano gradualmente, ma a volte possono formarsi in poche ore.

Le piaghe da decubito possono causare scolorimento della pelle, dolore, prurito, ferite aperte e infezioni della pelle (e delle ossa).

## Trattamento

I trattamenti per le ulcere da pressione dipendono dalla loro gravità, tuttavia il cardine del trattamento si concentra sulle tecniche di alleviamento della pressione.

Cambi regolari della medicazione, spostamenti frequenti, nutrizione ottimale e utilizzo di materassi e cuscini dinamici possono davvero aiutare il processo di guarigione. In ultima analisi, alcune persone potrebbero richiedere un intervento chirurgico.

Il cuscino per l'elevazione delle gambe di Sports Medica è perfetto per le persone che hanno sviluppato piaghe da decubito sui talloni. Il cuscino fornisce l'elevazione delle gambe, che impedisce il ristagno di sangue e liquidi ai piedi. Consente inoltre ai piedi di pendere dal bordo, fornendo un eccellente sollievo dalla pressione e facilitando la guarigione.





# Piaghe da decubito

Esistono diverse misure sullo stile di vita che aiutano a prevenire la formazione di piaghe da decubito (e possono aiutare con il loro trattamento):



Cambiare la tua posizione il più possibile, idealmente almeno ogni 2 ore.



Avere una dieta sana ed equilibrata che sia ricca di proteine e contenga una buona varietà di vitamine e minerali.



Smettere di fumare poiché questo aiuta a prevenire ulteriori danni alla circolazione sanguigna.



I dispositivi e le tecniche per alleviare la pressione aiutano a impedire alle aree della pelle di esercitare troppa pressione su di esse per periodi prolungati. In tal modo riducono la possibilità di rottura della pelle.



Controlli regolari della pelle assicureranno che eventuali piaghe da decubito possano essere scoperte e trattate il prima possibile.





# Intervento al ginocchio



## Quali sono le operazioni al ginocchio più comuni?

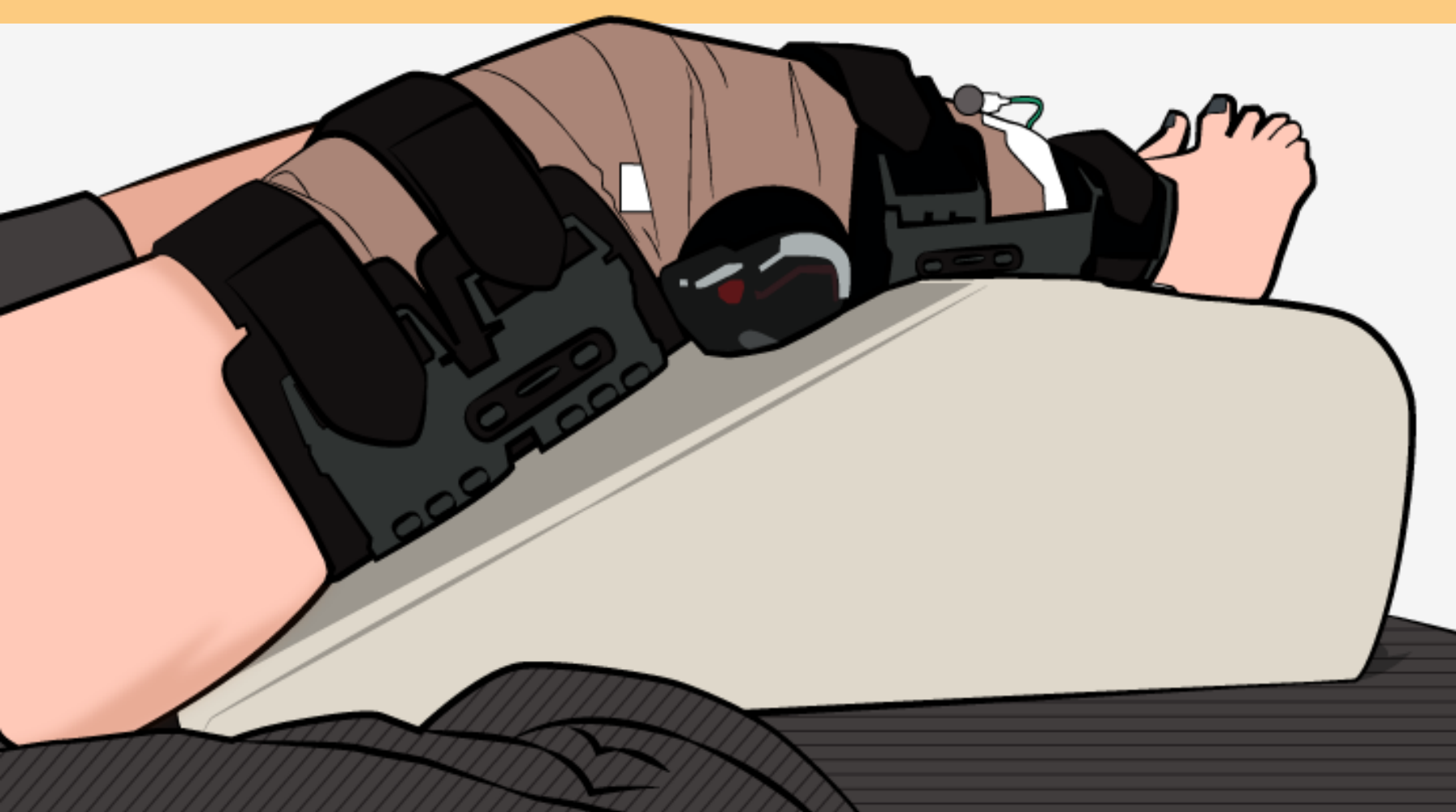
Gli interventi chirurgici più comuni che si possono avere sulle ginocchia includono sostituzioni parziali e totali del ginocchio, nonché indagini artroscopiche, lavaggi articolari e riparazioni dei legamenti.

## In che modo un intervento al ginocchio può influire sul mio ginocchio?

A seguito di qualsiasi intervento chirurgico al ginocchio, indipendentemente dalla 'dimensione' percepita, è possibile che si verifichi gonfiore del ginocchio per un massimo di sei mesi. Più grande è l'operazione, più a lungo durerà il gonfiore. Questo di solito è il risultato di una risposta infiammatoria al trauma dell'articolazione del ginocchio.

Potresti anche notare che l'articolazione del ginocchio diventa più rigida e più dolorosa quando ti muovi e cerchi di camminare. Tuttavia, nel tempo questo dovrebbe risolversi con la riabilitazione, che può comportare la terapia del freddo, la compressione e l'elevazione.

Il nostro cuscino ha molteplici usi nel periodo post-operatorio, in particolare nelle persone che hanno gonfiore del ginocchio e della parte inferiore della gamba. Il cuscino per l'elevazione della gamba può essere utilizzato sotto la gamba per migliorare il ritorno venoso e aumentare il flusso del fluido che si è raccolto nella gamba. Il cuscino per le ginocchia può essere posizionato tra le ginocchia per evitare che le ginocchia si sfreghino, riducendo così il dolore e aiutando il processo di recupero.





# Intervento all'Anca

## **Cos'è una frattura dell'anca?**

Una frattura dell'anca tende a comportare una rottura nella corteccia del 'collo' del femore (un osso lungo che va dall'anca al ginocchio). Il più delle volte è causato da osteoporosi con traumi minori negli anziani e traumi maggiori nelle popolazioni più giovani.

## **Cos'è l'intervento di sostituzione dell'anca?**

A seconda della posizione della frattura e dell'età della persona coinvolta, il tipo di intervento può variare.

Le persone possono essere ampiamente suddivise in gruppi in base alla loro età e mobilità. In genere, se l'individuo ha più di 75 anni, un'emiartroplastica è la procedura scelta. In questa operazione, viene sostituita metà dell'articolazione dell'anca - il collo del femore. Tuttavia, se la persona ha meno di 75 anni, è probabile che venga installata una protesi totale dell'anca.

La chirurgia dell'anca provoca gonfiore e rigidità della gamba colpita. Usando il cuscino di Sports Medica sotto la gamba o il piede, sarai in grado di ridurre il gonfiore, l'infiammazione e il dolore all'anca.

Se ti è stata installata una protesi d'anca, puoi usare il cuscino per le ginocchia tra le ginocchia. Questo può aiutare a prevenire la lussazione dell'anca (se dormi lateralmente) nelle settimane e nei mesi immediatamente successivi all'intervento.

**Presta molta attenzione quando utilizzi il cuscino in questo modo.**





# Intervento alla Caviglia

## **Quali sono le lesioni alla caviglia più comuni legate all'osso?**

Le lesioni alla caviglia possono essere suddivise in lesioni alle ossa o ai tessuti molli. Le lesioni ossee sono causate da una forza eccessiva alla caviglia e provocano fratture delle ossa della parte inferiore della gamba (tibia e perone). Le persone che hanno un improvviso aumento o cambiamento dei livelli di attività fisica o che sperimentano una forza eccessiva e ripetitiva possono causare danni microscopici che si trasformano in fratture da stress.

## **Quali sono le lesioni dei tessuti molli della caviglia?**

Le lesioni dei tessuti molli della caviglia colpiscono i legamenti e i tendini che vengono utilizzati per stabilizzare l'articolazione della caviglia. Possono essere tese o slogate a causa dell'eccessivo allungamento. Ciò causa infiammazione e piccoli strappi che sono la radice del dolore. Le lesioni più gravi dei tessuti molli coinvolgono il tendine di Achille con rotture parziali o totali. Ciò è spesso causato da un improvviso movimento di torsione durante la pratica sportiva, ad es. calcio o basket. Un tendine d'Achille rotto può richiedere un intervento chirurgico come trattamento definitivo.





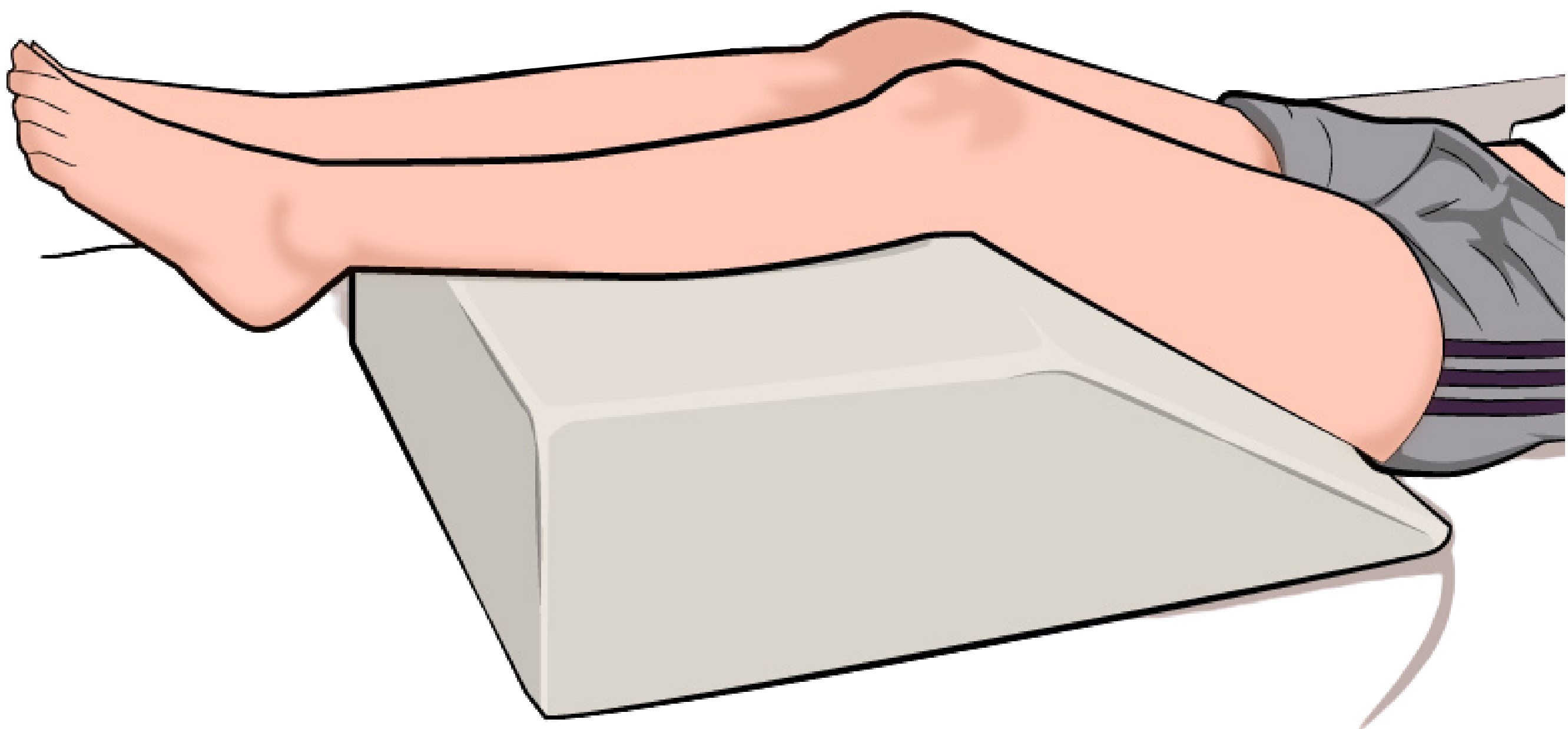
# Intervento alla Caviglia

## Come vengono trattate le lesioni alla caviglia?

Le lesioni lievi possono essere trattate con riposo, ghiaccio, compressione, elevazione utilizzando un cuscino di Sports Medica, antidolorifici e farmaci antiinfiammatori. Lesioni più gravi possono richiedere l'immobilizzazione utilizzando uno scarpone da passeggio o un calco in gesso, un'iniezione di steroidi nell'articolazione o persino un intervento chirurgico.

Utilizzando il cuscino di Sports Medica sotto la gamba e il piede e sollevando il piede sopra il livello del cuore, sarai in grado di aiutare a ridurre il gonfiore, l'infiammazione e il dolore alla caviglia.

Il cuscino per l'elevazione delle gambe può essere utilizzato per migliorare il ritorno venoso e aumentare il flusso del fluido che si è raccolto nella gamba, favorendo così il processo di recupero.





# Carpal Tunnel Syndrome

Cos'è il tunnel carpale?

Il tunnel carpale è formato da una fascia di tessuto che gira intorno alle ossa nella parte inferiore della mano, come un cinturino di orologio.

Cos'è la sindrome del tunnel carpale?

La sindrome del tunnel carpale è una forma di lesione da sforzo ripetitivo che coinvolge uno dei nervi che alimenta la mano. Questo nervo può essere compresso mentre attraversa il tunnel carpale, provocando formicolio e dolore al pollice, all'indice e al medio. Il dolore è tipicamente peggiore di notte e dopo azioni ripetitive, come digitare e tagliare i capelli. Agitare la mano e muovere le dita può aiutare ad alleviare i sintomi.

Chi soffre di sindrome del tunnel carpale?

In genere, la sindrome del tunnel carpale colpisce le donne più degli uomini. Può essere causata dall'aumento del flusso sanguigno durante la gravidanza e dall'ipotiroidismo.





# Sindrome del Tunnel Carpale

Uno dei pilastri del trattamento per la sindrome del tunnel carpale consiste nel mantenere il polso in posizione neutra, ad esempio indossando stecche per il polso durante la notte.

Tuttavia, quando si utilizza un computer o un laptop, è possibile utilizzare due cuscini di Sports Medica (fianco a fianco) con gli avambracci appoggiati nelle scanalature.

Ciò impedirà ai polsi di allungarsi eccessivamente e allevierà il dolore associato alla sindrome del tunnel carpale, oltre a ridurre la velocità della sua progressione. Il tuo cuscino di Sports Medica ti aiuterà a rimanere senza dolore più a lungo.





# Vene varicose



## **Cosa sono le vene varicose?**

Le vene varicose sono vene dilatate causate da valvole che funzionano in modo errato. Le vene si vedono sulla superficie della pelle e sono comunemente visibili nei polpacci.



## **Chi soffre di vene varicose?**

Le vene varicose sono più comuni nelle donne in gravidanza e in quelle che stanno in piedi per lunghi periodi di tempo. Si tratta di una malattia ereditaria, e l'uso della pillola contraccettiva orale può predisporre un individuo a questa condizione.



## **Perché Sports Medica?**

Il tuo cuscino in memory foam di Sports Medica migliorerà il flusso del sangue nelle gambe. Ciò a sua volta contribuirà a ridurre la pressione nei vasi sanguigni e ad evitare il malfunzionamento delle valvole. Il cuscino in memory foam di Sports Medica può essere utilizzato sia per prevenire che per aiutare a trattare le vene varicose.



## **Quali sono i sintomi delle vene varicose?**

Dolore, crampi, pesantezza e formicolio all'arto colpito sono abbastanza comuni con le vene varicose. Mentre alcune persone sperimentano sanguinamento e non amano il difetto estetico associato a queste vene, uno dei sintomi più comuni è il gonfiore delle gambe.



# Ulcere Venose



## **Cosa sono le ulcere venose?**

Le ulcere venose rappresentano il 75% di tutte le ulcere delle gambe e sono quindi la forma più comune. Di solito si verificano all'interno della gamba, sopra la caviglia. Sono causate da insufficienza venosa cronica, varicosità e obesità.



## **Come vengono trattate le ulcere venose?**

Sebbene il trattamento sia orientato alla prevenzione, i bendaggi compressivi graduati e l'elevazione delle gambe possono costituire la base del trattamento.



## **In che modo il mio cuscino di Sports Medica può aiutarmi?**

Il cuscino in memory foam di Sports Medica aiuta a ridurre il gonfiore quando si sollevano le gambe. Migliorerà il flusso sanguigno e lo scambio di liquidi, aiutando il processo di guarigione.





# Linfedema




## Cos'è il linfedema?

Il linfedema è una raccolta di liquidi causata da un'assenza o un blocco del sistema linfatico.

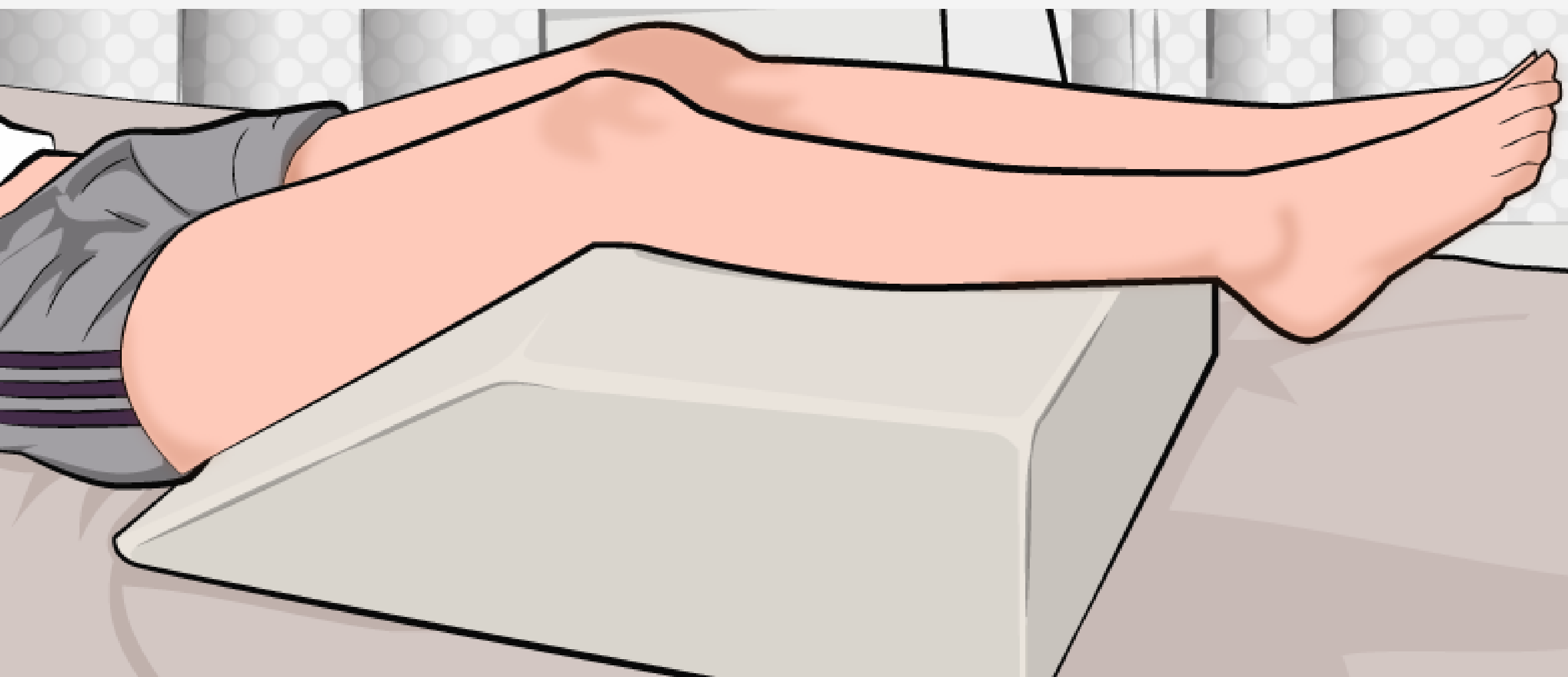
L'assenza di linfatici può essere dovuta alla genetica, mentre un blocco è più comune con un'infezione e un cancro.

## Come viene trattato?

La maggior parte dei casi di linfedema viene gestita identificando e trattando la causa, insieme a una buona cura della pelle, compressione, elevazione e fisioterapia. Può anche essere trattato chirurgicamente tramite un'operazione di 'debulking' o rimozione della massa tumorale.

 Il tuo cuscino per l'elevazione in memory foam di Sports Medica sarà in grado di fornire l'elevazione dell'arto interessato sia che tu sia seduto che sdraiato.

Puoi utilizzare il cuscino per il ginocchio per aiutare un braccio colpito dalla malattia che si adatterà perfettamente nella scanalatura che abbiamo progettato ergonomicamente per te.





# Postura

Una cifosi, curvatura fisiologica dorsale della colonna vertebrale, è causata dalla flessione in avanti della vertebra superiore della schiena. Viene anche definita 'gobba'.

In alcuni casi, la condizione causa:

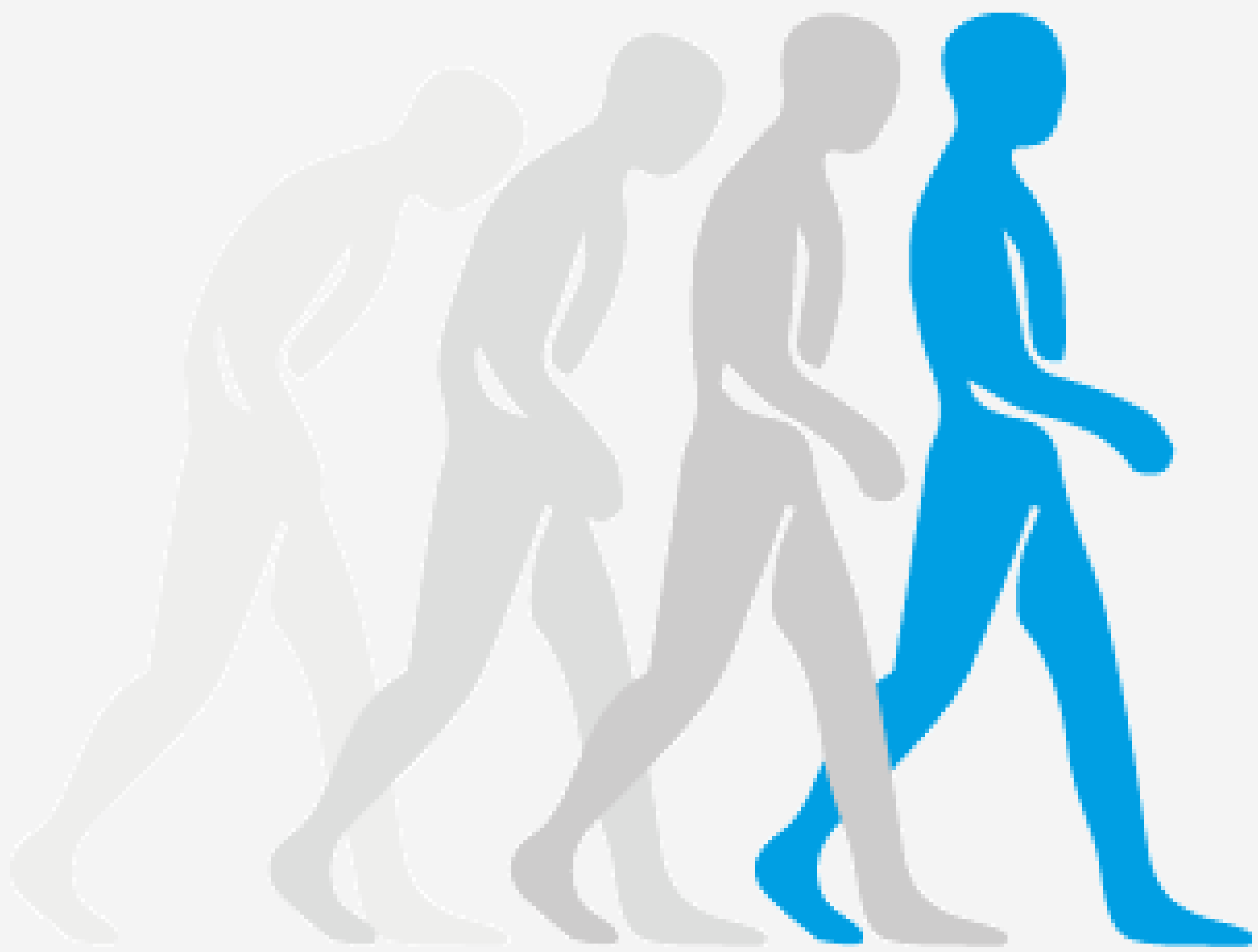
- Mal di schiena e rigidità
- Indolenzimento della colonna vertebrale
- Stanchezza

La cifosi è generalmente causata da:

- Cattiva postura
- Vertebre dalla forma anormale
- Età
- Lesione alla colonna vertebrale

## **In che modo il mio cuscino di Sports Medica può aiutarmi?**

Quando si è seduti, il cuscino può fornire supporto lombare e agire come un 'suggerimento di postura'. Il memory foam si adatterà alla tua schiena e fungerà da sottile segnale per aiutarti a stare seduto dritto.





# Disclaimer

Questa guida è solo a scopo informativo e non sostituisce un adeguato consiglio medico. Consultare il proprio medico curante, fisioterapista o professionista medico di fiducia prima dell'uso.

Se si verificano reazioni avverse ai tessuti utilizzati nel cuscino, rimuovere immediatamente e interrompere l'uso in quanto si potrebbe avere una reazione allergica. La migliore posizione per dormire per una persona può essere la peggiore per un'altra, si prega di fare attenzione quando si seguono queste istruzioni. Utilizzare a proprio rischio. Tenere anche gli eventuali imballaggi di plastica associati fuori dalla portata dei bambini.

Questo manuale è stato scritto per fornire consigli sui modi migliori per utilizzare il cuscino. I suoi usi non sono limitati ai contenuti di questa guida.

Si prega inoltre di essere consapevoli del fatto che quando si utilizza per la prima volta il cuscino, è comune provare un certo disagio mentre i tessuti muscolari molli si regolano in una posizione più neutra. Questa sensazione è simile a quando si inizia a stare seduti dritti su una sedia e non si può mantenere la posizione per un lungo periodo di tempo.

Il cuscino dovrebbe continuare ad essere utilizzato anche quando i sintomi sono sotto controllo. Questo aiuterà a prevenire la ricomparsa dei sintomi.



# Disclaimer

Sports Medica Limited fornisce informazioni generali sulle condizioni mediche e sui trattamenti. Queste informazioni non devono essere trattate come un consiglio medico. Le informazioni mediche in questo manuale sono fornite "così come sono" senza alcuna dichiarazione o garanzia, espressa o implicita. Sports Medica Limited non rilascia dichiarazioni o garanzie in relazione alle informazioni mediche fornite nel presente documento. Inoltre, Sports Medica Limited non rilascia dichiarazioni o garanzie di alcun tipo in merito alla completezza, accuratezza, tempestività, disponibilità, funzionalità e conformità alle leggi applicabili.

Questo manuale fornisce informazioni selezionate sulle malattie e sui loro possibili trattamenti. Tali informazioni non sono intese come consiglio medico. Tali informazioni non sostituiscono la consulenza di un professionista sanitario. Se hai o sospetti di avere problemi di salute, dovresti consultare un professionista sanitario qualificato. Il contenuto esposto nel presente documento è presentato esclusivamente a scopo informativo.

Questo manuale non fornisce consigli o raccomandazioni di alcun tipo e non dovrebbe essere considerato come base per alcuna decisione o azione. Si consiglia di consultare consulenti professionali nel campo appropriato rispetto all'applicabilità di qualsiasi aspetto particolare dei contenuti. Per domande specifiche su qualsiasi questione medica, consultare il proprio medico o un altro professionista sanitario. Non si dovrebbe mai ritardare la richiesta di un parere medico, ignorare i consigli medici o interrompere le cure mediche a causa delle informazioni fornite qui. In caso di una condizione medica urgente, cercare immediatamente delle cure mediche.

Nulla di tutto ciò presente in questo disclaimer medico limita le nostre responsabilità in un qualsiasi modo non consentito dalla legge applicabile, né esclude alcuna delle nostre responsabilità che non possono essere escluse dalla legge applicabile.



# Disclaimer

## Diritti di proprietà

Il contenuto di questo manuale è di proprietà di Sports Medica Limited ed è protetto dalle leggi sul copyright. I marchi di fabbrica, i marchi di servizio, i nomi commerciali, i loghi e i prodotti visualizzati in questo manuale sono protetti in tutto il mondo e non può essere fatto alcun uso di nessuno di questi senza previo consenso scritto di Sports Medica Limited.

## Esclusione di responsabilità

Sports Medica Limited non sarà responsabile per eventuali danni o lesioni derivanti dall'accesso o dall'impossibilità di accedere a questo manuale, o a qualsiasi prodotto Sports Medica Limited o dall'aver fatto affidamento alle informazioni fornite nel presente documento. Sports Medica Limited declina ogni responsabilità per danni diretti, indiretti, incidentali, consequenziali, punitivi e speciali o di altro tipo, opportunità perse, mancato profitto o qualsiasi altra perdita o danno di qualsiasi tipo. Questa limitazione include danni o un qualsiasi virus che potrebbero influire sull'attrezzatura del computer.

Eventuali collegamenti ad altri siti web presenti su internet vengono forniti per comodità. Sports Medica Limited non ha alcuna responsabilità o controllo sul contenuto o sul funzionamento di tali siti web e non sarà responsabile per eventuali danni o lesioni derivanti da tale contenuto o dal loro funzionamento.

Sports Medica Limited si riserva il diritto di alterare, modificare, sostituire o eliminare qualsiasi contenuto o può limitare l'accesso o interrompere la distribuzione in qualsiasi momento e a sua esclusiva discrezione.