

# JAS TOBILLO

## INSTRUCCIONES DE AJUSTAMIENTO

Por favor tómese algunos minutos para leer las instrucciones. Estas instrucciones cubren ajuste y uso del aparato, información de devolución y respuestas a muchas preguntas.

**NOTA:** es recomendable colocar el aparato JAS TOBILLO mientras este sentado al borde de una silla. Una vez colocado el aparato, usted puede continuar su sesión JAS en cualquier posición que le sea cómoda. Su doctor o terapeuta determinará si usted tiene que tener su rodilla recta o doblada mientras realiza su sesión de estiramiento del tobillo.

### PASO 1:

#### AJUSTE LA LONGITUD DE LA PLACA DEL PIE

**NOTA:** Este ajuste debe ser hecho una sola vez durante el ajustamiento JAS inicial que realizará su terapeuta o representante de JAS.

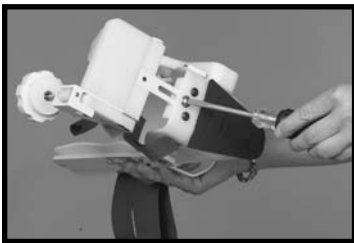


Fig. 1

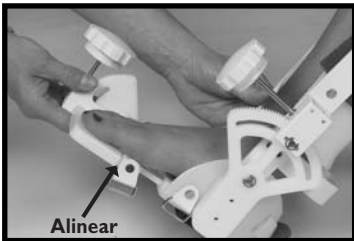


Fig. 2

#### Figuras 1 y 2

- Afloje el tornillo en el fondo de la placa de pie.
- Ponga el pie en el aparato, asegurándose de que el talón esté completamente en la parte de atrás y asentado firmemente en la arco de talón del aparato.
- Los dedos del pie no deben extenderse más allá de la placa de pie del aparato. El eje para la extensión de dedo debe alinearse a través de la base de los dedos, en la línea de coyuntura (vea Fig. 2).
- Resbale la pieza de la planta del pie para ajustar a la longitud apropiada y apriete el tornillo.

### PASO 2:

#### AJUSTE EL ÁNGULO DEL APARATO A LA POSICIÓN DE INICIO PARA LA SESIÓN JAS



Fig. 3

#### Figura 3

- Ponga el pie en el aparato.
- Rote la perilla de terapia del tobillo para ajustar el ángulo del aparato hasta llegar a un alcance de movimiento cómodo.

### PASO 3:

#### APLIQUE LA ENVOLTURA DE NEOPRENO



Fig. 4

#### Figura 4

- Quite el pie del aparato y aplique la envoltura de neopreno.
- Asegure la envoltura de neopreno alrededor de pie y de la pantorrilla de tal manera que quede ajustada cómodamente.

### PASO 4:

#### PONGA EL PIE EN EL APARATO



Fig. 5

### PASO 5:

#### APLIQUE LA CORREA DE TOBILLO



Fig. 6

#### Figura 5

- Agarre y separe ambos puntales verticales de pantorrilla, y coloque el pie en el aparato.
- Cerciórese de que el talón esté firmemente hacia abajo y en la parte de atrás del aparato. Es decir, el talón no debe estar levantado y no debe existir ningún espacio entre el talón y la parte de atrás del aparato.

#### Figura 6

- Tire la correa de tobillo a lo largo de la parte de adelante del pie, y colóquela a través de las ranuras en la base del talón en ambos lados.
- Asegure la correa a las lengüetas de velcro en la parte de afuera del arco del talón, de forma que el talón este sostenido firmemente en la bota. Si la correa le molesta durante el uso del aparato, puede colocar el cojín debajo de la correa.

### PASO 6:

#### COLOQUE EL COJÍN DE PLANTA DE PIEY ASEGURE LAS CORREAS ALREDEDOR DEL PIE

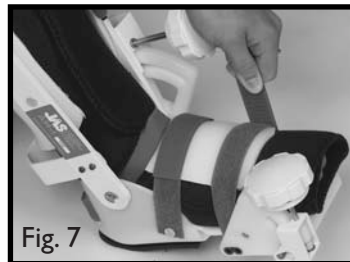


Fig. 7

#### Figura 7

- Coloque el cojín de planta del pie sobre la parte superior del pie en el empeine.
- Coloque las correas sobre el cojín, a través de los anillos en D, y asegúrelas firmemente.

### PASO 7:

#### ASEGURE LAS CORREAS DE LA PANTORRILLA

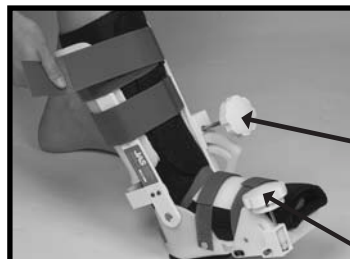


Fig. 8

#### Figura 8

- Inserte las correas de pantorrilla a través de los anillos en D, y asegúrelas de forma que queden cómodamente ajustadas.
- Comience el protocolo de tratamiento rotando la perilla de terapia como se le indica en la página de atrás.
- **NOTA:** La perilla de la terapia de extensión del dedo se puede usar para aplicar un estiramiento de plantarfascia.



# PROTOCOLO DE TRATAMIENTO **JAS** RECOMENDADO

**PASO 1:** Rote la Perilla de Terapia hasta que se sienta un estiramiento ligero y sin dolor. Nivel 2-3 en la escala de intensidad de estiramiento.



**PASO 2:** Mantenga la posición de estiramiento por 5 minutos. Antes de dar vuelta a la perilla, re-evalúe el nivel de estiramiento:

1. Si la intensidad de estiramiento ha disminuido, rote la perilla hasta que usted sienta nuevamente un estiramiento de nivel 2-3.
2. Si la intensidad de estiramiento no ha cambiado, déjelo en la misma posición
3. Si la intensidad de estiramiento ha aumentado, rote la perilla en la dirección opuesta hasta que usted sienta nuevamente un estiramiento de nivel 2-3.

**PASO 3:** Mantenga la posición de estiramiento por otros 5 minutos.

Repita los pasos 2 y 3 durante una serie de 6 estiramientos de 5 minutos cada uno (para un total de 30 minutos de terapia).

**PASO 4:** Cuando complete la terapia de 30 minutos, dé vuelta a la perilla en la dirección opuesta hasta que no sienta más estiramiento. Luego quítese el aparato. Al terminar su sesión JAS, usted podrá sentir una cierta tensión en la coyuntura. En ese caso, mueva suavemente su coyuntura hacia adelante y hacia atrás para 'enfriar' luego del ejercicio y aliviar la tensión.

## IMPORTANTE:

Antes de ajustar el Alcance de Movimiento (abreviado ROM en inglés) de su aparato JAS, usted debe evaluar la sensación de estiramiento después de cada período de estiramiento de 5 minutos. Si la intensidad de estiramiento no ha disminuido, usted **NO** debe ajustar aún más el ROM. Si lo hace, usted no alcanzará el resultado deseado de estiramiento permanente del tejido.

Niveles agresivos o dolorosos de estiramiento no serán terapéuticos, y producirán resultados contraproducentes – aumento de tensión, hinchazón o dolor, y poca o ninguna mejora en el alcance de movimiento de la coyuntura.

## NÚMERO DE SESIONES POR DÍA:

Para mejores resultados, se recomiendan 3 sesiones de 30 minutos cada una por cada dirección, por día. Comience con una sesión de 30 minutos por día y agregue sesiones cada 3 o 5 días según lo tolerado para un máximo de 3 sesiones por dirección por día.

Espere de 45 a 60 minutos entre cada sesión de tratamiento JAS.

## INFORMACIÓN DE ASISTENCIA TÉCNICA Y DE DEVOLUCIÓN:

Llame a JAS totalmente gratis al **(800) 879-0117** para obtener asistencia técnica y con cualquier pregunta sobre su aparato JAS. **Este es un aparato de alquiler.** Al finalizar su tratamiento, es su responsabilidad entrar en contacto con JAS para terminar el cobro y para arreglar los detalles de la devolución del aparato.

**Gracias por elegir JAS.**

Representante de JAS

Número de Contacto

**Joint Active Systems, Inc.**  
2600 South Raney • Effingham, IL 62401  
TEL: (217) 342-3412 or (800) 879-0117  
Email: [JAS@bonuttiresearch.com](mailto:JAS@bonuttiresearch.com)  
[www.jointactivesystems.com](http://www.jointactivesystems.com)

Covered by one or more US patents. Other patents pending.

