

## Användning av vriststöd (Aircast)

Aircast är till för att stöda och förhindra ytterligare skador genom att effektivt begränsa rörligheten. Använd alltid en strumpa eller liknande under stödet.

### Appliceringsinformation:

- Justera hållappens bredd
  - Öppna stödanordningen och lyft upp luftdynornas nedre kant tills hälremmarna är helt frilagda
  - Dra upp hälremmarna och justera hållappens bredd för en åtsittande passform
  - Hållappen bör vara så kort som möjlig, för att ge den bästa möjliga stöden åt vristen.
  - Tryck hälremmar och luftceller ordentligt tillbaka på plats
- Sätta på stödanordningen
  - Sätt på strumppan
  - Placera häldynans runda kant under hälen
  - Passa in stödanordningens sidor med ankel
- Fäst remmar
  - Spänn remmarna nerifrån och upp
  - Sätt på en knytsko eller gymnastisko
- Justera stödanordningen
  - Tryck ihop stödanordningens sidor med ena handen
  - Spänn remmarna nerifrån och upp med den andra handen
  - Dra åt tills stödet känns behagligt

### Vriststödet skötsel

Hela vriststödet kan handtvättas i ljummet vatten med mild tvål och lufttorkas.

