

EZMEND⁺™

Knee & Hip Rehabilitation Device

FASTER RECOVERY
FROM KNEE + HIP SURGERY

www.ez-mend.com



EZMEND KNEE AND HIP REHABILITATION DEVICE PATIENTS' GUIDE



Following knee and hip surgery, weakening of the muscles around these joints is a common occurrence. If you want to minimize stiffness of muscles, and increase mobility and muscle tone, get an **EZMEND Knee and Hip Rehabilitation Device**. This device may assist after knee and hip surgery, sports injuries and for nursing home patients.

EZMEND is engineered to improve circulation, increase your range of motion, strengthen muscles, diminish post-operative pain and reduce swelling.

Orthopedic surgeons and physiotherapists recommend **EZMEND** to help restore mobility and strength, to promote a faster and simpler recovery.

EZMEND can help as you begin to exercise your joints after surgery, as it is a non-weight bearing exercise device. It is important that you begin to exercise your joints following surgery, under your surgeon's supervision, to help restore range of motion and strength.

INSTRUCTIONS FOR KNEE & HIP RECOVERY:

These are guideline instructions that vary from patient to patient. It will be necessary to consult your doctor or physiotherapist about what degree of measurement and flexibility they would like to achieve. They will also be able to give you directions regarding the frequency of your exercise.

- 1) Sit lengthwise on your bed and position one end of the **EZMEND** under your thigh, parallel to your leg.



- 2) Wrap the soft strip around the instep of your foot.



- 3) Place your heel into the **EZMEND** cup and lay back into a horizontal position.



- 4) Grasp one end of the soft strip in each hand and slowly pull your leg along the **EZMEND** towards your chest. Hold your knee in this position for 5 – 10 seconds, and then straighten. Rest when fatigued.



- 5) Repeat this procedure following the directions and supervision of your doctor or physiotherapist.

INSTRUCTIONS FOR ADDITIONAL HIP EXERCISES:

These are guideline instructions that vary from patient to patient. It will be necessary to consult your doctor or physiotherapist about what degree of measurement and flexibility they would like to achieve. They will also be able to give you directions regarding the frequency of your exercise.

- 1) Sit lengthwise on your bed and position the **EZMEND** perpendicular below your leg on the bed.



- 2) Wrap the soft strip around the instep of your foot.



- 3) Place your heel in the **EZMEND** cup and lay back into a horizontal position.



- 4) Grasp one end of the soft strip in each hand and slowly pull your leg left to right along the **EZMEND**. Rest when fatigued.



- 5) Repeat this procedure following the directions and supervision of your doctor or physiotherapist.

After performing these exercises for a period of time, your doctor or physiotherapist may recommend you perform them while sitting on the side of your bed or in a chair with the **EZMEND** on the floor. Be sure not to modify your exercise routine without consulting your doctor.

Don't be alarmed if, initially, your exercises are uncomfortable. Continue with the **EZMEND** exercises under your doctor or physiotherapist's supervision and recovery time will decrease while your overall quality of life improves.

It is important that your doctor or physiotherapist monitors your progress with the **EZMEND** throughout the entire recovery period.

INSTRUCTIONS - CARE PROCEDURES

The **EZMEND** device may be cleaned using a household or commercial disinfectant. The soft strip is machine washable.

100% Latex Free.



INSTRUCTIONAL VIDEO AT:
www.ez-mend.com

GUIDE DU PATIENT SUR LE DISPOSITIF DE RÉADAPTATION DU GENOU ET DE LA HANCHE EZMEND.



Il arrive souvent qu'après une chirurgie du genou et de la hanche, les muscles qui entourent ces articulations s'affaiblissent. Si vous voulez minimiser la rigidité des muscles et accroître la mobilité et le tonus musculaire, procurez-vous un dispositif de réadaptation du genou et de la hanche **EZMEND**. Ce dispositif peut vous être utile après une chirurgie du genou et de la hanche ou une blessure de sport. Il peut aussi être utile aux patients des maisons de soins infirmiers.

EZMEND est conçu pour améliorer la circulation, accroître l'amplitude des mouvements, renforcer les muscles, atténuer la douleur après l'opération et réduire l'enflure. Les chirurgiens orthopédistes et les physiothérapeutes recommandent l'utilisation de **EZMEND** pour faciliter la restauration de la mobilité et de la force et favoriser un rétablissement plus rapide et plus simple.

EZMEND peut vous aider lorsque vous commencez à faire travailler vos articulations après une chirurgie car il ne s'agit pas d'un dispositif d'exercice des articulations portantes. Il importe que vous commenciez après une chirurgie à faire travailler vos articulations sous la supervision de votre chirurgien pour mieux restaurer l'amplitude des mouvements et la force.

INSTRUCTIONS POUR LA RÉADAPTATION DU GENOU ET DE LA HANCHE :

Les présentes instructions sont des généralités qui doivent être adaptées au patient. Il est nécessaire de consulter votre médecin ou votre physiothérapeute concernant le degré de mesure et de flexibilité que vous voulez réaliser. Il pourra aussi vous donner des instructions concernant la fréquence de vos exercices.

- 1) Asseyez-vous dans le sens de la longueur sur votre lit et placez une extrémité de l'**EZMEND** sous votre cuisse, parallèlement à votre jambe.



- 2) Enroulez la bande douce autour du cou-de-pied.



- 3) Placez votre talon dans la coupe de l'**EZMEND** et allongez-vous en position horizontale.



- 4) Saisissez une extrémité de la bande douce avec chaque main et tirez lentement votre jambe le long de l'**EZMEND** vers votre poitrine. Maintenez votre genou dans cette position pendant 5 à 10 secondes puis étendez votre jambe. Reposez-vous lorsque vous êtes fatigué.



- 5) Répétez cette procédure en suivant les instructions de votre médecin ou de votre physiothérapeute et sous sa supervision.

INSTRUCTIONS POUR D'AUTRES EXERCICES DE LA HANCHE :

Les présentes instructions sont des généralités qui doivent être adaptées au patient. Il est nécessaire de consulter votre médecin ou votre physiothérapeute concernant le degré de mesure et de flexibilité que vous voulez réaliser. Il pourra aussi vous donner des instructions concernant la fréquence de vos exercices.

- 1) Asseyez-vous dans le sens de la longueur sur votre lit et placez l'**EZMEND** latéralement sous votre cheville posée sur le lit.



- 2) Enroulez la bande douce autour du cou-de-pied.



- 3) Placez votre talon dans la coupe de l'**EZMEND** et allongez-vous en position horizontale.



- 4) Saisissez une extrémité de la bande douce avec chaque main et tirez lentement votre jambe de gauche à droite le long de l'**EZMEND**. Reposez-vous lorsque vous êtes fatigué.



- 5) Répétez cette procédure en suivant les instructions de votre médecin ou de votre physiothérapeute et sous sa supervision.

Après que vous ayez effectué ces exercices pendant un certain temps, il se peut que votre médecin ou votre physiothérapeute vous recommande de les effectuer en vous asseyant sur le côté de votre lit ou dans une chaise en mettant l'**EZMEND** sur le sol. Assurez-vous de ne pas modifier vos habitudes d'exercice sans consulter votre médecin.

Ne vous inquiétez pas si, au début, vos exercices vous causent de l'inconfort. Continuez à faire vos exercices avec l'**EZMEND** sous la supervision de votre médecin ou de votre physiothérapeute et la durée de rétablissement diminuera tandis que votre qualité de vie dans l'ensemble s'améliorera.

Il importe que votre médecin ou votre physiothérapeute surveille votre progression avec l'**EZMEND** tout au long de votre période de rétablissement.

INSTRUCTIONS – PROCÉDURES D'ENTRETIEN

Le dispositif **EZMEND** peut être nettoyé au moyen d'un désinfectant ménager ou commercial. La bande douce peut être lavée à la machine.

Totalement exempt de latex.



VIDÉO DIDACTIQUE À L'ADRESSE :
www.ez-mend.com

GUÍA PARA PACIENTES DEL DISPOSITIVO EZMEND DE REHABILITACIÓN DE RODILLA Y CADERA



Después de una cirugía de rodilla y cadera, el debilitamiento de los músculos alrededor de estas articulaciones es algo común. Si quiere reducir la rigidez de los músculos y aumentar la movilidad y el tono muscular, adquiera un Dispositivo **EZMEND** de Rehabilitación de Rodilla y Cadera. Este dispositivo puede ayudarlo después de una cirugía de rodilla y cadera, lesiones deportivas y para pacientes en residencias de ancianos.

EZMEND está diseñado para mejorar la circulación, aumentar su rango de movilidad, fortalecer los músculos, disminuir los dolores posteriores a la operación y reducir la inflamación. Los cirujanos ortopédicos y fisioterapeutas recomiendan **EZMEND** para ayudar a restaurar la movilidad y la fuerza, y para fomentar una recuperación más rápida y sencilla.

EZMEND puede ayudar a medida que empiece a ejercitar sus articulaciones después de la cirugía, ya que es un dispositivo de ejercicio que no soporta peso. Es importante que comience a ejercitar sus articulaciones después de la cirugía, bajo la supervisión de su cirujano, para ayudar a restaurar el rango de movilidad y la fuerza.

INSTRUCCIONES PARA RECUPERACIÓN DE LA RODILLA Y CADERA:

Éstas son instrucciones generales que varían dependiendo del paciente. Deberá consultar a su médico o fisioterapeuta sobre el grado de dimensión y flexibilidad que desean alcanzar. También podrá ayudarlo con respecto a la frecuencia de su ejercicio.

- 1) Siéntese a lo largo de su cama y coloque un extremo del **EZMEND** bajo su muslo, paralelo a su pierna.



- 2) Enrolle la tira suave alrededor del arco de su pie.



- 3) Coloque su talón en la taza del **EZMEND** y recuéstese en una posición horizontal.



- 4) Tome un extremo de la tira suave en cada mano y jale su pierna lentamente por el **EZMEND** hacia su pecho. Mantenga su rodilla en esta posición de 5 a 10 segundos y después endércele. Descanse cuando se sienta cansado.



- 5) Repita este procedimiento siguiendo las instrucciones y bajo la supervisión de su médico o fisioterapeuta.

INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS ADICIONALES PARA LA CADERA:

Éstas son instrucciones generales que varían dependiendo del paciente. Deberá consultar a su médico o fisioterapeuta sobre el grado de dimensión y flexibilidad que desean alcanzar. También podrá darle instrucciones con respecto a la frecuencia de su ejercicio.

- 1) Siéntese a lo largo de su cama y coloque el **EZMEND** lateralmente por debajo de su tobillo sobre la cama.



- 2) Enrolle la tira suave alrededor del arco de su pie.



- 3) Coloque su talón en la taza del **EZMEND** y recuéstese en una posición horizontal.



- 4) Tome un extremo de la tira suave en cada mano y en forma lenta jale su pierna de izquierda a derecha por el **EZMEND**. Descanse cuando se sienta cansado.



- 5) Repita este procedimiento siguiendo las instrucciones y bajo la supervisión de su médico o fisioterapeuta.

Después de hacer estos ejercicios durante un tiempo, su médico o fisioterapeuta puede recomendar que los realice sentado en un lado de su cama o en una silla con el **EZMEND** sobre el piso. Asegúrese de no modificar su rutina de ejercicio sin consultar a su médico.

No se alarme si al principio se siente incómodo al hacer sus ejercicios. Continúe con los ejercicios **EZMEND** bajo la supervisión de su médico o fisioterapeuta y su tiempo de recuperación será menor mientras que su calidad de vida general mejora.

Es importante que su médico o fisioterapeuta esté pendiente de su progreso con el **EZMEND** durante el periodo completo de recuperación.

INSTRUCCIONES – PROCEDIMIENTOS DE CUIDADO

El dispositivo **EZMEND** se puede limpiar usando un desinfectante casero o comercial. La tira suave es lavable en la lavadora.

100% libre de látex



VIDEO DIDÁCTICO EN:
www.ez-mend.com

EZMEND⁺™

Knee & Hip Rehabilitation Device

Dispositif de réadaptation du
genou et de la hanche **EZMEND**
FABRIQUÉ PAR :

**EZMEND Knee and Hip
Rehabilitation Device**
MANUFACTURED BY:

Dispositivo **EZMEND** de
Rehabilitación de Rodilla y Cadera
FABRICADO POR:

SMYTH & HART⁺
MEDICAL INNOVATIONS INC.

97, rue Centre,
Chatham (Ontario)
Canada N7M 4W3

97 Centre Street,
Chatham, ON
Canada N7M 4W3

97 Centre Street,
Chatham, Ontario,
Canadá N7M 4W3

**FABRIQUÉ EN AMÉRIQUE
DU NORD**

MADE IN NORTH AMERICA

HECHO EN NORTEAMÉRICA

www.ez-mend.com

EZMEND and the **EZMEND** logo are trade-marks of 2330207 Ontario Inc. used under license by Smyth & Hart Medical Innovations Inc.
Canadian and USA design and patent applications pending; European Community Design filed.
© 2012 2330207 Ontario Inc.

EZMEND et le logo **EZMEND** sont des marques déposées de 2330207 Ontario Inc. utilisées en vertu d'une licence par Smyth & Hart Medical Innovations Inc.
Demandes de brevet de dessin en instance au Canada et aux États-Unis; demande de brevet de dessin présentée auprès de la Communauté européenne.
© 2012 2330207 Ontario Inc.

EZMEND y el logotipo de **EZMEND** son marcas registradas de 2330207 Ontario Inc. usadas bajo autorización de Smyth & Hart Medical Innovations Inc.
El diseño y las aplicaciones de patente canadienses y norteamericanas están pendientes; Diseño de la Comunidad Europea presentado.
© 2012 2330207 Ontario Inc.