

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania medycznych pończoch uciskowych (20–30 mmHg, klasa II)

1. Przeznaczenie wyrobu i ogólne ostrzeżenia

- Pończochy uciskowe klasy II (20–30 mmHg) są wyrobem medycznym wywierającym istotny nacisk na kończyny dolne. Niewłaściwe stosowanie może prowadzić do powikłań skórnych, naczyniowych lub nerwowych.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do noszenia na zdrowej, nieuszkodzonej skórze.
- Nie stosować u osób, u których występują przeciwwskazania do terapii uciskowej, chyba że lekarz wyraźnie zaleci inaczej.
- Wyłączne prawo do podejmowania decyzji o rozpoczęciu terapii uciskowej u osób z chorobami przewlekłymi (np. choroby serca, zaburzenia krążenia, cukrzyca, neuropatie) ma lekarz prowadzący.

2. Przeciwwskazania – kiedy nie używać pończoch

Nie używaj pończoch uciskowych bez konsultacji z lekarzem lub przerwij ich stosowanie, jeżeli stwierdzono lub podejrzewasz u siebie:

- Zaawansowaną chorobę tętnic obwodowych (np. silne bóle nóg przy chodzeniu, bardzo zimne stopy, rany niedokrwienne).
- Podejrzenie ostrej zakrzepicy żył głębokich, zatorowości płucnej lub innych ostrych zaburzeń krążenia (nagły, silny ból nogi, asymetryczny obrzęk, nagła duszność, ból w klatce piersiowej).
- Poważne choroby serca z objawami niewydolności krążenia (znaczna duszność, obrzęki całego ciała, nagły przyrost masy ciała spowodowany zatrzymaniem płynów).
- Rozległe choroby skóry w miejscu zakładania (otwarte rany, zakażenia, owrzodzenia, nasilone wypryski, wysięk).
- Znaczną deformację kończyn, która uniemożliwia równomierne rozłożenie ucisku (np. bardzo obrzękłe lub silnie zniekształcone nogi bez dobranego indywidualnie wyrobu).

3. Środki ostrożności – skonsultuj się z lekarzem

Przed rozpoczęciem stosowania pończoch skonsultuj użycie z lekarzem w szczególności, jeżeli:

- Masz rozpoznaną cukrzycę, neuropatię obwodową lub zaburzenia czucia w stopach/nogach.
- Masz zaawansowane żylaki, przebyte epizody zakrzepicy, choroby serca lub nadciśnienie.
- Masz choroby skóry, uczulenia lub w przeszłości wystąpiły reakcje alergiczne na wyroby tekstylne lub silikon.
- Jesteś w ciąży lub po niedawno przebytej operacji.

4. Bezpieczne dopasowanie rozmiaru

- Zawsze dobieraj rozmiar na podstawie dokładnych pomiarów nogi (obwód kostki, łydki, uda oraz długość nogi) wykonanych rano, zanim pojawi się obrzęk.

- Jeżeli Twój wynik znajduje się pomiędzy rozmiarami, wybierz większy rozmiar lub skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą od wyrobów uciskowych.
- Nie stosuj pończoch, które tworzą fałdy, mocne uciski punktowe lub powodują zsuwanie i rolowanie materiału – może to zaburzać krążenie.

5. Bezpieczne zakładanie pończoch

- Zakładaj pończochy rano, przed pojawieniem się obrzęku, na czystą i suchą skórę.
- Usuń pierścionki, bransoletki, zegarki lub inne przedmioty mogące uszkodzić dzianinę. Upewnij się, że paznokcie u rąk i stóp nie mają ostrych krawędzi.
- Nie naciągaj gwałtownie materiału i nie ciągnij za górną krawędź. Przewiń pończochę do pięty, załóż stopę, a następnie stopniowo rozwijaj materiał ku górze, wygładzając fałdki.
- Nie zawijaj górnej części pończochy w rulon i nie podwijaj jej – prowadzi to do powstania uciskowego „wałka”.
- Upewnij się, że silikonowe paski przylegają do skóry płasko, bez zagięć i zrolowań.

6. Bezpieczne zdejmowanie pończoch

- Zdejmuj pończochy ostrożnie, stopniowo rolując je w dół, bez gwałtownego szarpania materiału.
- Unikaj używania ostrych narzędzi lub przedmiotów do zdejmowania pończoch.

7. Czas noszenia i monitorowanie stanu skóry

- Czas noszenia powinien być dostosowany indywidualnie, najlepiej po konsultacji z lekarzem.
- Na początku stosowania zaleca się stopniowe wydłużanie czasu noszenia (np. kilka godzin dziennie), obserwując reakcję skóry i samopoczucie.
- Każdego dnia po zdjęciu pończoch dokładnie obejrzyj skórę nóg:
 - Jeżeli zauważysz silne zaczerwienienie, pęcherze, rany, otarcia, zasinienie, drętwienie lub mrowienie – przerwij stosowanie i skonsultuj się z lekarzem.
 - Niewielkie, równomierne ślady po ucisku dzianiny zwykle ustępują po krótkim czasie. Jeżeli się utrzymują lub są bolesne – skontaktuj się ze specjalistą.
- W przypadku nagłego wystąpienia silnego bólu, utraty czucia, bardzo silnego obrzęku, zmian koloru stopy (bładość, sinienie) – natychmiast zdejmij pończochy i niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

8. Szczególne sytuacje: podróże i długotrwałe siedzenie

- Podczas długich podróży (np. loty, długotrwała jazda samochodem, autobusem, pociągiem) staraj się regularnie poruszać stopami i nogami (krążenia stóp, zginanie i prostowanie kolan, krótkie spacer, gdy to możliwe).
- Nie pozostawaj przez długi czas w pozycji z mocno zgiętymi kolanami lub z uciskiem na podkolanowe naczynia krwionośne (np. ciasne pasy, krawędź twardego siedzenia).

9. Bezpieczna pielęgnacja i pranie

- Zalecane jest pranie pończoch po każdym dniu noszenia lub zgodnie z indywidualnymi zaleceniami lekarza.
- Pończochy można prać ręcznie lub w pralce w delikatnym programie w temperaturze do 30°C, bez wirowania.

- Używaj łagodnych detergentów przeznaczonych do delikatnych tkanin. Nie stosuj wybielaczy, preparatów z chlorem ani agresywnych środków chemicznych.
- Nie czyść chemicznie, nie używaj płynów do zmiękczenia tkanin, jeżeli może to osłabić elastyczność włókien.

10. Suszenie i przechowywanie

- Po praniu delikatnie odciśnij wodę bez wykręcania materiału.
- Susz pończochy w pozycji poziomej, w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego źródła ciepła.
- Nie susz w pozycji pionowej, nie wystawiaj na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie kładź pończoch na gorących grzejnikach, nie susz na gorących przedmiotach ani na wilgotnych tkaninach.
- Przechowuj pończochy w suchym, czystym miejscu, z dala od ostrych przedmiotów i bez nadmiernego rozciągania.

11. Możliwe reakcje niepożądane

W trakcie stosowania mogą wystąpić:

- Przejściowe uczucie ucisku i ciepła bezpośrednio po założeniu – zwykle ustępuje po krótkim czasie.
- Podrażnienie skóry lub reakcje alergiczne (zaczerwienienie, świąd, wysypka), zwłaszcza u osób wrażliwych na syntetyczne włókna lub silikon.
- Uczucie drętwienia lub mrowienia – może świadczyć o zbyt silnym lub nierównomiernym ucisku.

W razie utrzymywania się lub nasilania objawów niepożądanych przerwij stosowanie i skontaktuj się z lekarzem.

12. Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa zgodnie z wymogami UE

- Używaj pończoch wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem (ucisk kończyn dolnych). Nie zakładaj ich na inne części ciała.
- Nie modyfikuj produktu (nie przycinaj, nie zszywaj, nie podklejaj, nie skracaj samodzielnie).
- Nie używaj pończoch, jeśli są widocznie uszkodzone (dziury, zaciągnięcia, silne poluzowanie materiału, odklejające się paski silikonowe).
- Nie udostępniaj używanych pończoch innym osobom – jest to produkt przeznaczony do indywidualnego użytku.
- Po upływie dłuższego czasu użytkowania elastyczność materiału może się zmniejszyć; jeżeli zauważysz wyraźny spadek ucisku lub nadmierne rozciągnięcie – skonsultuj wymianę produktu ze specjalistą.

13. Kiedy natychmiast skontaktować się z lekarzem

Natychmiast zdejmij pończochy i zasięgnij pilnej porady medycznej w przypadku:

- nagłego, silnego bólu nogi, szczególnie jednostronnego obrzęku, nadmiernego ucieplenia lub zaczerwienienia kończyny;
- nagłego drętwienia, utraty czucia lub silnego mrowienia stopy/nogi;

- gwałtownej duszności, bólu w klatce piersiowej, kaszlu z krwią (mogą to być objawy zatorowości płucnej);
- gwałtownego zblednięcia, zasinienia lub oziębienia stopy, co może świadczyć o poważnym zaburzeniu krążenia.

14. Informacje dla opiekunów i personelu medycznego

- Przy zakładaniu pończoch osobom zależnym (np. starszym, z niepełnosprawnością) zawsze kontroluj ułożenie materiału, brak fałd oraz brak nadmiernego ucisku w okolicach kostki, kolana i uda.
- Regularnie oceniaj stan skóry, w szczególności u osób z zaburzeniami czucia, cukrzycą lub ograniczoną możliwością zgłaszania dolegliwości.
- W razie wątpliwości co do tolerancji terapii uciskowej skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.

Przestrzeganie powyższych zasad ma na celu zapewnienie bezpiecznego stosowania pończoch uciskowych zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa produktów obowiązującymi na terenie Unii Europejskiej.



COMPRESSION SOCKS

Good Compression
High-quality Fabric
Comfortable and
Breathable



Running



Office worker



Teacher



Travel



Nurse

Washing Instruction

Hand wash with warm water and mild laundry soap or laundry detergent. Use chlorine-free bleach. Avoid harsh detergents and softeners. Do not twist dry. Gently squeeze away excess water, hang and air-dry.



Kindly Tips

1. In the first time, it is recommended to wear less than 8 hours a day.
2. Don't wear the same one for more than three days. A long wear time will affect the recovery of elastic.
3. Due to the difference in the display, there is no way to avoid a small error between the product you received and the picture showed you. Please don't mind.

Quality Guarantee

We provide the best product service and quality assurance. If you are not satisfied with our products, please contact our customer service in time.

WARNING:

CHOKING HAZARD
Not for children under 3 years

Kompressionssocken	
Marke	Evolyline
Batch	HHCS-SL-11
Hersteller	henanshuanglingdanzhangwuyouxiangongsi
Adresse	53 hao 2 danyuan 19ceng 1917, Dongminglunan Guandenghuiziqu, Zhengzhou, Henan, China dhshuangling@163.com

EC	REP
----	-----

SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM.1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947, Spain
successservicio2@hotmail.com

PE-LD

WARNING: TO AVOID DANGER OF SUFFOCATION, KEEP AWAY FROM BABIES AND CHILDREN. DO NOT USE IN CRIBS, BEDS, CARRIAGES OR PLAYPENS. THIS BAG IS NOT A TOY.
WARNHINWEIS: HALTEN SIE DIESEN FOLIENBEUTEL VON BABYS UND KINDERN FERN, UM DIE GEFAHR VON ERSTICKUNG AUSZUSCHLIESSEN. VERWENDEN SIE DIESEN BEUTEL NICHT IN KRIPPEN, BETTEN ODER LAUFSTÄLLEN. DIESER BEUTEL IST KEIN SPIELZEUG.

MADE IN CHINA

Made in China