MONOVISC®

Complemented with COMFORTPLUS
HOT / COLD PACK

How to use your ComfortPlus Hot/Cold Pack
Panduan penggunaan ComfortPlus Hot/Cold Pack
ComfortPlus Hot/Cold Pack使用方法

Exercises for Osteoarthritic Knee
Senaman untuk Lutut Osteoarthritis
适合膝关节炎者的运动

MONOVISC®

Complemented with COMFORTPLUS
HOT / COLD PACK

HOT/COLD PACK GENERAL GUIDELINES:

1. Do not use the gel pack directly on bare skin after it is heated or frozen. Always put it in the pouch provided as it will act as a barrier between the pack and your skin.
2. If the temperature is still too hot or cold for you, use additional towels to cover the pack.
3. Limit application of the gel pack to 15-20 minutes at a time; with repeat applications every 1 to 1.5 hours as needed. Consult your physician or pharmacist regarding extended use, or if you're unsure if you should be using this pack for your type of injury or pain.
4. Dispose the gel pack if damaged or worn.
5. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

HOT APPLICATION

HOT WATER METHOD

1. Bring a pot of water to a boil.
2. Remove the pot from direct heat and immerse the gel pack in the hot water for approximately 10 minutes.
3. Remove the heated gel pack from the water, wipe it off, and insert it into the pouch.

MICROWAVE METHOD (*Note: Depending on your microwave oven, more or less time may be required for heating)*

1. Place the gel pack flat in the microwave and ensure that the gel is evenly distributed.
2. If gel pack is at room temperature, microwave on High for 1min, then take it out and let stand for 1min. If more heat is needed, heat for 10 seconds at a time until the desired temperature is reached. (Record the total time used for future reference)

3. If gel pack is frozen, microwave on High for 75 seconds, then take it out and let stand for 75 seconds, If more heat is needed, heat for 10 seconds at a time until the desired temperature is reached. (Record the total time used for future reference)
4. Put the gel pack into the pouch.

COLD APPLICATION

1. Place the gel pack flat in the freezer for at least 2 hours.
2. Insert the gel pack into the pouch to prevent freezer burn. For greater cold penetration, dampen the pouch prior to application.

HOT THERAPY:

1. Encourages blood flow and circulation.
2. Promotes quicker healing and pain relief for faster recovery.

   Use a heated gel pack prior to any exercise, to help the body prepare for activity.

   Or use it post-event to minimise aching, discomfort and soreness.

   Heat therapy can be used for a variety of treatments:
   - muscle pain and spasms
   - mild arthritis
   - sprains, strains, and stiffness
   - menstrual cramps, etc.

COLD THERAPY:

1. Effective anti-inflammatory
2. Reduces swelling after an injury or trauma

   Use a frozen gel pack to aid recovery and help combat pain.

   Cold therapy has many uses:
   - sports injuries
   - fever or headaches
   - toothache
   - minor burns
   - backache or joint pain, etc.

This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Please consult your orthopaedic surgeon for specific orthopaedic advice.

EXERCISES FOR OSTEOARTHRITIC KNEE

Warm up for 5-10 minutes with a low impact activity before doing these exercises

1. Extended-Leg Lift

This will work to strengthen the front of your thigh.

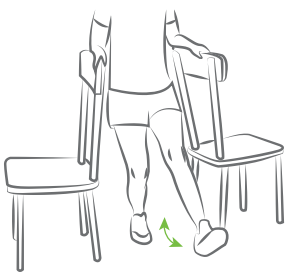
While lying on your back, extend one leg and bend the other. Tighten the thigh muscles in your extended leg and slowly lift it until it is a foot above the floor. **Hold for 3 to 5 seconds** then slowly lower your leg to the floor. Repeat and switch sides.

Remember to relax your upper body and tighten your stomach to keep your lower back flat against the floor.

Do not arch your back or lift your leg too high and too quickly.

2. Single-Leg Dip

This exercise should strengthen your thighs, hips and buttocks.



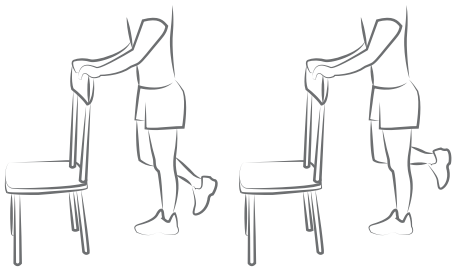
Place two chairs on either side of you for balance. With your weight on one leg, lift the other leg slightly in front of you. Slowly lower yourself down a few inches, pushing your weight onto the heel of your supporting leg. **Hold for 3 to 5 seconds.** Slowly straighten up. Repeat and switch sides.

Remember to sit back as if you were sitting on a chair.

Do not let the knee of your supporting leg move forward over your toes.

3. Hamstring Curls

This exercise should strengthen the back of your thigh.

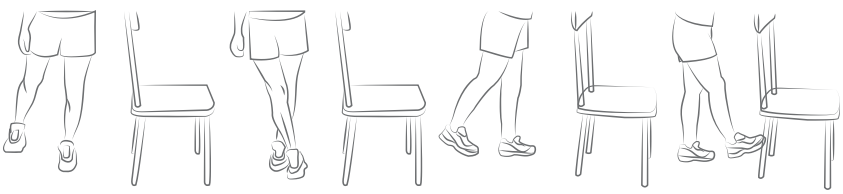


Hold on to the back of a chair for balance and place your weight on one leg. Lift the other foot and bring the heel up towards your buttocks. **Hold for 3 to 5 seconds** then slowly lower your leg. Repeat and switch sides.

Remember to keep your knees close together.

Do not lock the knee of your supporting leg. Do not bring your heel up past a 90 degree angle.

4. Knee Stabilisation Series



This exercise should strengthen your thighs, hips and buttocks.

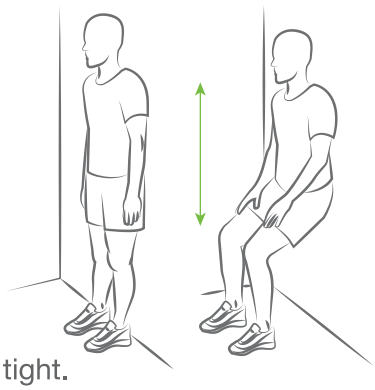
Hold on to the back of a chair for balance. With your weight on one leg, slightly lift up the other leg. Tighten the thigh muscles in your lifted leg then slowly move it in the direction shown. **Hold for 3 to 5 seconds** before slowly returning to the start position. Repeat. Turn your body 90 degrees to begin the next exercise in the series.

Remember to focus on your supporting leg as it is working just as hard as the moving leg.

Do not lock the knee of your supporting leg. Do not arch your back or lean to either side.

5. Wall Squat

This exercise should strengthen the front of your thigh.



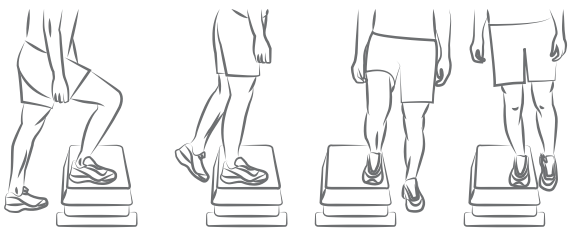
Stand with your head, back, and hips against a wall and place your feet out about 2 feet from the wall, hip-width apart. Slowly slide down the wall until you are almost in a sitting position and **hold for 5 to 10 seconds** before slowly sliding back up. Repeat.

Remember to keep your abdominal muscles tight. Hold the position longer as you get stronger.

Do not slide your hips down lower than your knees or let your knees move forward over your toes.

6. Step Ups

This exercise should strengthen your thighs, hips and buttocks.



Step one foot onto a 6-inch high platform. Lift your other foot off the floor, letting it hang loosely off the platform. Try to **hold for 3 to 5 seconds.** Slowly lower your hanging foot to the floor, then bring your other foot down. Repeat and switch sides.

Remember to ensure your whole foot is placed on the platform.

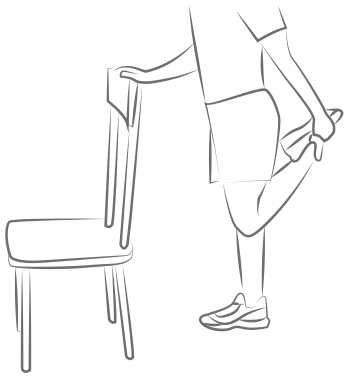
Do not lock the knee of the leg which is on the platform.

STRETCHING EXERCISES

1. Quadriceps Stretch

This stretch should be felt at the front of your thigh.

Use a wall or a chair for balance.
Lift one foot and bring your heel up.
Grasp your ankle with your hand and pull your heel closer to your buttocks.
Hold it for 30 seconds.



Remember to keep your knees together.
Stop pulling your heel closer once you feel the stretch.

Do not arch or twist your back.

2. Hamstring Stretch

This stretch should be felt at the back of your thighs and behind your knees.

Sit up with both legs extended straight in front of you. Ensure that your feet are in a neutral position—do not flex or point your feet. Place your palms on the floor and slide your hands toward your ankles. **Hold for 30 seconds.**

Remember to keep your chest open and back long.
Reach from your hips and stop once you feel the stretch.

Do not round your back or try to bring your nose to your knees.
Do not lock your knees.

MONOVISC®

Dilengkapkan dengan COMFORTPLUS
HOT / COLD PACK

PANDUAN ASAS PEK PANAS/SEJUK:

1. Jangan letak pek gel di atas kulit yang terdedah selepas ianya dipanaskan atau dibekukan. Pastikan ianya sentiasa diletakkan dalam sarung yang disediakan, ianya bertindak sebagai pelindung di antara pek dan kulit anda.
2. Jika suhu masih terlalu panas atau sejuk untuk anda, gunakan tuala tambahan untuk membalut pek tersebut.
3. Hadkan penggunaan pek gel kepada 15-20 minit pada satu-satu masa; ulang penggunaan setiap 1 hingga 1.5 jam mengikut keperluan anda. Dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi untuk penggunaan yang berterusan atau jika kurang pasti berkenaan jenis kecederaan/kesakitan anda.
4. Buang pek gel jika ianya sudah rosak atau lusuh.
5. JAUHKAN DARIPADA KANAK-KANAK.

PENGGUNAAN SECARA PANAS

MENGGUNAKAN AIR PANAS

1. Panaskan air hingga mendidih.
2. Alihkan periuk dari dapur dan rendamkan pek gel dalam air panas untuk kira-kira 10 minit.
3. Keluarkan pek gel yang telah panas dari air, lap dan masukkan ke dalam sarung.

MENGGUNAKAN KETUHAR GELOMBANG MIKRO (*Nota: Bergantung kepada jenis ketuhar gelombang mikro anda, masa pemanasan mungkin berbeza.)*

1. Letakkan pek gel dengan rata dalam ketuhar gelombang mikro dan pastikan gel adalah sama rata.
2. Jika gel berada dalam suhu bilik, letakkan suhu ketuhar gelombang mikro pada tahap tinggi selama 1 minit, kemudian keluarkannya dan biarkan selama 1 minit. Jika tidak cukup panas, panaskan selama 10 saat lagi pada satu-satu masa sehingga sampai pada suhu yang diingini. (Rekodkan jumlah masa yang diambil untuk rujukan masa hadapan)

3. Jika pek gel dalam keadaan beku, panaskan dalam ketuhar gelombang mikro pada suhu tinggi selama 75 saat, kemudian keluarkannya dan biarkan selama 75 saat. Jika tidak cukup panas, panaskan selama 10 saat lagi pada satu-satu masa sehingga sampai pada suhu yang diingini. (Rekodkan jumlah masa yang diambil untuk rujukan masa hadapan)
4. Masukkan pek gel ke dalam sarung.

PENGGUNAAN SECARA SEJUK

1. Letakkan pek gel dalam peti sejuk beku sekurang-kurangnya selama 2 jam.
2. Masukkan pek gel ke dalam sarung untuk mengelakkan kulit melecet akibat sejuk beku. Untuk penembusan suhu sejuk yang lebih baik, lembapkan sarung sebelum penggunaan.

TERAPI PANAS:

1. lanya menggalakkan aliran dan peredaran darah.
2. Mempercepatkan proses penyembuhan dan melegakan kesakitan untuk pemulihan yang lebih pantas.

   Gunakan pek gel yang telah dipanaskan sebelum memulakan sebarang senaman sebagai penyediaan badan sebelum aktiviti.

   Atau, gunakannya selepas aktiviti untuk mengurangkan kesakitan, ketidakselesaan atau kelesuan.

   Terapi panas ini boleh digunakan untuk pelbagai rawatan:
   - sakit otot dan kekejangan
   - arthritis ringan
   - terseliuh bebanan (stress) pada otot, dan ketegangan
   - kekejangan akibat haid dan sebagainya

TERAPI SEJUK:

1. Bertindak sebagai anti radang yang efektif
2. Mengurangkan bengkak selepas kecederaan atau trauma

   Gunakan pek gel beku untuk membantu penyembuhan dan melawan kesakitan.

   Di antara penggunaan terapi sejuk ialah:
   - kecederaan sukan
   - demam atau sakit kepala
   - sakit gigi
   - luka akibat kebakaran yang ringan
   - sakit belakang atau sakit sendi, dan sebagainya.

Maklumat ini disediakan sebagai khidmat untuk pengetahuan am dan bukan sebagai nasihat perubatan. Sila dapatkan nasihat pakar ortopedik untuk nasihat ortopedik yang khusus.

SENAMAN UNTUK LUTUT OSTEOARTHRITIS

Panaskan badan selama 5-10 minit dengan aktiviti impak rendah sebelum melakukan senaman-senaman berikut

1. Extended-Leg Lift (Senaman Angkat Kaki Lurus)

Senaman ini adalah untuk menguatkan otot bahagian depan peha anda.

Baring terlentang, tegakkan sebelah kaki dan bengkokkan yang satu lagi. Tegangkan otot kaki yang ditegakkan dan angkat perlahan-lahan sehingga kaki berada tinggi sekaki daripada paras lantai. **Kekalkan posisi selama 3 hingga 5 saat** kemudian turunkan kaki dengan perlahan-lahan. Ulang dan tukar kaki.

Pastikan bahagian atas badan anda dalam keadaan relaks dan tegangkan perut agar belakang anda rata pada permukaan lantai.

Jangan lengkungkan belakang badan atau angkat kaki anda dengan terlalu tinggi dan terlalu pantas.

2. Single-Leg Dip (Senaman Sebelah Kaki)

Senaman ini ialah untuk menguatkan otot bahagian peha, pinggul dan punggung.

Letakkan satu kerusi di setiap satu sisi anda untuk imbangan. Letakkan berat anda pada sebelah kaki dan angkat yang sebelah lagi di hadapan anda. Turunkan badan anda sebanyak beberapa inci, dengan perlahan-lahan, alihkan berat anda kepada bahagian tumit yang sedang menyokong badan anda. **Kekalkan posisi selama 3 hingga 5 saat.** Secara perlahan-lahan, tegakkan semula badan anda. Ulang dan tukar kaki.

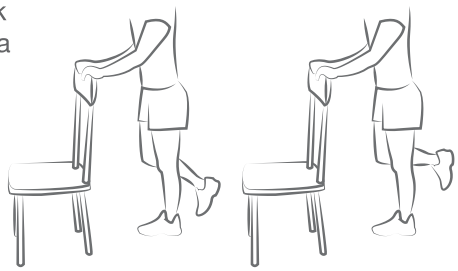
Pastikan anda duduk seolah-olah anda sedang duduk di atas kerusi.

Jangan biarkan lutut kaki yang sedang menyokong badan anda bergerak lebih depan daripada jari kaki anda.

3. Hamstring Curls (Lingkaran Otot Hamstring – otot belakang peha)

Senaman ini ialah untuk menguatkan otot bahagian belakang peha anda.

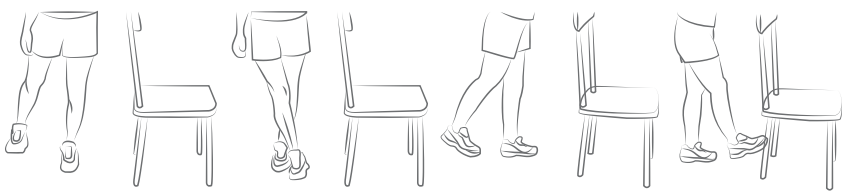
Pegang bahagian belakang kerusi untuk imbangan dan letakkan berat anda pada sebelah kaki. Angkat kaki yang sebelah lagi dan dekatkan tumit anda ke arah punggung. **Kekalkan posisi selama 3 hingga 5 saat** dan turunkan kaki anda dengan perlahan-lahan. Ulang dan tukar posisi.



Pastikan lutut anda dirapatkan.

Bengkokkan sedikit lutut kaki yang menyokong badan anda. Jangan angkat tumit anda lebih daripada sudut 90 darjah.

4. Knee Stabilisation Series (Siri Penstabilan Lutut)



Senaman ini ialah untuk menguatkan otot peha, pinggul dan punggung anda.

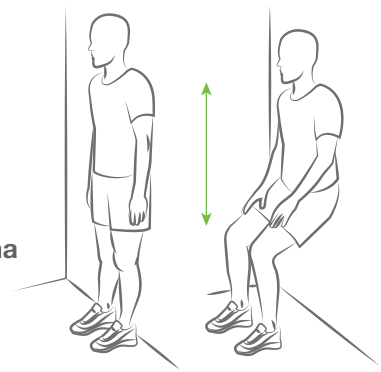
Pegang bahagian belakang kerusi untuk imbangan. Dengan berat anda diletakkan pada sebelah kaki, angkat sedikit kaki yang satu lagi. Tegangkan otot peha kaki yang diangkat, gerakkannya perlahan-lahan ke arah seperti yang ditunjukkan. **Kekalkan posisi selama 3 hingga 5 saat** sebelum kembali kepada posisi permulaan. Ulang. Pusingkan badan anda sehingga 90 darjah untuk mulakan siri senaman seterusnya.

Pastikan anda sentiasa fokus pada kaki yang menyokong badan anda kerana ianya juga bekerja segigih kaki yang bergerak.

Bengkokkan sedikit lutut kaki yang menyokong badan anda. Pastikan belakang badan anda tidak melengkung atau bersandar pada mana-mana sisi.

5. Wall Squat (Bertinggung pada Dinding)

Senaman ini adalah untuk menguatkan otot bahagian depan peha anda.



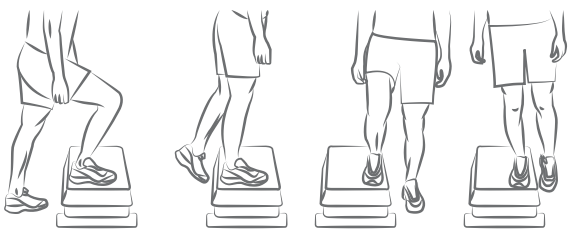
Berdiri dan sandarkan kepala, belakang dan pinggul pada dinding. Posisikan kaki anda kira-kira 2 kaki dari dinding, mengikut lebar pinggul. Perlahan-perlahan, gerakkan badan anda menuruni dinding sehingga anda hampir berada dalam posisi duduk dan **kekalkan selama 5 hingga 10 saat** sebelum menggerakkan badan kembali ke atas. Ulang.

Pastikan otot abdomen kekal tegang.
Bila anda kekalkan posisi ini dengan lebih lama, anda akan bertambah kuat.

Jangan turunkan pinggul anda lebih rendah dari lutut atau biarkan lutut anda bergerak lebih hadapan dari jari kaki anda.

6. Step Ups (Senaman Langkah Turun Naik)

Senaman ini adalah untuk menguatkan otot peha, pinggul dan punggung anda.



Letakkan sebelah kaki pada platform setinggi 6 inci. Angkat kaki yang sebelah lagi dari lantai dan biarkan ianya tergantung, jauh dari platform. **Kekalkan posisi selama 3 hingga 5 saat.** Turunkan kaki yang tergantung tadi secara perlahan ke lantai, kemudian turunkan pula kaki yang satu lagi. Ulang dan tukar kaki.

Pastikan kaki anda diletakkan sepenuhnya pada platform.

Bengkokkan sedikit lutut kaki yang berada di atas platform.

SENAMAN-SENAMAN REGANGAN

1. Quadriceps Stretch (Regangan Otot Kuadriseps – otot depan peha)

Regangan ini dapat dirasai di bahagian depan peha anda.

Gunakan dinding atau kerusi untuk imbangan badan. Angkat sebelah kaki, tinggikan tumit. Genggam buku lali anda dengan tangan anda dan tarik tumit anda lebih dekat dengan punggung anda.
Kekalkan posisi selama 30 saat.

Pastikan lutut anda rapat. Apabila anda dapat rasakan regangannya, hentikan pergerakan tarikan tumit.

Jangan lengkungkan atau pusingkan badan anda.

2. Hamstring Stretch (Regangan Otot Hamstring – otot belakang peha)

Regangan ini dapat dirasakan pada belakang peha dan lutut anda.

Duduk tegak dengan kaki dilunjurkan di hadapan anda. Pastikan kaki anda dalam posisi relaks - jangan tarik atau tolak kaki anda. Letakkan tapak tangan pada lantai dan gerakkan tangan anda ke arah buku lali. **Kekalkan posisi selama 30 saat.**

Pastikan dada anda dibuka luas dan panjangkan belakang anda. Capai dari pinggul dan berhenti bila anda dapat rasakan regangan.

Jangan lengkungkan bahagian belakang badan anda atau cuba mendekatkan hidung ke lutut. Bengkokkan sedikit lutut kaki anda.

MONOVISC®

COMFORTPLUS 热/冷敷包为附加赠品

HOT / COLD PACK

热/冷敷包使用准则:

1. 把加热或冷冻后的凝胶包放入外敷袋内才使用，切勿把凝胶包直接敷在裸露的皮肤上，以防止肌肤直接受热或受冻至损伤。
2. 如果温度依然太热或太冷，就再用毛巾包裹外敷袋。
3. 每次热敷或冷敷限时15～20分钟，如有必要重复使用，每次使用须间隔 1 至1.5小时。 有关延长使用时间，或热敷/冷敷是否适用于您的不适或疼痛，请咨询您的医师或药剂师。
4. 一旦凝胶包有破损或损坏，请即丢弃。
5. **请放在儿童无法触及的地方**。

热敷

热水加热法:

1. 加热一锅水。
2. 把热锅从热源移开，然后放入凝胶包，让它在热水中浸泡约 10 分钟。
3. 从热水中取出凝胶包，擦干，然后放入外敷袋内才使用。

微波加热法 (注意：加热时间可能更长或更短，视乎您的微波炉而定。)

1. 将凝胶包平放在微波炉中，并确保凝胶均匀分布。
2. 如果凝胶包在加热前置于室温环境，微波加热设定为高，限时 1 分钟；1 分钟后取出，置于室温 1 分钟。如果要继续加热，每次限时10秒钟，直至达到所需的温度。
(记录所需时间以用作下次使用参考)

3. 如果凝胶包是冰冻状态，微波加热设定为高，限时75秒钟；加热后，取出置于室温75秒钟。如果要继续加热，每次限时10秒钟，直至达到所需的温度。(记录所需时间以用作下次使用参考)
4. 将凝胶包放入外敷袋内。

冷敷

1. 将凝胶包平放在冰库中至少2小时。
2. 将凝胶包放入外敷袋内，以防止凝胶包直接接触皮肤而遭致冻伤。要达到更渗透的冷敷感，在 冷敷前把外敷袋弄湿。

热敷理疗:

1. 促进血液循环。
2. 促进愈合速度、缓解疼痛及加速复原。

   在做任何运动前先热敷，以帮助身体在运动前热身。

   或在运动后热敷，以减轻运动后的疼痛和不适。

   热疗法可用于多种不适的治疗:
   - 肌肉疼痛和痉挛
   - 轻微的关节炎
   - 扭伤、拉伤和僵硬
   - 月经不适等

冷敷理疗:

1. 有效抗发炎
2. 舒缓受伤或创伤后导致的肿

   使用冷冻凝胶包，以帮助复原和帮助对抗疼痛。

   冷疗法有很多用途:
   - 舒缓运动损伤
   - 退烧及舒缓头痛
   - 缓解牙疼
   - 舒缓轻度烧伤
   - 舒缓背部疼痛或关节痛等

本册子内之讯息，只用作一般教育用途，而非作为医疗建议。
更多有关详情，请咨询您的骨科医生。

适合膝关节炎者的运动

在进行以下运动前先做5 - 10分钟适度的热身运动

1. Extended-Leg Lift (抬腿伸展)

这项运动有助加强大腿前侧的肌力。

平躺于地上，伸直一条腿而另一腿弯曲。收紧所伸直大腿的肌肉，然后慢慢抬起，直到离地面 1 英尺高，保持此姿势3 ~ 5秒钟，然后慢慢放下回到地面。重复这组动作，然后换另一条腿。

须放松上半身，并收紧腹部，使背部平贴在地板上。

注意不要将背部弓起。在做抬腿动作时不宜太高及太快。

2. Single-Leg Dip (单腿站坐)

这项运动有助加强大腿、髋部和臀部的肌力。

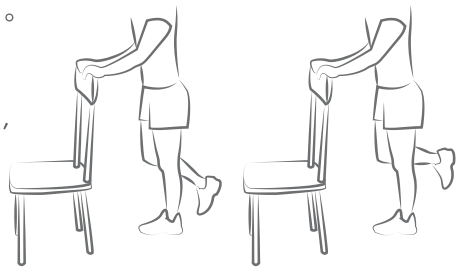
在身体两侧各放一张高度一样的椅子以保持平衡。将身体重量集中在站立一侧的腿上，轻轻抬起另一条腿，将身体慢慢向下犹如坐下的动作，把全身重量往下推向站立一腿的脚跟，保持此姿势3 ~ 5秒钟,然后身体慢慢向上回复之前姿势。重复这组动作，然后换另一条腿。

请记住，在做坐下动作时，想象自己如同坐在椅子上。

须注意站立一侧的正确姿势，膝盖不可前倾超越脚趾。

3. Hamstring Curls (腿筋后勾)

这项运动有助加强大腿后侧的肌力。

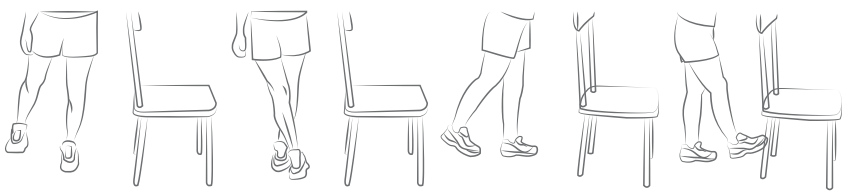


两手紧握椅背以保持身体平衡，把全身重量集中于站立一侧的大腿，另一条腿则向后勾起，将脚跟带向臀部，保持此姿势3 ~ 5秒钟，然后慢慢放下勾起的大腿。重复这组动作，然后换另一条腿。

切记保持双膝并拢。

勿锁定站立一侧的膝盖。另一侧的腿，往后弯曲时勿超过 90°。

4. Knee Stabilisation Series (稳定膝部关节)



这组运动有助加强大腿、髋部和臀部的肌力。

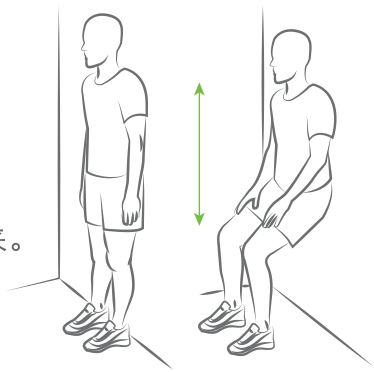
紧握椅背以保持身体平衡，把全身重量集中于站立一侧的大腿，另一条腿则向外侧微微抬起，并收紧肌肉，然后如图所示慢慢移向内侧，保持此姿势3 ~ 5秒钟，然后回到起始姿势。重复这组动作。之后，身体 90° 转向与椅子平行，做下一组动作。

记得要留意站立一侧的腿，因为它支撑全身重量，所费力气和运动一侧的大腿相等。

勿锁定站立一侧的膝盖。另外，身体保持平直，不要挺胸弓腰或身体侧向任何一边。

5. Wall Squat (靠墙坐蹲)

这项运动有助提高大腿前侧的力量。



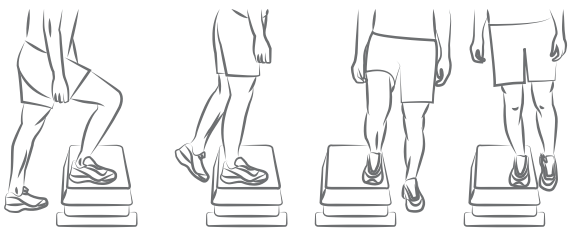
背靠墙，双脚离墙约2英尺，
两脚分开站立与臀部同宽。
全身慢慢向下犹如坐下动作，
往下坐至到接近坐姿高度为止，
保持此姿势5 ~ 10秒钟，然后再慢慢站起来。
重复这组动作。

记住收紧腹部。当你的肌力练得更强壮时，
可以延长保持半蹲姿势的时间。

切记臀部往下时不可比膝盖低，也不可让膝盖向前移至超过脚趾位置。

6. Step Ups (向上踏步)

这项运动有助加强大腿、髋部和臀部的肌力。



其中一脚踏上6英寸高
的踏板作为支撑，
全身随即向上把
另一条腿升离地面由它
处于半悬状态，保 持此姿势3 ~ 5秒钟，然后再慢慢
把身体往下直到半悬的腿踏到地面，最后再把踏板上的
腿也放到地面上。重复这组动作，然后换边做。

支撑腿的脚板必须完全站好在踏板上。

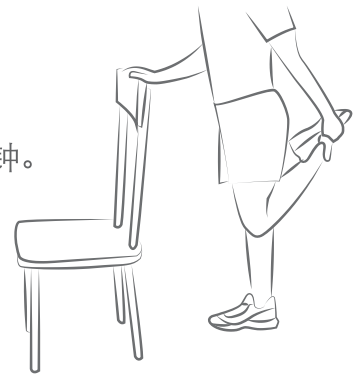
勿锁定踏板上那一条腿的膝盖。

伸展运动

1. Quadriceps Stretch (膝盖上部拉伸)

这项运动会让膝盖上部有拉伸感。

一手扶墙壁或椅背以保持身体平衡。
另一手握脚踝把腿往后提起，并把脚跟
往上提至靠近臀部位置，保持此姿势30秒钟。



切记保持双膝并拢。
一旦膝盖上部有拉伸感觉，就停止提拉。

身体保持平直，勿弓腰或扭腰。

2. Hamstring Stretch (腿筋拉伸)

这项运动会让大腿与膝盖后侧有拉伸感。

身体坐直双脚平放于地面，确保双脚脚趾向上，
而非向内指向自己或指向外。把双掌贴地
面放在身体两侧，然后双手慢慢滑向脚
踝的位置，直到大腿后侧有拉伸感，
保持此姿势30秒钟。

记得保持胸腔打开及拉长背部。
当大腿及膝盖后侧有拉伸感时即停止动作。

背部不要呈圆形，也别让鼻子靠向膝盖。不要锁定膝盖。

CIMed Healthcare Sdn Bhd

CIMED Healthcare Sdn Bhd (Co. No. 889001-X)
2-112, Jalan Prima SG3/2, Taman Prima Sri Gombak,
68100 Batu Caves, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: +603 6188 8089 Fax: +603 6188 8090