

# fisio



REF. 6002/G - REF. 6002/P

Brettchen für Stabilisation und Gleichgewicht

Board for stabilisation and balance

Planchette pour la stabilisation et l'équilibre

Реабилитационная дощечка

Tavoletta riabilitativa



ORTHOSERVICE  
RO+TEN

Headquarter: ORTHOSERVICE AG

Via Milano 7 · CH-6830 Chiasso (TI) · Switzerland

Tel. 0041 (0) 91 822 00 88 · Fax 0041 (0) 91 822 00 89

info@orthoservice.com · www.orthoservice.com

Niederlassung Deutschland: Orthoservice Deutschland GmbH

Flugstraße 8 · D-76532 Baden-Baden · Deutschland

Tel. 0049 (0) 7221 991 39 11 · Fax 0049 (0) 7221 991 39 13

info@orthoservice.de · www.orthoservice.de

Sede italiana: RO+TEN s.r.l.

Sede legale: Via Marco De Marchi, 7 · I-20121 Milano (MI) · Italia

Sede operativa e amministrativa:

Via Comasina, 111 · I-20843 Verano Brianza (MB) · Italia

Tel. 0039 039 601 40 94 · Fax 0039 039 601 42 34

info@roplusten.com · www.roplusten.com

Società soggetta a Direzione e Coordinamento (art. 2497bis CC):

Orthoservice AG (CH) · 6830 Chiasso (TI) · Switzerland



9DCFC60008INT06\_0120

## DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Anweisung sorgfältig

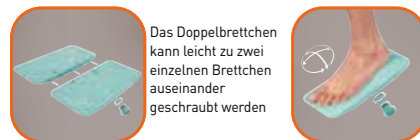
### KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die ORTHOSERVICE AG erklärt als Hersteller in alleiniger Verantwortung, dass es sich bei diesem Produkt um ein Medizinprodukt der Klasse I handelt und dass es gemäß den grundlegenden Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG und 2007/47/EWG hergestellt wurde. Diese Gebrauchsanweisung wurde nach den Vorgaben der vorgenannten Richtlinien erstellt. Ihr Zweck ist es, die sichere und ordnungsgemäße Anwendung des Medizinprodukts zu gewährleisten.

### AUSWAHL/GRÖSSEN

Art.-Nummer	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Größen	15x31	30x31
Gewicht	440 g	900 g

Farbe: grün · Einheitsgröße



Das Doppelbrettchen kann leicht zu zwei einzelnen Brettchen auseinander geschraubt werden

Hohe Beweglichkeit in alle Richtungen durch abgerundeten Fuß

## ENGLISH

Please read the instructions carefully and thoroughly

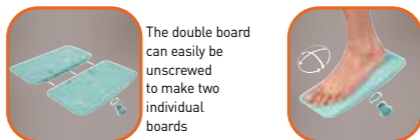
### DECLARATION OF CONFORMITY

As the manufacturer, ORTHOSERVICE AG declares with sole responsibility that this product is a Class I medical product and has been manufactured in accordance with the basic requirements of the directives 93/42/EEC and 2007/47/EEC. These operating instructions were created in accordance with the specification of the above-mentioned directives. They aim to ensure the safe and correct use of the medical product.

### SELECTION/SIZE

Item	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Size	15x31	30x31
Weight	440 g	900 g

Colour: green · universal



The double board can easily be unscrewed to make two individual boards

High mobility in all directions thanks to the rounded base

## FRANÇAIS

Veillez lire ces instructions avec attention

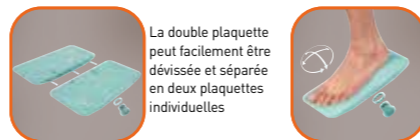
### DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Le fabricant ORTHOSERVICE AG déclare, sous sa seule responsabilité, que le présent produit est un produit médical de classe I et qu'il a été fabriqué conformément aux exigences des directives 93/42/CEE et 2007/47/CEE. Le présent mode d'emploi a été rédigé selon les prescriptions des directives mentionnées ci-dessus. Son but est de garantir une utilisation sûre et en bonne et due forme du produit médical.

### SÉLECTION/TAILLES

Code	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Mesure	15x31	30x31
Poids	440 g	900 g

Couleur: vert · universelle



La double plaquette peut facilement être dévissée et séparée en deux plaquettes individuelles

Grande mobilité dans tous les sens grâce à la semelle arrondie

## РУССКИЙ

Прочитайте внимательно данную инструкцию

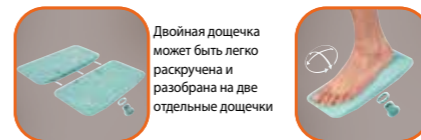
### ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Как производителя, ORTHOSERVICE AG заявляет о своей исключительной ответственности, что это медицинское изделие класса I и изготовлено в соответствии с требованиями Директивы 93/42 / CEE и 2007/47 / CEE. Эти инструкции были подготовлены в соответствии с основополагающими принципами, упомянутыми выше. Они предназначены для обеспечения надлежащего и безопасного использования медицинского изделия.

### АССОРТИМЕНТ/РАЗМЕРЫ

Код	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Размер	15x31	30x31
Вес	440 г	900 г

Цвет: зеленый – универсальный



Двойная дощечка может быть легко раскручена и разобрана на две отдельные дощечки

Высокая подвижность во всех направлениях благодаря основанию закругленной формы

## ITALIANO

Leggere accuratamente le presenti istruzioni

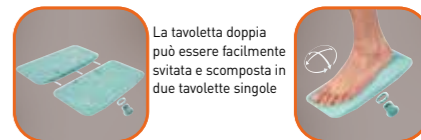
### DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

In qualità di produttore, ORTHOSERVICE AG dichiara sotto la propria esclusiva responsabilità che il presente prodotto è un dispositivo medico di Classe I ed è stato realizzato conformemente ai requisiti di base previsti dalle direttive 93/42/EEC e 2007/47/EEC. Le presenti istruzioni sono state redatte in accordo con quanto specificato in dette direttive ed hanno lo scopo di garantire l'uso corretto e sicuro del dispositivo medico.

### ASSORTIMENTO/TAGLIE

Codice	REF. 6002/P	REF. 6002/G
Taglia	15x31	30x31
Peso	440 g	900 g

Colore: verde · universale



La tavoletta doppia può essere facilmente svitata e scomposta in due tavolette singole

Elevata mobilità in tutte le direzioni grazie alla base arrotondata

### PFLEGE

- Mit einem Schwamm mit handwarmem Wasser (30° C) und neutraler Seife abreiben. Mit einem Lappen trocknen.
- Nicht in der Nähe von Wärmequellen trocknen
- Das Gerät und seine Komponenten sind umweltgerecht zu entsorgen

### ZWECKBESTIMMUNG

Das Brettchen für Stabilisation und Gleichgewicht Fisio ist ausschließlich für das physiotherapeutische Trainingsprogramm für den Bereich der unteren Extremitäten und die Wirbelsäule, sowie als Venentrainer zu verwenden. Einsatzbereich von Fisio ist das physiotherapeutische Trainingsprogramm.

### MATERIALIEN

Polypropylen

### VORSICHTSMASSNAHMEN

Wenden Sie sich bei Zweifeln über die Art der Anwendung bitte an Ihren Arzt oder Orthopädietechniker. Das Brettchen sollte nicht in der Nähe von offenem Feuer oder starken elektromagnetischen Feldern verwendet werden.

### HINWEISE

Das Produkt darf nur bei medizinischer Indikation oder auf ärztliche/physiotherapeutische Anordnung verwendet werden. Jede eventuelle Änderung der Struktur oder der Einstellung muss von einem Arzt oder Physiotherapeuten verordnet und von einem Orthopädietechniker ausgeführt werden. Es wird empfohlen, dass das Produkt nur von einem Patienten verwendet wird. Bei hypersensiblen Personen kann der direkte Hautkontakt zu Rötungen und Reizungen führen. Sollten Schmerzen, Schwellungen, Tumescenzen oder andere ungewöhnliche Reaktionen auftreten, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt.

### GARANTIE

Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen des Landes, in dem das Produkt erworben wurde. Wo zutreffend, gelten die spezifischen Garantiebedingungen, die zwischen dem Verkäufer und dem Käufer im betreffenden Land vereinbart wurden. Falls Sie die Garantie in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte zunächst direkt an den Verkäufer, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Orthoservice garantiert bei Material- oder Herstellungsdefekten die Reparatur bzw. den Austausch des kompletten Produktes oder eines Teils des Produktes und aller zugehörigen Zubehörteile für einen Zeitraum von sechs Monaten ab dem Verkaufsdatum.

### MAINTENANCE

- Clean with a sponge soaked in lukewarm water (30° C) and neutral soap. Dry with a cloth. Dry away from heat sources
- After use dispose the product and any of its components appropriately

### PRECAUTIONS

If in doubt about how to use the product, contact your physician or an orthopaedic technician. The product should not be used in the vicinity of open flames or strong electromagnetic fields.

### WARNINGS

The product may only be used in the event of medical indication or when prescribed by a physician/physiotherapist. Any changes to the structure or adjustment of the product must be prescribed by a physician or a physiotherapist and performed by an orthopaedic technician. Use of the product is recommended for a single patient. With hypersensitive patients, direct contact with skin may cause redness or irritation. In the case of onset of pain, swelling, lumps or any unusual reaction, immediately contact your physician.

### WARRANTY

This warranty is governed by the statutory provisions of the country in which the product was purchased. Where relevant that country's regulations concerning warranties and the relationship between the seller and buyer shall apply. If you believe that the terms of the warranty may be applicable, first contact the retailer where the product was purchased. Orthoservice will repair or replace all or part of the device and its accessories if defects in materials and workmanship arise during the period of six months from the date of purchase.

### ENTRETIEN

- Essuyer avec une éponge à l'eau tiède (30° C) du savon neutre. Sécher avec un chiffon. Sécher loin de toute source de chaleur
- Le produit et ses composants doivent être éliminés en conformité avec les impératifs écologiques

### PRÉCAUTIONS

Si vous avez des questions concernant l'utilisation, veuillez vous adresser à un médecin ou un technicien orthopédiste. Ne pas exposer le produit à une flamme ouverte ou à des champs magnétiques importants.

### AVERTISSEMENTS

Le produit doit être prescrit par un médecin et utilisé sous contrôle d'un médecin ou d'un physiothérapeute. D'éventuelles modifications ou réglages de la structure ne doivent être effectués que sur prescription d'un médecin ou d'un physiothérapeute et doivent être exécutés par un technicien orthopédiste. Le produit est prévu pour être utilisé par un seul patient. Chez les patients particulièrement sensibles, le contact direct avec la peau peut entraîner des rougeurs et des irritations. En cas de douleurs, d'infirmités ou d'autres problèmes veuillez consulter immédiatement votre médecin traitant.

### GARANTIE

Les dispositions de la loi en vigueur dans l'État où le produit a été acheté s'appliquent. Le cas échéant, les règles de garantie entre le vendeur et l'acheteur spécifiques du pays s'appliquent. En cas d'applicabilité présumée de la garantie, la première chose à faire est de contacter directement le revendeur auprès duquel le produit a été acheté. Orthoservice réparera ou remplacera tout ou partie de l'unité et de ses accessoires en cas de vice de matériau ou de fabrication pendant une période de six mois à partir de la date d'achat.

### УХОД ЗА ДОЩЕЧКОЙ

- Протрите дощечку губкой, смоченной раствором теплой воды (30° C) и нейтрального мыла. Протрите сухой тканью. Дайте дощечке просохнуть вдали от источников тепла.
- Выбрасывайте дощечку и любую из ее деталей только в места, специально предназначенные для сбора мусора.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В случае сомнений в отношении способов применения устройства, следует обратиться за помощью к специалисту-ортопеду. Рекомендуется не использовать устройство вблизи открытого пламени или сильных электромагнитных полей.

### ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Это медицинское приспособление должно быть выписано врачом или физиотерапевтом. Все изменения конструкции или регулировки должны быть назначены врачом или физиотерапевтом и выполнены техником-ортопедом. Рекомендуется использовать только для одного пациента. У гиперчувствительных пациентов при непосредственном контакте с кожей могут появиться покраснение или раздражение. В случае возникновения болевых ощущений, отеков, припухлостей или других аномальных реакций немедленно обратитесь к врачу.

### ГАРАНТИЯ

Применяются положения закона, действующие в стране приобретения изделия. В некоторых случаях применяются гарантийные нормы между поставщиком и покупателем, действующие в стране. В случае предполагаемого использования гарантии, следует, в первую очередь, обратиться непосредственно к дистрибьютору, у которого было приобретено изделие. Orthoservice обязуется производить ремонт или замену всех компонентов устройства и соответствующих принадлежностей в случае дефектов обработки или материалов, выявленных в течение шести месяцев с даты приобретения.

### MANUTENZIONE

- Strofinare con una spugna imbevuta in acqua tiepida (30° C) e sapone neutro. Asciugare con un panno. Lasciare asciugare lontano da fonti di calore.
- Non disperdere nell'ambiente il dispositivo né alcuna sua componente.

### PRECAUZIONI D'USO

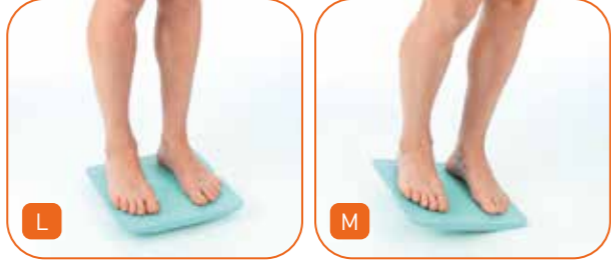
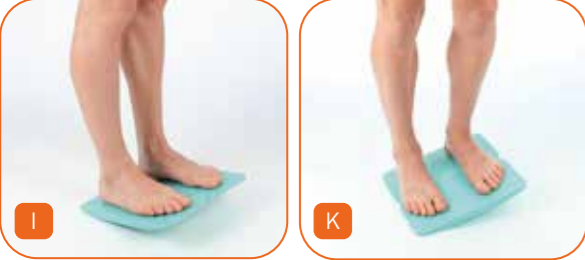
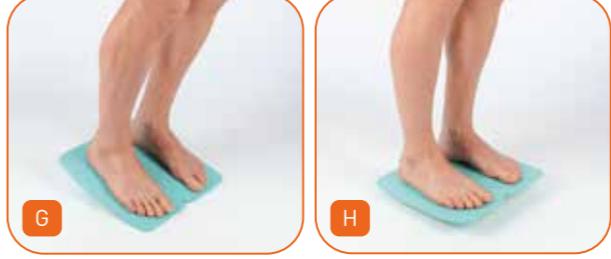
In caso di dubbio sulle modalità di applicazione, rivolgersi ad un tecnico ortopedico. È consigliabile non utilizzare il prodotto in vicinanza di fiamme libere o forti campi elettromagnetici.

### AVVERTENZE

Il prodotto deve essere utilizzato su indicazione medica o su prescrizione medico o fisioterapeutico. Qualsiasi eventuale modifica di struttura o di regolazione del dispositivo deve essere prescritta da un medico o da un fisioterapista ed eseguita da un tecnico ortopedico. Se ne raccomanda l'utilizzo da parte di un solo paziente. In soggetti ipersensibili il contatto diretto con la pelle potrebbe causare rossori o irritazioni. In caso di comparsa di dolori, gonfiore, tumefazioni o qualsiasi altra reazione anomala, rivolgersi immediatamente al proprio medico.

### GARANZIA

Si applicano le disposizioni di legge vigenti nello Stato in cui il prodotto è stato acquistato. Ove pertinente si applicano le norme di garanzia tra il venditore e l'acquirente specifiche del Paese. In caso di presunta applicabilità della garanzia, rivolgersi per prima cosa direttamente al rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto. Orthoservice si impegna alla riparazione o alla sostituzione di tutti i componenti del dispositivo e dei relativi accessori in caso di difetti di lavorazione o materiali, rinvenuti entro sei mesi dalla data di acquisto.




**ORTHOSERVICE RO+TEN**

**Headquarter: ORTHOSERVICE AG**  
Via Milano 7 · CH-6830 Chiasso (TI) · Switzerland  
Tel. 0041 (0) 91 822 00 88 · Fax 0041 (0) 91 822 00 89  
info@orthoservice.com · www.orthoservice.com

**Niederlassung Deutschland: Orthoservice Deutschland GmbH**  
Flugstraße 8 · D-76532 Baden-Baden · Deutschland  
Tel. 0049 (0) 7221 991 39 11 · Fax 0049 (0) 7221 991 39 13  
info@orthoservice.de · www.orthoservice.de

**Sede italiana: RO+TEN s.r.l.**  
**Sede legale:** Via Marco De Marchi, 7 · I-20121 Milano (MI) · Italia  
**Sede operativa e amministrativa:**  
Via Comasina, 111 · I-20843 Verano Brianza (MB) · Italia  
Tel. 0039 039 601 40 94 · Fax 0039 039 601 42 34  
info@roplusten.com · www.roplusten.com

Società soggetta a Direzione e Coordinamento (art. 2497bis CCl):  
Orthoservice AG (CH) · 6830 Chiasso (TI) · Switzerland

## DEUTSCH

### EIGENSCHAFTEN UND MATERIALIEN

- Aus stabilem, bruchfestem Kunststoff, hoch belastbar
- Genoppte Antirutsch-Oberfläche
- Gummierter Fuß, um die Haftung auf der Auflagefläche zu gewährleisten
- Abstandsring (bei Bedarf), um den Schwingungswinkel des Brettchens zu erhöhen
- Einzelbrettchen: Hohe Beweglichkeit in alle Richtungen durch abgerundeten Fuß
- Doppelbrettchen: Kann bei Bedarf auch in zwei einzelne Brettchen zerlegt werden

### INDIKATIONEN

- Rehabilitation nach Knöchelverstauchung
- Rehabilitation bei Instabilität des Sprunggelenks
- Postoperative Physiotherapie nach Eingriffen an der Fessel und der Achillessehne
- Rehabilitation bei Verstauchungen des Kniegelenks

### KONTRAINDIKATIONEN

- Zur Zeit keine bekannt

### ANPASSEN / ANLEGEN

#### ÜBUNGEN MIT EINZELBRETTCHEN

Die folgenden Übungen stellen lediglich ein Beispiel dar; das auszuführende Übungsprogramm muss vom Arzt oder Physiotherapeuten verordnet werden.

#### Übung 1.1: Stabilisierung der Gelenke (Abb. A-C)

Stellen Sie das Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie den Fuß des verletzten Beins auf das Brett, der Rumpf bleibt in senkrechter Position zum Bein. Gehen Sie auf senkrecht Oberkörper einen halben Schritt nach vorne bzw. nach hinten.

#### Übung 1.2: Training der Propriozeption (Abb. D-F)

#### (die Übung erfolgt mit dem Knie in 20°-30° Flexion)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie sich zunächst barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen. Korrigieren Sie dabei eventuelle Fehlstellungen und -haltungen (z. B. Senkfuß), indem Sie die Muskulatur anspannen und die Füße gegen das Brett drücken, um nicht abzurutschen (dies wird durch die Riffelung erleichtert). Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, indem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Knöchels zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen hierbei den Boden nicht berühren).

#### ÜBUNGEN MIT DOPPELBRETTCHEN

Die folgenden Übungen stellen lediglich ein Beispiel dar; das auszuführende Übungsprogramm muss vom Arzt oder Physiotherapeuten verordnet werden.

#### Übung 2.1: Kräftigung der Knie- und Fußmuskulatur (Abb. G-I)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Beuge- und Streckbewegungen (vor- und rückwärts) ausführen können. Stellen Sie sich zunächst barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen. Korrigieren Sie dabei eventuelle Fehlstellungen und -haltungen (z. B. Senkfuß), indem Sie die Muskulatur anspannen und die Füße gegen das Brett drücken, um nicht abzurutschen (dies wird durch die Riffelung erleichtert). Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, indem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Knöchels zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen hierbei den Boden nicht berühren).

#### Übung 2.2: Seitliche Stabilisation (Abb. L-M)

Stellen Sie das große Rehabilitationsbrettchen so auf, dass Sie Inversions- und Eversionsbewegungen (seitwärts) ausführen können. Stellen Sie sich barfuß auf das Brett und versuchen Sie, einen korrekten Stand zu erreichen; Ferse und große Zehe müssen gut auf dem Brett aufliegen. Führen Sie die Bewegungen aus, in dem Sie das verletzte Sprunggelenk teilweise belasten. Das Brett muss sich um seine Achse drehen, soweit dies die Mobilität des Sprunggelenks zulässt, OHNE DASS SCHMERZEN AUFTRETEN (die Kanten müssen den Boden hierbei nicht berühren).

#### Übung 2.3: Kräftigung der Sprunggelenke (Abb. N-P)

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Brettchen. Die Zehen befinden sich dabei in der Mittelachse des Brettchens. Heben Sie nun die Ferse, so dass Sie nur noch auf den Zehen stehen. Halten Sie das Gleichgewicht.

## ENGLISH

### CHARACTERISTICS AND MATERIALS

- Made from stable, break-resistant plastic with a high resilience
- Non-slip surface with nubs
- Rubber base to ensure adhesion to the ground
- Spacer ring (if required) in order to increase the oscillation angle of the board
- Single board: High mobility in all directions thanks to the rounded base
- Dual board: Can be split into two separate boards, if necessary

### INDICATIONS

- Rehabilitation following ankle sprains
- Rehabilitation of ankle instability
- Physical therapy following operations on ankle ligaments and achilles tendon
- Rehabilitation of knee sprains

### CONTRAINDICATIONS

- Currently no known

### ADAPTING / PUTTING ON THE APPLIANCE

#### EXERCISES WITH SINGLE BOARD

The following exercises are examples only; the program of exercises to be performed must be prescribed by the doctor or physiotherapist.

#### Exercise 1.1: Joint stabilisation (fig. A-C)

Position the rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Place the foot of the injured leg on the board while keeping the torso at a vertical position to the leg. Take half a step forwards or backwards with the upper body kept in an upright position.

#### Exercise 1.2: Proprioception training (fig. D-F)

#### (to be executed with the knee in flexed position of 20°-30°)

Position the large rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Stand on the board with bare feet at first and try to adopt a correct position. Correct any wrong positions and postures (e.g. fallen arches) by tensing the muscles and pressing the feet against the board to avoid slipping (this is made easier by the ribbing). The heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to the touch the floor).

#### EXERCISES WITH DUAL BOARD

The following exercises are examples only; the program of exercises to be performed must be prescribed by the doctor or physiotherapist.

#### Exercise 2.1: Strengthening the knee and foot muscles (fig. G-I)

Position the large rehabilitation board so that you can perform bending and stretching movements (forwards and backwards). Stand on the board with bare feet at first and try to adopt a correct position. Correct any wrong positions and postures (e.g. fallen arches) by tensing the muscles and pressing the feet against the board to avoid slipping (this is made easier by the ribbing). The heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to the touch the floor).

#### Exercise 2.2: Side stabilisation (fig. K-M)

Position the large rehabilitation board so that you can perform inversion and eversion movements (to the side). Stand on the board with bare feet and try to adopt a correct position; the heel and big toe must have good contact with the board. Perform the movements by putting some weight on the injured ankle. The board must turn around on its axis, as far as permitted by the ankle's mobility, WITHOUT EXPERIENCING ANY PAIN (the edges do not need to the touch the floor).

#### Exercise 2.3: Strengthening the ankles (fig. N-P)

Stand on the board with both feet. The toes are positioned along the centre axis of the board. Now raise the heels so that you are standing on your tip toes. Keep your balance.

## FRANÇAIS

### CARACTÉRISTIQUES ET MATÉRIAUX

- En matière plastique rigide, incassable et résistante
- Surface moletée antidérapante
- Pied caoutchouté, garantie l'adhérence au sol
- Anneau de support utilisable (si nécessaire) pour augmenter l'angle d'oscillation de la tablette
- Une planche: Grande mobilité dans tous les sens grâce à la semelle arrondie
- Planchette double : si nécessaire la planchette peut être séparée en deux parties

### INDICATIONS

- Rééducation des entorses de la cheville
- Rééducation en cas d'instabilité de la cheville
- Physiothérapie post-opératoire d'interventions aux ligaments de la cheville et sur le tendon d'Achille
- Rééducation des entorses du genou

### CONTRE-INDICATIONS

- Aucune connue à ce jour

### ADAPTATION / ENFILAGE

#### EXERCICES AVEC UNE PLANCHE

Les exercices suivants ne sont qu'un exemple ; le programme d'exercices à exécuter doit être prescrit par un médecin ou un kinésithérapeute.

#### Exercise 1.1 : Stabilisation des articulations (fig. A-C)

Disposez la plaquette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Posez le pied de la jambe blessée sur la plaquette, en gardant le tronc perpendiculaire à la jambe. Faites un demi pas vers l'avant ou vers l'arrière en maintenant le buste perpendiculaire au sol.

#### Exercise 1.2 : Entraînement de la proprioception (fig. D-F)

#### (pour être exécuté avec le genou en flexion à 20°-30°)

Disposez la grande plaquette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Placez-vous d'abord pieds nus sur la plaquette et essayez de les appuyer correctement. Ce faisant, corrigez d'éventuelles positions ou postures incorrectes (par exemple : pied plat), en contractant la musculature et en appuyant les pieds contre la plaquette pour ne pas déraiper (ce qui est facilité par les stries antidérapantes). Le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la plaquette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La plaquette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

#### EXERCICES AVEC LA PLANCHE DOUBLE

Les exercices suivants ne sont qu'un exemple ; le programme d'exercices à exécuter doit être prescrit par un médecin ou un kinésithérapeute.

#### Exercise 2.1: Renforcement de la musculature du genou et du pied (fig. G-I)

Disposez la grande plaquette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements de fléchissement et d'étirement (vers l'avant et vers l'arrière). Placez-vous d'abord pieds nus sur la plaquette et essayez de les appuyer correctement. Ce faisant, corrigez d'éventuelles positions ou postures incorrectes (par exemple : pied plat), en contractant la musculature et en appuyant les pieds contre la plaquette pour ne pas déraiper (ce qui est facilité par les stries antidérapantes). Le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la plaquette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La plaquette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

#### Exercise 2.2: Stabilisation latérale (fig. K-M)

Disposez la grande plaquette de rééducation de manière à pouvoir exécuter des mouvements d'inversion et d'éversion (vers le côté). Placez-vous pieds nus sur la plaquette et essayez de les appuyer correctement ; le talon et le gros orteil doivent bien reposer sur la plaquette. Exécutez les mouvements en sollicitant partiellement l'articulation de la cheville blessée. La plaquette doit tourner autour de son axe autant que la mobilité de la cheville le permet, SANS PROVOQUER DE DOULEURS (il n'est pas nécessaire que les bords touchent le sol pendant ce temps).

#### Exercise 2.3 : Renforcement des chevilles (fig. N-P)

Placez-vous les deux pieds sur la plaquette. Les orteils se situent sur l'axe médian de la plaquette. Soulevez maintenant les talons de manière à ne plus tenir que sur les orteils. Gardez l'équilibre.

## РУССКИЙ

### ХАРАКТЕРИСТИКА И МАТЕРИАЛЫ

- Изготовлено из прочного, стойкого к разрушению и долговечного пластика;
- Рифленая поверхность, предохраняющая от скольжения;
- Прорезиненное основание для обеспечения сцепления с полом;
- Опорное кольцо, используемое (при необходимости) для увеличения угла качения дощечки;
- Отдельная дощечка: высокая подвижность во всех направлениях благодаря основанию закругленной формы;
- Двойная дощечка: в случае необходимости может быть разобрана на две отдельных дощечки.

### ПОКАЗАНИЯ

- Реабилитация после вывихов щиколотки;
- Реабилитация при неустойчивости щиколотки;
- Физиотерапия и кинезиотерапия после операций на связках щиколотки или на ахилловом сухожилии;
- Реабилитация после вывихов колена.

### ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- На данный момент не выявлено.

### ПРИМЕНЕНИЕ

#### УПРАЖНЕНИЯ С ОТДЕЛЬНОЙ ДОЩЕЧКОЙ

Приведенные здесь упражнения - это только примеры; курс упражнений, которые предстоит выполнять, должен быть обязательно предписан лечащим врачом или физиотерапевтом.

#### Упражнение 1.1: Стабилизация суставов (рис. A-C)

Положите дощечку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Поставьте стопу травмированной ноги на дощечку и приведите туловище в положение, перпендикулярное ноге. Сделайте полшаг вперед и/или назад, удерживая туловище в перпендикулярном положении.

#### Упражнение 1.2: Тренинг proprioception (рис. D-F)

#### (выполнять с коленом, согнутым под углом 20°-30°)

Положите дощечку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Станьте голыми ступнями на дощечку, стремясь поставить их правильным образом, изменяя возможные вредные привычки опоры/положения стопы (например, при плоскостопии) посредством сокращений мышц и ощущая противоскольжающее действие на дощечке (облегченная рифленой поверхностью). Пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности дощечки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Дощечка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДВОЙНОЙ ДОЩЕЧКОЙ

Приведенные здесь упражнения - это только примеры; курс упражнений, которые предстоит выполнять, должен быть обязательно предписан лечащим врачом или физиотерапевтом.

#### Упражнение 2.1: Потенцирование мышц колена и стопы (рис. G-I)

Положите большую дощечку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (вперед и назад). Станьте голыми ступнями на дощечку, стремясь поставить их правильным образом, изменяя возможные вредные привычки опоры/положения стопы (например, при плоскостопии) посредством сокращения мышц, и ощущая противоскольжающее действие на дощечке (облегченная рифленой поверхностью). Пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности дощечки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Дощечка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

#### Упражнение 2.2: Боковая стабилизация (рис. K-M)

Положите большую дощечку таким образом, чтобы можно было выполнять сгибающие и разгибающие движения (боковые). Станьте голыми ступнями на дощечку, стремясь поставить их правильным образом; пятка и большой палец ноги должны хорошо прилегать к поверхности дощечки. Выполняйте движения, частично нагружая травмированную щиколотку. Дощечка должна поворачиваться вокруг своей оси вместе с подвижностью щиколотки, НЕ ВЫЗЫВАЯ БОЛИ (не нужно, чтобы края касались земли).

#### Упражнение 2.3: Потенцирование щиколоток (рис. N-P)

Поставьте обе стопы на дощечку с пальцами на центральной оси дощечки. Затем поднимите пятку таким образом, чтобы стопа опиралась только на пальцы. Старайтесь удерживать равновесие.

## ITALIANO

### CARATTERISTICHE E MATERIALI

- In robusto materiale plastico, resistente alla rottura, durevole
- Superficie zigrinata antiscivolo
- Base gommata per garantire l'aderenza al pavimento
- Anello di supporto utilizzabile (se necessario) per aumentare l'angolo di oscillazione della tavoletta
- Tavoletta singola: Elevata mobilità in tutte le direzioni grazie alla base arrotondata
- Tavoletta doppia: in caso di bisogno può essere scomposta in due singole tavolette

### INDICAZIONI

- Rieducazione delle distorsioni di caviglia
- Rieducazione nell'instabilità di caviglia
- FKT post-operatoria di interventi ai legamenti della caviglia o al tendine d'Achille
- Rieducazione delle distorsioni di ginocchio

### CONTROINDICAZIONI

- Al momento nessuna conosciuta

### APPLICAZIONE

#### ESERCIZI CON TAVOLETTA SINGOLA

Gli esercizi qui riportati sono solo esempi; il programma di esercizi da eseguire va rigorosamente prescritto dal medico curante o dal fisioterapista.

#### Esercizio 1.1: Stabilizzazione delle articolazioni (fig. A-C)

Poggiare la tavoletta in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Poggiare il piede della gamba infortunata sulla tavoletta e tenere il tronco in posizione perpendicolare alla gamba. Eseguire un mezzo passo in avanti e/o all'indietro mantenendo il busto perpendicolare.

#### Esercizio 1.2: Training della propriocezione (fig. D-F) (da svolgere con il ginocchio flessa a 20°-30°)

Poggiare la tavoletta in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta, modificando eventuali cattive abitudini di appoggio/postura (es. piattismo) tramite contrazioni della muscolatura ed esercitando un'azione antiscivolo sulla tavoletta (facilitata dalla zigrinatura). Il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

#### ESERCIZI CON TAVOLETTA DOPPIA

Gli esercizi qui riportati sono solo esempi; il programma di esercizi da eseguire va rigorosamente prescritto dal medico curante o dal fisioterapista.

#### Esercizio 2.1: Potenziamento della muscolatura del ginocchio e del piede (fig. G-I)

Poggiare la tavoletta grande in modo da poter eseguire movimenti di flessione-estensione (avanti e indietro). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta, modificando eventuali cattive abitudini di appoggio/postura (es. piattismo) tramite contrazioni della muscolatura ed esercitando un'azione antiscivolo sulla tavoletta (facilitata dalla zigrinatura). Il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

#### Esercizio 2.2: Stabilizzazione laterale (fig. K-M)

Poggiare la tavoletta grande in modo da poter eseguire movimenti di inversione-eversione (laterali). Porre i piedi nudi sulla tavoletta, cercando di appoggiarli in maniera corretta; il tallone e l'alluce devono essere ben aderenti alla tavoletta. Eseguire i movimenti caricando parzialmente la caviglia infortunata. La tavoletta deve compiere una rotazione attorno al suo asse compatibilmente con la mobilità della caviglia SENZA PROVOCARE DOLORE (non è necessario che i bordi tocchino il suolo).

#### Esercizio 2.3: Potenziamento delle caviglie (fig. N-P)

Poggiare entrambi i piedi sulla tavoletta, con le dita nell'asse centrale della tavoletta. Sollevare ora il tallone in modo da poggiare solo sulle dita. Mantenere l'equilibrio.