



# RELAXBOKEN

## Gebrauchsanleitung

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer des RelaxBogens,

in dieser Gebrauchsanleitung zum downloaden findest du alle wichtigen Informationen zum richtigen Tragen, zur Pflege und zur Handhabung deines RelaxBogens, sowie Hinweise zu Garantie und Haftung. Bitte lies diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bevor du mit der Anwendung beginnst.

### Wichtige Sicherheitshinweise

Der RelaxBogen wurde nach neuestem Stand der Forschung und anerkannten sicherheitstechnischen Regeln hergestellt. Trotzdem kann die Gefahr von gesundheitlichen Schäden nicht ausgeschlossen werden, wenn die folgenden Sicherheitshinweise missachtet werden:

- Die Gebrauchsanleitung muss stets für alle Nutzer gut zugänglich aufbewahrt werden.
- Der RelaxBogen darf nur mit dieser Gebrauchsanleitung weitergegeben werden.
- Die Anweisungen müssen stets befolgt werden.
- Bei Bruxismus ist es ratsam, nachts zusätzlich eine Aufbissschiene zum Schutz der Zähne zu tragen.
- Dieses Produkt ist für Kinder unter sechs Jahren nicht geeignet.
- Nicht über 60°C erhitzen, nicht in der Sauna tragen, nicht im Geschirrspüler reinigen.

Nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch bedeutet, dass

- der RelaxBogen anders benutzt wird, als in der Gebrauchsanleitung beschrieben ist, wie z.B. das Einführen in Körperöffnungen, das Tragen des RelaxBogens beim Essen, das falsche Aufsetzen des RelaxBogens. Ebenfalls muss auf einen korrekten Sitz des RelaxBogens beim Tragen einer Brille geachtet werden.
- Hygienevorschriften missachtet werden.
- der RelaxBogen getragen wird, obwohl Wunden oder Körperschmuck im Bereich der Auflagepunkte vorhanden sind und ein sicheres Tragen unmöglich machen.
- der RelaxBogen bei Sportarten getragen wird, bei denen Körperkontakt und/oder Verletzungen möglich sind.
- der RelaxBogen über die beschriebenen Einstellungsmöglichkeiten hinaus verändert wird, über 60°C erhitzt oder die Ummantelung beschädigt wird.

Gebrauchsanleitung RelaxBogen

Version 2 REV 0, gültig ab 21.01.2022

Das Produkt entspricht den Anforderungen der Verordnung (EU) 2017/745.

Bitte geben Sie bei Reklamationen stets die Lot - Nummer an.

RelaxBogen GmbH Süntelstraße 1a 31785 Hameln  
Tel.: 0 51 51 - 798 10 10 info@relaxbogen.de  
www.relaxbogen.de www.marktplatz-relaxbogen.de



DIN EN ISO 14971  
DIN EN ISO 13485

## Funktion

Der RelaxBogen trägt zur Minderung von Verspannungen in der Kiefermuskulatur bei, die durch Bruxismus und CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) entstehen können.

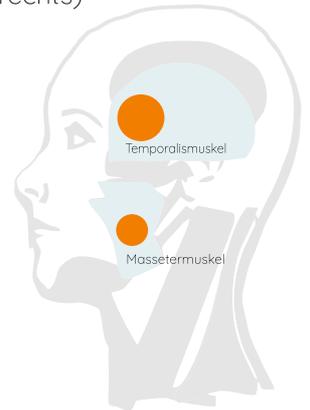
Durch die korrekte Positionierung der Endstücke auf den **Auflagepunkten** (siehe Abbildung rechts) entspannt sich die Muskulatur.

Die Endstücke sollten hierzu auf den großen Kaumuskeln aufliegen, dem Temporalismuskel an der Schläfe und dem Massetermuskel im Kieferbereich.

Zusätzlich hilft die Remind-Funktion:

Durch die Wahrnehmung eines Widerstandes, sobald sich die Kiefermuskulatur anspannt (z.B. beim Zähneknirschen oder durch Zubeißen), kann auf diese Anspannungen schneller reagiert werden.

Bei regelmäßiger Anwendung setzt eine dauerhafte Entspannung der Muskulatur erfahrungsgemäß nach ca. 3 bis 5 Wochen ein.



## Hinweise zur Anwendung und Pflege

Zur Reinigung des RelaxBogens bitte nur hautverträgliche Desinfektions- und Reinigungsmittel verwenden.

Nach der Reinigung sollte der RelaxBogen gut getrocknet werden. Eine Temperatur von 60°C sollte bei der Reinigung nicht überschritten werden.

Die Berührung, mit der die Endstücke auf der Haut aufliegen, sollte ganz leicht spürbar sein. Gerade so, dass der RelaxBogen wahrgenommen wird. Während des Tragens dürfen keinerlei Schmerzen auftreten.

Die Skala rechts hilft dabei, die optimale Grundeinstellung herauszufinden oder wiederherzustellen.

Durch das Anlegen der Endstücke lässt sich der optimale Abstand bestimmen. Dabei sollte ein Endstück auf dem grauen Punkt aufliegen, das andere auf einem der grünen Punkte. Der RelaxBogen sollte dazu, wie in Abbildung 5 auf Seite 6 gezeigt, aufgesetzt und eingestellt werden.

Beim Tragen des RelaxBogen sollte sich ein angenehmes, entspannendes Gefühl einstellen.

## Eventuell auftretende Nebenwirkungen

Bei einer fehlerhaften Anwendung kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen.

Je nach Elastizität der Haut, kann es nach dem Tragen zu leicht sichtbaren Stellen kommen. Diese verschwinden in der Regel aber nach kurzer Zeit wieder.

Ist der RelaxBogen zu eng eingestellt oder liegen die Endstücke zu eng auf, kann das zu Kopfschmerzen führen. Sollte dies der Fall sein, muss der Abstand der Endstücke zueinander mit Hilfe der Skala unten überprüft werden. Der minimale Abstand darf keinesfalls unterschritten werden.





Legen Sie sich den RelaxBogen so um den Nacken, dass der längere Bogen oben und der kürzere Bogen unten platziert wird.



Richten Sie den oberen Bogen so aus, dass er im Bereich hinter den Schläfen aufliegt.



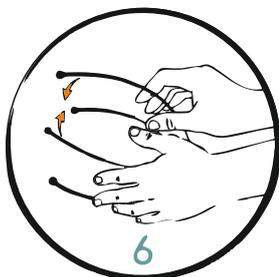
Richten Sie den unteren Bogen so aus, dass die Endstücke auf den Wangen aufliegen.



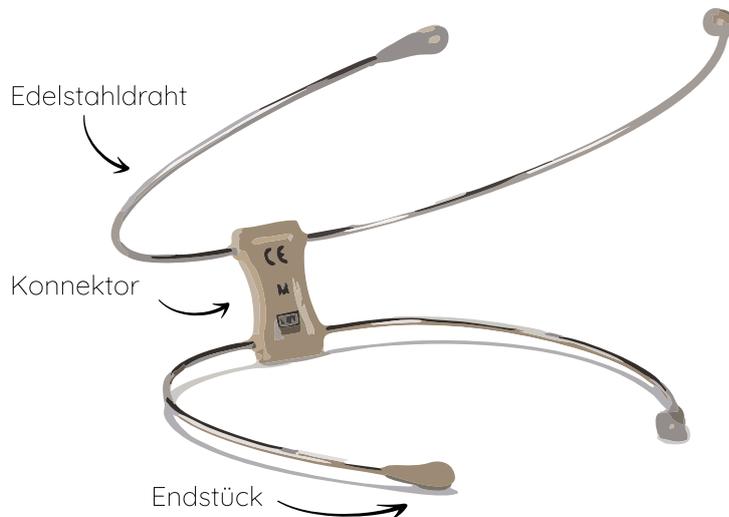
Zum Ablegen ziehen Sie den RelaxBogen am Konnektor vom Hinterkopf ab.



Der RelaxBogen sitzt zu fest und/oder verursacht Kopfschmerzen?  
Ziehen Sie die Endstücke leicht nach außen.



Der RelaxBogen sitzt zu locker?  
Biegen Sie den Draht vorsichtig nach.



Abmessungen Bogenlänge:  
S 14,5cm / 19cm  
M 16cm / 20cm  
L 18cm / 21cm  
Gewicht: ~15,7g

## Allgemeine Hinweise

Alle verwendeten Materialien sind auf ihre Hautverträglichkeit hin geprüft und werden auch anderweitig für Medizinprodukte eingesetzt.

Alle verwendeten Kunststoffe sind frei von Weichmachern. Der Draht enthält Nickel und Chrom, jedoch besteht durch die Ummantelung des Drahtes kein direkter Hautkontakt.

Sollten trotzdem Rötungen oder Reizungen auftreten, sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Beim Tragen während der Nacht ist darauf zu achten, dass der RelaxBogen nicht ungewollt verrutscht. Sollte es dennoch geschehen, muss der Sitz korrigiert werden.

Bei unsachgemäßem Gebrauch übernimmt der Hersteller keinerlei Haftung für Schäden am oder im Körper.

Der RelaxBogen sowie seine Verpackung können über den Hausmüll entsorgt werden.

## Herstellereklärung

Die RelaxBogen GmbH übernimmt für das Produkt RelaxBogen im Rahmen des herkömmlichen Gebrauchs eine Garantie von 36 Monaten. Ausgenommen hiervon sind durch unsachgemäßen Gebrauch beschädigte Produkte.

Das Produkt RelaxBogen kann nach dem ersten Gebrauch mindestens fünf Jahre sicher verwendet werden. Ausgenommen hiervon sind durch unsachgemäßen Gebrauch beschädigte Produkte.

Es wird keine Haftung übernommen für jegliche Form von Eingriff, Veränderung, Erweiterung, Reparatur- und Wartungsarbeiten, die nicht von durch uns ermächtigte Personen vorgenommen wurden.

Zubehör- und Ersatzteile anderer Hersteller dürfen nicht verwendet werden.

*Alles Gute und viel Erfolg mit unserem Produkt,  
dein RelaxBogen-Team*