



**SPAIN**
Bauerfeind Ibérica, S.A.
Historiador Diago, 13
06007 VALÉNIA
P +34 96 385-6633
F +34 96 385-6699
info@bauerfeind.es

**SWITZERLAND**
Bauerfeind AG
Vorder Böde 5
6452 OBERRHODDORF
P +41 (0) 56 485-8242
F +41 (0) 56 485-8259
info@bauerfeind.ch

**UNITED ARAB EMIRATES**
Bauerfeind Middle East FZ-LLC
GF-09, District 1
71 MPC Building
Dubai Healthcare City
P.O. Box 505116
DUBAI
P +971 4 4335-685
F +971 4 4370-344
info@bauerfeind.ae

**UNITED KINGDOM**
Bauerfeind UK
Phyllis House
279 Bristol Road
BIRMINGHAM
B5 7UB
P +44 (0) 121 446-5353
F +44 (0) 121 446-5454
info@bauerfeind.co.uk

**USA**
Bauerfeind USA, Inc.
1230 Peachtree St NE
Suite 1000
Atlanta, GA 30309
P 1 800 423-3405
F +1 404 201-7800
F +1 404 201-7839
info@bauerfeindusa.com

**ITALY**
Bauerfeind AG
Filiale Italiana
Piazz. Don Enrico Magelli 75
20099 SESTO
SAN GIOVANNI (MI)
P +39 02 8977 8310
F +39 02 8977 5900
info@bauerfeind.it

**NORDC**
Bauerfeind Nordic AB
Kungsholmstorg 8
11221 STOCKHOLM
P +46 (0) 774 1000-020
F +46 (0) 774 1000-021
info@bauerfeind.se

**THE NETHERLANDS**
P +31 (0) 20 351 9427
F +31 (0) 20 352-1970
info@bauerfeind.nl

**BELGIUM**
P +32 (0) 2 527-4060
F +32 (0) 2 502-9410
info@bauerfeind.be

**REPUBLIC OF MACEDONIA**
Bauerfeind Doel Skopje
50 Divizija 24 a
1000 SKOPJE
P +389 (0) 2 3179-004
F +389 (0) 2 3179-004
info@bauerfeind.mk

**BOSNIA AND HERZEGOVINA**
Bauerfeind d.o.o. BIHAC
El Gazalija 17
71000 BIHAC
P +387 (0) 37 313-198
F +387 (0) 37 313-074
bauerfeind@bosnia.ba

**CROATIA**
Bauerfeind d.o.o.
Golubka 20
10020 ZAGREB
P +385 (0) 1 6542-855
F +385 (0) 1 6542-860
info@bauerfeind.hr

**FRANCE**
Bauerfeind France S.A.R.L.
B.P. 50258
95957 ROISSY CDG CEDEX
P +33 (0) 1 4863-2896
F +33 (0) 1 4863-2963
info@bauerfeind.fr

**SINGAPORE**
Bauerfeind Singapore Pte Ltd.
Bk1 41 Cambridge Road #01-21
SINGAPORE 210041
P +65 6396-3497
F +65 6295-5042
info@bauerfeind.com.sg

**SLOVENIA**
Bauerfeind d.o.o.
Dolenjska cesta 242 b
1000 LJUBLJANA
P +386 (0) 1 4272-941
F +386 (0) 1 4272-951
info@bauerfeind.si

**AUSTRIA**
Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
1010 WIEN
P +43 (0) 800 4430-130
F +43 (0) 800 4430-131
info@bauerfeind.at

**BENELUX**
Bauerfeind Benelux B.V.
Waldenverdweg 1
2031 BK HARLEM
P +31 (0) 20 352-1970
info@bauerfeind.nl

**THE NETHERLANDS**
P +31 (0) 20 351 9427
F +31 (0) 20 352-1970
info@bauerfeind.nl

**BELGIUM**
P +32 (0) 2 527-4060
F +32 (0) 2 502-9410
info@bauerfeind.be

**REPUBLIC OF MACEDONIA**
Bauerfeind Doel Skopje
50 Divizija 24 a
1000 SKOPJE
P +389 (0) 2 3179-004
F +389 (0) 2 3179-004
info@bauerfeind.mk

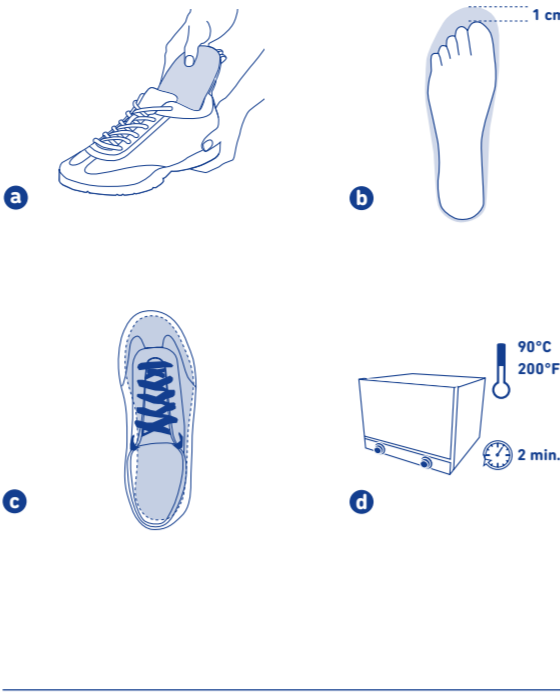
**BOSNIA AND HERZEGOVINA**
Bauerfeind d.o.o. BIHAC
El Gazalija 17
71000 BIHAC
P +387 (0) 37 313-198
F +387 (0) 37 313-074
bauerfeind@bosnia.ba

**CROATIA**
Bauerfeind d.o.o.
Golubka 20
10020 ZAGREB
P +385 (0) 1 6542-855
F +385 (0) 1 6542-860
info@bauerfeind.hr

**FRANCE**
Bauerfeind France S.A.R.L.
B.P. 50258
95957 ROISSY CDG CEDEX
P +33 (0) 1 4863-2896
F +33 (0) 1 4863-2963
info@bauerfeind.fr

**SINGAPORE**
Bauerfeind Singapore Pte Ltd.
Bk1 41 Cambridge Road #01-21
SINGAPORE 210041
P +65 6396-3497
F +65 6295-5042
info@bauerfeind.com.sg

**SLOVENIA**
Bauerfeind d.o.o.
Dolenjska cesta 242 b
1000 LJUBLJANA
P +386 (0) 1 4272-941
F +386 (0) 1 4272-951
info@bauerfeind.si



Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

90°C
200°F
2 min.

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

90°C
200°F
2 min.

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

90°C
200°F
2 min.

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

90°C
200°F
2 min.

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

90°C
200°F
2 min.

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

Material	Material
Polyester (PES)	Polyester (PES)
Polyurethane (PUR)	Polyurethane (PUR)

3. Cut along the outline you have drawn in the forefoot area. (Make sure you do not cut the foot orthosis too small. We recommend cutting off less material than you need to at first and trying on the inserts before continuing in your shoes.)

4. Place the ErgoPad run & walk foot orthosis in your shoes (orthoses for left or right feet are marked as such on the back).

### Heat molding

In exceptional cases and after having sought specialist advice, it may be necessary to use heat molding to adapt the product to fit the shape of your feet.

1. After trimming the inserts, preheat oven to 90 °C/200 °F.

2. Put the inserts (with the top facing down on a clean surface) in the oven for approximately 2 minutes.

**Burn risk! Wear protective gloves when taking the foot orthoses out of the oven.**

3. As you have taken the inserts out of the oven, place them in the shoes immediately.

4. Put on your shoes straight away (make sure you are wearing socks).

5. Then stand for 2 minutes with your feet shoulder-width apart and pointing forward. Your foot orthoses should now be adapted to the shape of your feet.

Version: 2015-10

<sup>1</sup> A specialist is any person who is authorized according to the state regulations for fitting and instruction in the use of orthopedic orthoses that are relevant to you.

### fr français

## Madame, Monsieur,

Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à consulter un spécialiste ou un spécialiste agréé de notre service clientèle en appelant le n° de téléphone 0800 – 0010530 (gratuit en Allemagne) ou en envoyant un mail à info@bauerfeind.com.

### Utilisation

Les semelles orthopédiques sont des orthèses fonctionnelles pour les pieds qui permettent de prévenir et de traiter les douleurs aux pieds. L'ErgoPad run & walk sert en outre à accroître le confort de port dans la chaussure de sport et à soutenir la stabilisation du mouvement de l'arrière-pied lors d'activités sportives.

Idéal pour : la course, la randonnée et la marche.

### Indications

L'ErgoPad run & walk contribue à la prophylaxie et au traitement de douleurs dues à des sollicitations excessives des pieds lors d'activités sportives comme les:

- douleurs au pied dues à des sollicitations excessives non spécifiques
- douleurs au talon
- douleurs du tendon d'Achille
- douleurs du tibia

La prévention et le traitement des douleurs pendant le sport des patients souffrant d'un pied plat légèrement marqué à prononcé ou d'un pied creux légèrement marqué constitue un autre domaine d'application.

### Risques d'utilisation

Attention : Avant d'utiliser une semelle pour les risques d'utilisation mentionnés, un médecin ou un professionnel qualifié doit être consulté.

Si le volume intérieur restant dans la chaussure est insuffisant pour accueillir le pied et la semelle choisie, ou si les semelles placées dans les chaussures sont de longueur et largeur incorrectes (ou présentent un défaut de guidage latéral pour les chaussures ouvertes), on ne peut exclure des problèmes d'ajustement.

Si les pieds se trouvent sur les bords des semelles, il peut apparaître des ampoules ou de la corne sous la plante des pieds. Les mêmes phénomènes sont à attendre si le revêtement et/ou les rembourrages se trouent, s'aplatissent, voire même cassent des suites de contraintes mécaniques. Les semelles endommagées de la sorte ne doivent plus être portées.

### Contre-indications

Les personnes diabétiques et les personnes avec des déformations du pied étant rhumatismales doivent demander conseil à un médecin avant d'utiliser ce produit afin d'être guidés des soins optimaux.

### Conseils d'utilisation

Les chaussures permettant supporter une semelle doivent présenter un volume intérieur suffisant, à la fois pour le pied et pour une semelle longue/largeur/largeur suffisante de la chaussure, rembourrage amovible et suffisamment épais, guidage latéral suffisant des semelles pour les chaussures fermées. Il faut impérativement éviter toute forme inconfortable, inadaptée au pied.

De plus, pour la prise en compte des chaussures de course stables, une évaluation par le personnel qualifié est nécessaire pour éviter de possibles « corrections exagérées ».

Les situations figurant sur les instructions doivent uniquement être destinées à orienter l'utilisateur pour le choix des tailles de semelles. À l'instar des chaussures correctement adaptées, les semelles doivent être d'au moins 1 cm plus longues que la chaussure en charge, patient en position debout. Veuillez contrôler les longueurs données pour les deux pieds car des différences de taille peuvent survenir. En cas de doute, le pied le plus long est déterminant pour la taille.

La semelle doit être posée de manière droite dans la chaussure et présenter une zone de contact la plus grande possible sur la semelle intérieure de la chaussure. Côté pied, il est recommandé que la semelle touche la tige de la chaussure afin de limiter les risques de points de pression et de frottements excessifs sur la peau de la plante du pied.

Les semelles doivent toujours être portées par paires ! Il appartient au médecin traitant de définir des exceptions.

Les semelles ErgoPad run & walk sont réutilisables, mais sont prévues pour un usage personnel ou utilisateur.

Veuillez contrôler vos pieds régulièrement pour détecter d'éventuelles zones de pression, rougissements et autres modifications (causées par la semelle). En cas de question, veuillez vous adresser à un professionnel qualifié ou à votre médecin.

Phase d'accoutumance : comme pour de nombreuses aides médicales, il est possible que les semelles ErgoPad run & walk soit un peu désagréables les premiers temps. Nous recommandons en conséquence de commencer par 1 heure de port environ, puis d'augmenter ensuite lentement la durée jusqu'à ce que le port des semelles devienne confortable. La durée d'accoutumance ne doit pas durer plus d'une semaine. Toutefois, si vous continuez à ressentir une sensation de port désagréable, contactez un professionnel qualifié.

Après une durée de port de six mois environ, la fonctionnalité des semelles doit être vérifiée par un professionnel qualifié.

### Conseil de nettoyage

Les ErgoPad run & walk peuvent être nettoyés à la main à l'eau tiède et au savon. Laissez sécher les semelles à l'air. N'utilisez pas de sources de chaleur extérieures (par ex. chauffage, sèche-cheveux ou lumière directe du soleil). Les semelles ne doivent pas être lavées en machine.

Ne tentez pas d'ajouter un antistatique ou antioùdeur trop toléré par la peau à dose modérée (par vaporisation). Une décoloration des matériaux de revêtement ne peut dans ce cas être évitée.

### Position d'utilisation

Les semelles doivent être portées dans des chaussures adaptées en ayant au préalable enfilé des bas.

### Garantie

Les semelles sont des objets du quotidien, qui subissent une usure naturelle dans le cadre de son usage régulier.

Pendant toute la durée d'utilisation, les semelles peuvent se décolorer légèrement, notamment les revêtements qui peuvent déteindre ; elles dépendent en outre de différents facteurs, comme l'humidité et le matériau utilisé pour les bas. Ces situations ne peuvent constituer un recours ou la garantie.

La garantie est accordée conformément aux réglementations et aux conditions de livraison ainsi qu'aux conditions générales de Bauerfeind AG (CGV), dans la mesure où tous les points mentionnés dans le notice d'utilisation sont respectés.

### Mise au rebut

Vous pouvez détruire le produit conformément aux dispositions légales en vigueur dans votre pays.

### Remarques relatives à la fabrication

### Adaptation

Pour obtenir un ajustage optimal, la longueur débout de la semelle ou de la chaussure doit être env. 1 cm plus longue que le pied en position debout. Si la taille des semelles ne correspond pas à celle de vos chaussures, vous pouvez découper les semelles ou leur donner une autre forme par thermomassage. Veuillez procéder selon les instructions suivantes.

### Découpe :

- Sortez vos semelles de vos chaussures de sport et placez-les sur vos ErgoPad run & walk.
- Tracez et surlignez les talons et dessinez le contour de la semelle sur votre ErgoPad run & walk.
- Découpez le long de la ligne tracée dans la région de l'avant-pied. (Faites attention à ne pas trop découper la semelle. Nous recommandons de ne découper que très peu tout d'abord, d'essayer la semelle, puis éventuellement de recouper ensuite.)
- Placez les ErgoPad run & walk par paire dans vos chaussures (les côtés gauche/droit sont marqués aux dos des semelles).

### Thermomassage

En cas de besoin, il peut être nécessaire, après consultation d'un professionnel qualifié, d'ajuster les semelles à la forme de vos pieds au moyen d'un formage thermique.

1. Après avoir découpé vos ErgoPad run & walk, chauffez le four à 90 °C/200 °F.

2. Placez les semelles (avec le revêtement tourné vers le dessous sur un support propre) dans le four pendant 2 minutes env. dans la zone de chauffage.

**Risque de brûlure ! Pour retirer les semelles du four, portez des gants de sécurité.**

3. Retirez les semelles du four et insérez-les immédiatement dans les chaussures.

4. Enfiliez immédiatement vos chaussures (avec des bas).

5. Restez debout pendant 2 minutes, les pieds écartés de la largeur des épaules et les pieds parallèles.

