

# RUSSKA



## Klassik

Keilkissen ist in den Würfel eingebettet und in einem kompletten, abnehmbaren Bezug zusammengefasst.



Förderung des aufrechten Sitzens

Eingearbeitetes Keilkissen

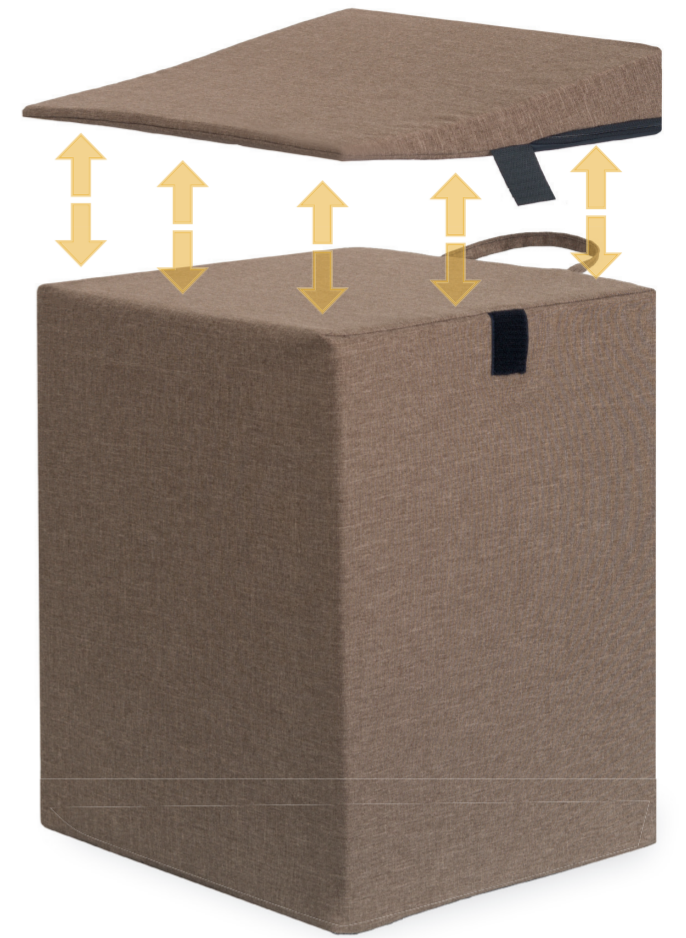
Im Liegen zur Stufenbettlagerung geeignet

Unterschiedliche Kantenlängen für verschiedene Körpergrößen

Abnehmbarer und waschbarer Bezug

Tragegriff zum leichten Transportieren

In verschiedenen Farben erhältlich



## Duo

Würfel und Keilkissen sind getrennt in eigene, abnehmbare Bezüge gehüllt und mit einem Klettverschluss verbunden. Somit kann das Keilkissen auch einzeln genutzt werden. Das Keilkissen verfügt auf der Unterseite über einen Einsatz mit Anti-Rutsch-Material.



## Bandscheiben-Entlastungswürfel

Der Bandscheiben-Entlastungswürfel mit und ohne abnehmbarem Keilkissen kann sowohl das aufrechte Sitzen als auch angenehme Entspannung und Wohlbefinden im Liegen fördern. Im Sitzen kann das eingearbeitete Keilkissen eine rückengerechte Haltung begünstigen – das Becken wird leicht nach vorne gekippt, wodurch ein gesünderes und aufrechteres Sitzen unterstützt wird.

Im Liegen kann die Stufenbettlagerung eine entspannende Maßnahme für Personen sein, die sich einfach nur eine erholende Ruhepause gönnen möchten.

Der waschbare Bezug ist leicht durch den praktischen Reißverschluss abnehmbar.

Beachten Sie die Gebrauchsanleitung auf der Rückseite!



Hersteller:  
Ludwig Bertram GmbH  
Im Torfstich 7  
30916 Isernhagen

[www.russka.de](http://www.russka.de)

Art.-Nr.: 24089 183  
Ausführung: Klassik  
Farbe: blau  
Maße: ca. 40 x 35 x 48/55 cm



99902.431 20052

## Gebrauchsanleitung

# Bandscheiben-Entlastungswürfel Klassik

Art.-Nr. 24089 181	grau
Art.-Nr. 24089 182	rot
Art.-Nr. 24089 183	blau
Art.-Nr. 24089 184	anthrazit
Art.-Nr. 24089 185	braun

# Bandscheiben-Entlastungswürfel Duo

Art.-Nr. 24089 191	grau
Art.-Nr. 24089 192	rot
Art.-Nr. 24089 193	blau
Art.-Nr. 24089 194	anthrazit
Art.-Nr. 24089 195	braun

 **Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der Anwendung genau durch, befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig auf!**

Der Bandscheiben-Entlastungswürfel mit Keilkissen kann sowohl das aufrechte Sitzen als auch eine angenehme Entspannung und Wohlbefinden im Liegen fördern. Beide Positionen helfen Ihnen, Ihre Bandscheiben zu entlasten.

### Indikationen

Der Bandscheiben-Entlastungswürfel kann bei Rundrücken, Muskelverspannungen und Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule eingesetzt werden.

### Kontraindikation

Nicht anzuwenden bei einem Hohlkreuz.

### Sicherheitshinweise

- Verwenden Sie den Bandscheiben-Entlastungswürfel nicht als Leiterrersatz!
- Verwenden Sie den Bandscheiben-Entlastungswürfel im Sitzen nicht mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Kissen oder Mobilkissen!
- Auf sehr glatten Flächen, wie zum Beispiel Fliesen, prüfen Sie vor der Anwendung im Sitzen, ob der Bandscheiben-Entlastungswürfel sicher steht ohne wegzurutschen. Wenden Sie ihn bei Rutschgefahr nicht an oder nehmen Sie eine rutschsichere Unterlage zur Hilfe!
- Nicht kippern – Sturzgefahr!
- Der Bandscheiben-Entlastungswürfel ist kein Kinderspielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Produkt und der Aufbewahrungstasche spielen. Es besteht Verletzungs- bzw. Erstickungsgefahr!
- Vor der Anwendung auf hellen Oberflächen an verdeckter Stelle auf Farbverträglichkeit prüfen, um Abfärbungen zu vermeiden.

### Anwendung

#### Im Sitzen

Stellen Sie den Bandscheiben-Entlastungswürfel aufrecht und mit der schräg abfallenden Seite nach oben auf. Setzen Sie sich so auf die schräg abfallende Sitzfläche, dass die niedrigere Seite nach vorn zeigt, dabei wird das Becken leicht nach vorne gekippt. Für eine optimale Sitzhaltung stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander – flach und mit festem Kontakt zum Boden; die Unterschenkel stehen senkrecht. Richten Sie den Oberkörper auf, halten Sie Ihre Schultern locker nach hinten/unten.

Wenn Sie längere Zeit sitzen müssen, ist der Bandscheiben-Entlastungswürfel kein Ersatz für einen anatomisch geformten Schreibtischstuhl. Er dient als kurzzeitige Alternative zu gewöhnlichen Sitzgelegenheiten, die durch ihre Form die rücken-gerechte Haltung nicht unterstützen. Wechseln Sie während langer Sitzperioden regelmäßig die Position und unterstützen Sie Ihre Haltung gegebenenfalls mit anderen Hilfsmitteln wie zum Beispiel einem Gymnastikball oder einem Mobilkissen.

#### In der Stufenbettlagerung

Legen Sie den Bandscheiben-Entlastungswürfel waagrecht auf eine möglichst ebene und nicht zu nachgiebige Fläche, wie Fußboden, Bett oder Sofa. Legen Sie sich vor den Würfel auf den Rücken und rutschen Sie mit Ihrem Gesäß möglichst nah an den Würfel heran. Legen Sie nun Ihre Unterschenkel auf der Oberseite des Würfels ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie mindestens einen Winkel von 90° oder mehr bilden. Verwenden Sie für eine bequeme Lagerung ein orthopädisches oder anderes Kopfkissen. Entspannen Sie nun Ihren Körper. Legen Sie sich nicht direkt auf Fliesen oder andere kalte Fußbodenbeläge. Benutzen Sie in diesem Fall eine wärmende Unterlage, wie zum Beispiel eine Wolldecke oder eine Gymnastikmatte.

Sollten Ihre Beine sehr lang sein und der Winkel Ihrer Knie dadurch geringer als 90° ausfallen, stellen Sie den Würfel aufrecht mit der schräg abfallenden Seite nach oben und legen Ihre Beine auf dem Würfel ab, sodass die niedrigere Kante in der Kniekehle liegt.

### Reinigung

Den Bezug nur getrennt von den Schaumstoff-Elementen reinigen. Der Würfel ist nicht waschbar.

Bezug:      


### Material

Bezug:	Würfel:	100 % Polyester
	Keil (Modell Duo):	100 % Polyester; Anti-Rutsch-Material: 100 % Polyester
Kern:	Würfel:	Polystyrolschaumstoff mit Polyurethanschaumstoff-Ummantelung
	Keil:	Verbundschaum aus Polyurethan mit einem Raumgewicht von 140 kg/m <sup>3</sup>

Modell Duo zusätzlich mit Klettverschluss

Tasche: Polyvinylchlorid

### Lagerung

Lagern Sie den Bandscheiben-Entlastungswürfel bei längerem Nichtgebrauch an einem trockenen, lichtgeschützten Ort. In der Tragetasche kann er vor Verschmutzung geschützt aufbewahrt werden. 

### Entsorgung

Alle Teile des Bandscheiben-Entlastungswürfels können über den Hausmüll entsorgt werden.

### Maße

40 x 35 x 48/55 cm

Fragen Sie Ihren Fachhändler auch nach dem informativen **Ratgeber »Fit und Gesund«**. Darin finden Sie eine umfangreiche Auswahl an tollen Fitnesshelfern und entspannenden Wellnessprodukten.

Dieses Produkt entspricht der Verordnung 2017/745/EU über Medizinprodukte und trägt eine CE-Kennzeichnung.

Sollte es im Zusammenhang mit diesem Medizinprodukt zu einem schwerwiegenden Vorfall kommen, kontaktieren Sie den Hersteller dieses Produktes unter [info@russka.de](mailto:info@russka.de) sowie die zuständige Behörde in Ihrem Land.  
Deutschland: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte BfArM, [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de).  
Österreich: Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen BASG, [www.basg.gv.at](http://www.basg.gv.at).  
Schweiz: Schweizerisches Heilmittelinstitut Swissmedic, [www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch).

