



April 2012

SI bælte

Sådan placeres SI bæltet:

Sæt SI bæltet rundt om hofterne på højde med skambenet. De elastiske stropper skal vende udad. Bæltet fastgøres ved hjælp af velcro. Det må ikke sidde for stramt. Der skal være plads til to fingre mellem bæltet og kroppen. Bæltet skal sidde symmetrisk. Sømmen på det elastiske bagstykke skal sidde på kroppens midterakse. Når bæltet er tilpasset, kan de to elastiske stropper frigøres og trækkes fremover, så bæltet strammes, og sættes fast.

Hvornår skal SI bæltet bruges:

SI bæltet kan bl.a. anvendes som trokanterbælte. Fordelen ved bæltet er, at det kan løsnes og strammes meget let, så det kan bruges, uden at tages af, både i siddende (løst) og stående (stramt) stilling.

Ved smertetilstande kan bæltet bruges under aktivitet som f.eks. gang, stående og ved løftearbejde. Kan eventuelt også bruges om natten. Anvendes også præventivt under uvant arbejde som tunge løft eller vrid.

Vedligeholdelse:

SI bæltet kan vaskes i koldt vand. Må ikke vrides eller tørretumbles. Skal lufttørres.

Forsigtighedsregler:

Hvis smerterne tager til, eller der opstår smerter under brugen af SI bæltet, skal bæltet straks tages af. I tvivlstilfælde bør læge, ergoterapeut eller fysioterapeut kontaktes.

Øvrige oplysninger:

SI bæltet er 8 cm bredt og fås i 2 størrelser. Medium (bækken op til 101 cm) og Xlarge (bækken op til 133 cm).

Pris: Kr. 223,20 (ekskl. moms og forsendelse)

Hjælpemidler til lindring og forebyggelse af smerter i bevægeapparatet