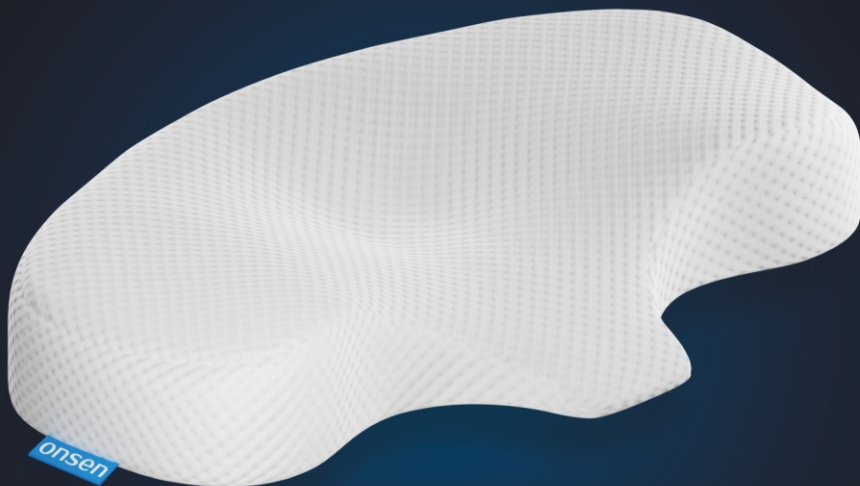


onsen



**10**  
**YEAR**  
WARRANTY

## User Guide

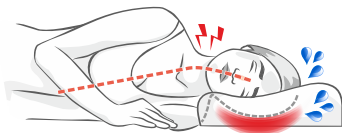
Gebrauchs-anweisung | Instrucciones del usuario  
Mode d'emploi | Istruzioni per l'uso  
Gebruikershandleiding | Instrukcja obsługi

**A NEW GENERATION**  
of open-cell foam  
by **ONSEN**

# ASANA

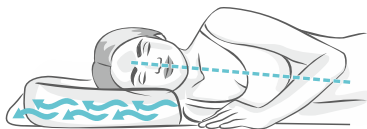
Poduszka ortopedyczna  
Orthopedic Pillow  
Orthopädisches Kissen

# Born to sleep

**MEMORY FOAM****SINKING OF THE HEAD**

**NO PROPER SUPPORT  
FOR THE CERVICAL SPINE**

**CLOSED-CELL FOAM BLOCKS AIRFLOW,  
CAUSING OVERHEATING**

**ONSEN FOAM****HEAD IS PROPERLY SUPPORTED**

**CORRECT POSITION  
OF THE CERVICAL SPINE**

**OPEN-CELL FOAM  
ALLOWS FREE AIRFLOW**

**Indications:**

- Arthritic pain of the cervical spine, discopathic changes of the spine
- Cervical hyperlordosis
- Non-specific nape and neck pain, certain types of headaches
- Degeneration of the intervertebral joints of the cervical spine

**Advantages:**

It causes no overheating and sweating of the head, which was the main disadvantage of visco-elastic foams used in pillows so far (the so-called memory foams/thermoelastic foams).

**Pillow properties:**

Owing to its specially designed shape, the pillow adapts to the curvature of the neck section of the spine, keeping it in a neutral, physiological position. This has a positive effect on the prevention of various diseases of the cervical spine. The core of the pillow is made of **ONSEN** high resilience foam with open cells. With these features it both enables excellent stabilisation and ensures free airflow, which guarantees a good night's sleep.

This is a **medical device** intended for use by non-professional users. You must use it according to this user manual. The product should be used by one patient. If you encounter any difficulties with fitting or using the product, please contact the manufacturer or an orthopedic doctor. The cushion has no contraindications for use. Its use does not require training. In case of worsening symptoms, discontinue use and immediately contact an orthopedic doctor. The product is registered in the EUDAMED database (PL-MF-000037523).

**Pillow cleaning:****Foam:**

The pillow core (foam) should be hand washed at maximum 30 °C using a mild detergent. After washing, the accumulated water should be gently squeezed out (do not wring, fold or crease the pillow) and then the pillow should be left to dry at room temperature.

**The foam should not** be washed in a washing machine nor dried in a dryer or washer-dryer.

**Pillowcase:**

The pillowcase may be washed in a washing machine at maximum 40 °C using standard washing agents.

**Storage:**

The pillow must not be folded or creased and must be stored and transported unfolded. Store it in a dry place.

**Do not** expose the pillow to direct sunlight.

**Do not** expose the pillow to high or low temperatures (above 40 °C and below 8 °C).

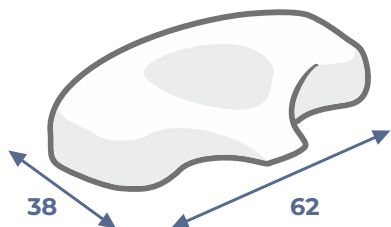


30°C



40°C





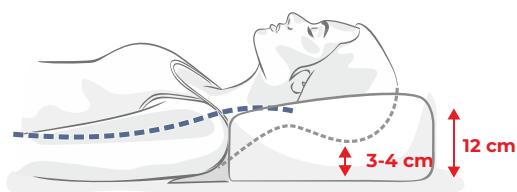
## UNIVERSAL SIZE

**Pillow dimensions:**  
width 62 cm, length 38 cm,  
max. height 10 cm,  
(tolerance +/- 2 cm).

### Sleeping positions on the ASANA pillow

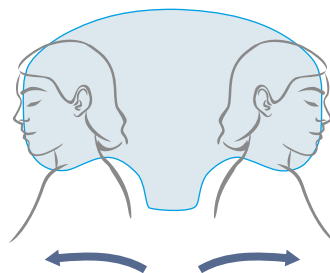
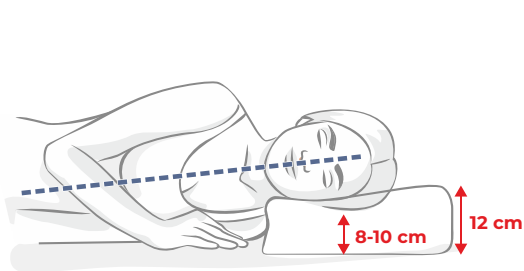
#### On your back

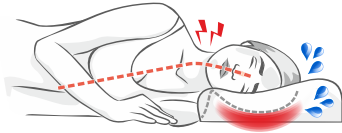
When sleeping on your back, your head should rest in the concave section in the centre of the pillow. In this position it is raised 3 to 4 cm above the mattress. This position of the head guarantees ideal alignment of the neck section of the spine. This position provides comfort and relaxation without causing pain in the neck. The specially designed "tongue" perfectly supports the thoracic section of the spine.



#### On your side

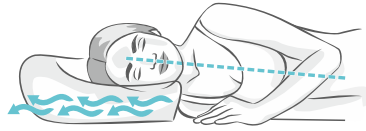
Depending on your height and weight and the firmness of the mattress, the distance between your head and the mattress should be between 8 and 12 cm. **The contour of the face** (forehead, nose, mouth, and chin) should protrude slightly beyond the side edge of the pillow. This positioning of the head ensures its proper resting and prevents the head from sliding into the central recess of the pillow. It also provides ideal conditions for breathing smoothly while sleeping.



**SCHAUM MIT GEDÄCHTNIS** **KOPFNEIGUNG**

**DIE HALSWIRBELSÄULE WIRD NICHT RICHTIG GESTÜTZT**

**ZUGEPRESSTE SCHAUMPOREN SPERREN DIE LUFTZUFUHR, WAS DIE ÜBERHEIZUNG ALS FOLGE HAT**

**ONSEN SCHAUM** **KOPF RICHTIG GESTÜTZT**

**KORREKTE POSITION DER HALSWIRBELSÄULE**

**OFFENE SCHAUMPOREN LASSEN DIE LUFT FREI FLIEßEN**

**Indikationen:**

- Arthritis-Schmerzen der Halswirbelsäule. Diskopathische Veränderungen der Halswirbelsäule
- Flache Halslordose
- Unspezifische Schmerzen von Hals und Nacken, einige Arten von Kopfschmerzen
- Degeneration von Zwischenwirbelgelenken der Halswirbelsäule

**Vorteile:**

Das Kissen verursacht keine Überhitzung und kein Schwitzen des Kopfes, was der Hauptnachteil der bisher in den Kopfkissen angewandten viskoelastischen Schäume war (sogenannte Memory-Schäume / thermoelastische Schäume).

**Eigenschaften des Kissens:**

Dank der speziellen Form passt sich das Kissen der Krümmung der Halswirbelsäule an und hält sie in einer neutralen physiologischen Position. Dies wirkt sich positiv auf die Vorbeugung von verschiedenen Erkrankungen der Halswirbelsäule aus. Der Kern des Kissens besteht aus dem ONSEN-Hochelastikschaum mit offenen Schaumstoffzellen. Dadurch sichert es eine perfekte Stabilisierung und eine freie Luftzirkulation, die einen perfekten Schlafkomfort garantiert.

Dies ist ein medizinisches Gerät, das für die Anwendung durch nichtprofessionelle Benutzer vorgesehen ist. Sie müssen es gemäß dieser Bedienungsanleitung verwenden. Das Produkt sollte von einem Patienten verwendet werden. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Anpassen oder Verwenden des Produkts haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder einen Orthopäden. Das Kissen hat keine Kontraindikationen zur Anwendung. Die Verwendung erfordert keine Schulung. Bei einer Verschlechterung der Beschwerden sollten Sie die Anwendung abbrechen und sofort einen Orthopäden kontaktieren. Das Produkt ist in der EUDAMED-Datenbank registriert (PL-MF-000037523).

**REINIGUNG DES KISSENS:**

**Schaumstoff:** Der Kern des Kissens (Schaum) soll bei max. 30 °C von Hand mit einem milden Waschmittel gewaschen werden, nach dem Waschen das angesammelte Wasser vorsichtig auspressen (das Kissen nicht auswringen, falten oder knittern) und dann bei Raumtemperatur selbstständig trocknen lassen.

**Der Schumstoff darf nicht** in der Waschmaschine gewaschen oder in einem Wäschetrockner getrocknet werden.

**Kissenbezug:** Der Kissenbezug darf in der Waschmaschine bei max. 40 °C mit handelsüblichen Waschmitteln gewaschen werden.

**Aufbewahrung:** Das Kissen darf nicht gefaltet oder zusammengeklappt werden und muss ungefaltet an einem trockenen Ort gelagert und transportiert werden.

**Das Kissen nicht** dem direkten Sonnenlicht aussetzen.

**Das Kissen** weder hohen noch niedrigen Temperaturen aussetzen (über 40 °C und unter 8 °C).

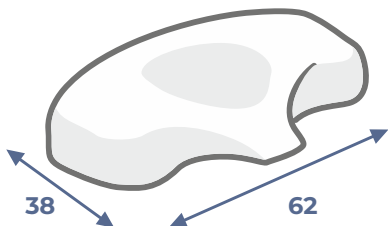


30°C



40°C





## UNIVERSELLE GRÖSSE

### Kopfkissenabmessungen:

Breite 62 cm, Länge 38 cm,

Höhe bis max. 10 cm

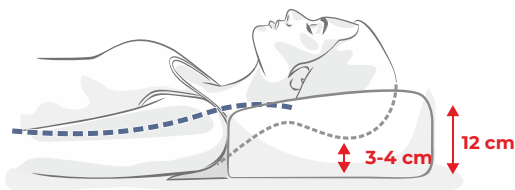
(Toleranz +/- 2 cm)

## Schlafpositionen auf dem Kopfkissen ASANA

### Rückenlage

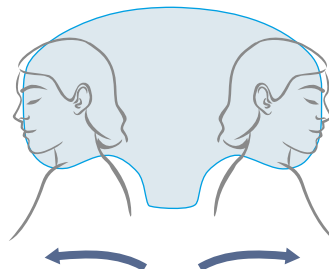
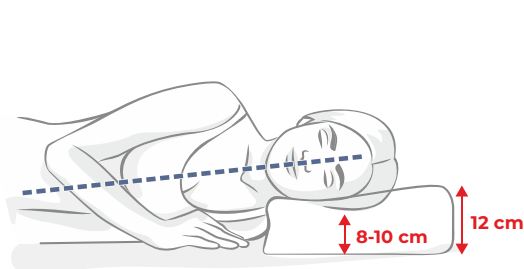
Beim Schlafen in der Rückenlage sollte der Kopf in der Vertiefung im mittleren Teil des Kopfkissens liegen. In dieser Position befindet er sich 3-4 cm über der Matratze.

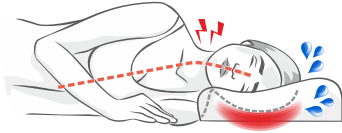
Diese Position gewährleistet eine ideale Ausrichtung der Halswirbelsäule. Diese Position bietet Komfort und Entspannung ohne Schmerzen im Nacken zu verursachen. Die speziell entwickelte „Lasche“ unterstützt perfekt den Brustbereich der Halswirbelsäule.



### Seitenlage

Je nach Körpergröße, Gewicht und Härtegrad der Matratze sollte der Abstand zwischen dem Kopf und der Matratze 8-12 cm betragen. **Die Gesichtskonturen** (Stirn, Nase, Mund, Kinn) sollten leicht über den Rand des Kissens hinausragen. Diese Position des Kopfes sichert seine regelhafte Entspannung und sorgt dafür, dass er nicht in die zentrale Vertiefung des Kissens rutscht und bietet ideale Bedingungen für eine freie Atmung während des Schlafs.



**ESPUMA CON MEMORIA****CAÍDA DE LA CABEZA****LA COLUMNA CERVICAL  
SE APOYA INCORRECTAMENTE****LOS POROS COMPRIMIDOS  
DE LA ESPUMA BLOQUEAN EL FLUJO DE AIRE,  
LO QUE PROVOCA UN SOBRECALENTAMIENTO****Indicaciones:**

- Dolor artrítico de la columna cervical.
- Cambios discopáticos de la columna cervical
- Lordosis cervical aplanada
- Dolores inespecíficos de cuello y nuca, algunos tipos de dolor de cabeza
- Degeneración de las articulaciones intervertebrales de las vértebras cervicales

**Ventajas:**

No provoca sobrecalentamiento ni sudoración de la cabeza, que es la principal desventaja de la espuma viscoelástica utilizada en las almohadas tradicionales (la llamada espuma con memoria / espuma termoelástica).

**Propiedades de la almohada:**

Debido a su forma especialmente diseñada, esta almohada se adapta a la curvatura de la columna cervical, manteniéndola en una posición fisiológica neutral. Esto tiene un efecto positivo en la prevención de diversas enfermedades de la columna cervical. El interior de la almohada está hecho de espuma ONSEN con propiedades de gran elasticidad y poros abiertos. Gracias a esto, proporciona una excelente estabilidad y un flujo de aire libre, lo que garantiza una alta comodidad al dormir.

Este es un dispositivo médico destinado para ser utilizado por usuarios no profesionales. Debe usarlo de acuerdo con este manual de usuario. El producto debe ser utilizado por un solo paciente. Si encuentra dificultades para ajustar o usar el producto, por favor, póngase en contacto con el fabricante o un médico ortopédico. La almohadilla no tiene contraindicaciones para su uso. Su uso no requiere formación. En caso de empeoramiento de los síntomas, suspenda su uso e inmediatamente consulte a un médico ortopédico. El producto está registrado en la base de datos de EUDAMED (PL-MF-000037523).

**LIMPIEZA DE LA ALMOHADA:****Para la espuma:**

La base de la almohada (espuma) debe lavarse a mano a una temperatura máxima de 30 °C con un detergente suave, después del lavado, el agua acumulada en la espuma debe escurrirse con cuidado (no es necesario exprimir, arrugar ni retorcer la almohada) y luego déjela secar a temperatura ambiente. La espuma no debe lavarse en la lavadora ni secarse en la secadora o en la lavadora-secadora.

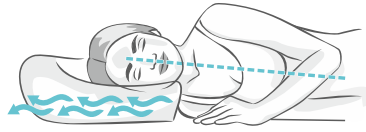
**Para la funda de almohada:**

a funda de almohada se puede lavar a máquina a una temperatura máxima de 40 °C con detergentes estándar.

**Normas de conservación** La almohada no se puede doblar en varias partes y arrugar, debe guardarse y transportarse desplegada y conservar en un lugar seco.

**No exponga la almohada** a la luz solar directa.

**No exponga la almohada** a (superiores a 40 °C e inferiores a 8 °C).

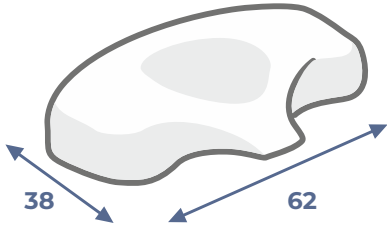
**ESPUMA ONSEN****LA CABEZA SE APOYA CORRECTAMENTE****POSICIÓN CORRECTA  
DE LA COLUMNA CERVICAL****LOS POROS ABIERTOS  
DE LA ESPUMA PERMITEN  
EL PASO LIBRE DEL AIRE**

30°C



40°C





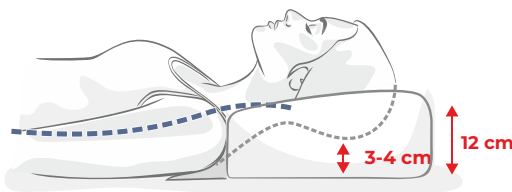
## TAMAÑO UNIVERSAL

**Dimensiones de la almohada:**  
ancho 62 cm, longitud 38 cm,  
altura máxima 10 cm  
(tolerancia +/- 2 cm)

### Posición para dormir en la almohada ASANA

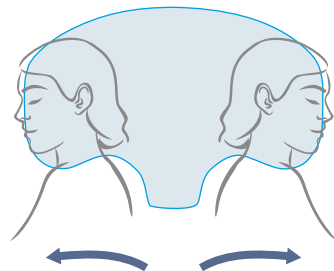
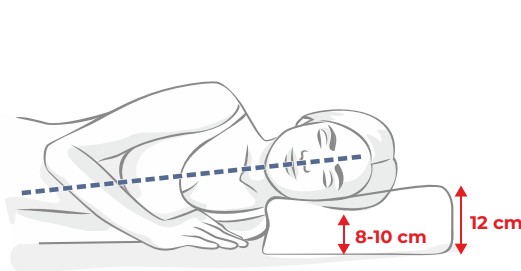
#### Posición boca arriba

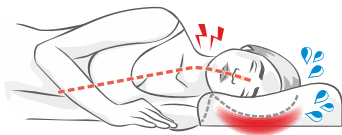
Al dormir boca arriba, la cabeza debe descansar en el hueco ubicado en la parte central de la almohada. En esta posición, está a 3–4 cm por encima del colchón. Esta posición garantiza una colocación ideal de la columna cervical. Esta posición garantiza comodidad y relajación sin causar dolor en el cuello. La "lengüeta" especialmente proporcionada soporta de forma ideal la región torácica de la columna cervical.



#### Posición lateral

Dependiendo de la altura y el peso, así como de la rigidez del colchón, la distancia entre la cabeza y el colchón debe ser de 8–12 cm. **El contorno de la cara** (frente, boca, labios, barbilla) debe sobresalir ligeramente del borde de la almohada. Esta posición de la cabeza asegura su correcto descanso y no permite que la cabeza se mueva hacia el hueco central de la almohada, también proporciona las condiciones ideales para la respiración libre durante el sueño.



**MOUSSE À MÉMOIRE****ENFONCEMENT DE LA TÊTE**

**LE RACHIS CERVICAL N'EST PAS SOUTENU CORRECTEMENT**

**LA MOUSSE À CELLULES FERMÉES BLOQUE LA CIRCULATION DE L'AIR, FAVORISANT AINSI UNE SURCHAUFFE**

**Indications:**

- Douleurs arthritique du rachis cervical. Modifications discopathiques du rachis cervical
- Hyperlordose cervicale

**Avantage :**

Ne provoque pas de surchauffe ni de sudation de la tête, ce qui était l'inconvénient principal des mousses viscoélastiques (dites mousses à mémoire de forme / mousses thermoélastiques) qu'on utilisait jusqu'à présent pour les oreillers.

**Caractéristique de l'oreiller :**

En raison de sa forme spécialement conçue, cet oreiller s'intègre à la cambrure du rachis cervical en le gardant en position physiologique neutre. Cela a un effet positif sur la prévention de diverses maladies du rachis cervical. La partie centrale de l'oreiller est faite de mousse haute résilience à cellules ouvertes **ONSEN**. Grâce à cela, il procure à la fois une stabilité excellente et une libre circulation de l'air, ce qui garantit une bonne nuit de sommeil.

Il s'agit d'un dispositif médical destiné à être utilisé par des utilisateurs non professionnels. Vous devez l'utiliser conformément au présent mode d'emploi. Le produit doit être utilisé par un seul patient. Si vous rencontrez des difficultés pour ajuster ou utiliser le produit, veuillez contacter le fabricant ou un médecin orthopédiste. Le coussin n'a aucune contre-indication à l'utilisation. Son utilisation ne nécessite aucune formation particulière. En cas d'aggravation des symptômes, cessez d'utiliser le produit et contactez immédiatement un médecin orthopédiste. Le produit est enregistré dans la base de données EUDAMED (PL-MF-000037523).

**NETTOYAGE DE L'OREILLER:**

**La mousse:** Il convient de laver la partie centrale de l'oreiller (mousse) à la main à une température de 30 °C maximum, avec un produit lessiviel doux. Après le lavage, il convient d'essorer doucement l'eau accumulée (ne pas tordre, froisser ou plier l'oreiller) puis de le laisser sécher à la température ambiante.

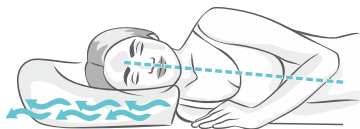
**Il est interdit** de laver **la mousse** dans la machine à laver ou de la sécher dans un sèche-linge ou une machine à laver et sécher.

**La taie d'oreiller :** La taie d'oreiller peut être lavée dans une machine à laver à une température de 40 °C maximum en utilisant des produits lessiviels standards.

**Le rangement :** Il est interdit de plier ou froisser l'oreiller et il doit être stocké et transporté non plié. Rangez-le dans un endroit sec.

**Il est interdit d'exposer** l'oreiller à la lumière directe du soleil.

**Il est interdit de soumettre** l'oreiller à des températures élevées ou basses (supérieures à 40 °C et inférieures à 8 °C).

**MOUSSE ONSEN****LA TÊTE REPOSE CORRECTEMENT**

**LE RACHIS CERVICAL EST SOUTENU CORRECTEMENT**

**LA MOUSSE À CELLULES OUVERTES PERMET UNE LIBRE CIRCULATION DE L'AIR**

- Douleurs non spécifiques du cou et de la nuque, certains types des maux à la tête
- Dégénérescence des articulations intervertébrales du rachis cervical



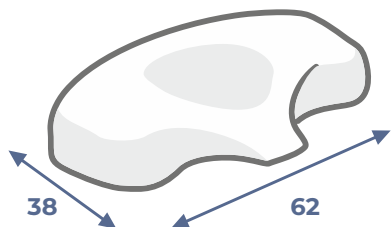
30°C



40°C







## FORMAT UNIVERSEL

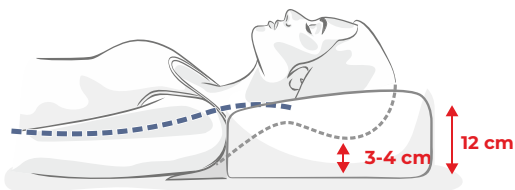
**Les dimensions de l'oreiller:**  
 largeur 62 cm, longueur 38 cm,  
 hauteur maximale 10 cm  
 (écart tolérable +/- 2 cm)

## Positions de sommeil sur l'oreiller ASANA

### La position sur le dos

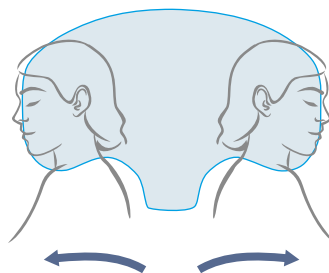
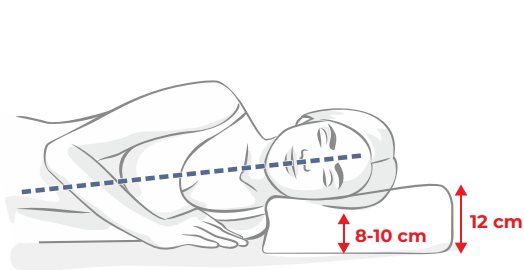
Pour dormir sur le dos, la tête doit être posée dans la partie concave au centre de l'oreiller. Dans cette position elle est soulevée à 3 ou 4 cm au-dessus du matelas.

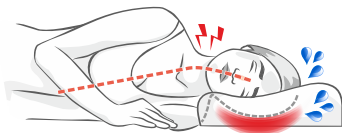
Cette position garantit un alignement idéal du rachis cervical. Cette position procure confort détente sans provoquer de douleurs au niveau du cou. Une „langue” spécialement conçue soutient parfaitement la partie thoracique du rachis cervical.



### La position latérale

En fonction de votre taille et de votre poids, ainsi que de la fermeté du matelas, la distance entre votre tête et le matelas doit être comprise entre 8 et 12 cm. **Le contour du visage** (le front, le nez, la bouche et le menton) doit dépasser légèrement le bord latéral de l'oreiller. Cette position de la tête assure son repos correct et empêche la tête de glisser dans le creux central de l'oreiller, et offre également des conditions idéales pour une respiration sans encombre pendant le sommeil.



**MEMORY FOAM****LA TESTA SPROFONDA**

**LA COLONNA CERVICALE  
SI POGGIA IN MANIERA SCORRETTA  
LA SCHIUMA A CELLE CHIUSE BLOCCA  
IL FLUSSO D'ARIA CAUSANDO  
SURRISCALDAMENTO**

**Indicazioni:**

- Dolori artrici della colonna cervicale. Alterazioni discopatiche della colonna cervicale
- Lordosi cervicale

**Vantaggi:**

Non causa surriscaldamento e sudorazione della testa, che è il principale svantaggio della schiuma viscoelastica utilizzata fino ad ora nei cuscini (la cosiddetta memory foam/schiuma termoelastica)

**Proprietà del cuscino:**

Grazie alla sua forma appositamente progettata, questo cuscino si adatta alla curvatura della colonna cervicale, mantenendola in una posizione fisiologica e neutrale. Ciò ha un effetto positivo sulla prevenzione di varie malattie della colonna cervicale. L'interno del cuscino è in schiuma **ONSEN** con proprietà altamente elastiche a celle aperte. Grazie a ciò, fornisce sia un'eccellente stabilità che una libera circolazione dell'aria, garantendo un elevato comfort durante il sonno.

Si tratta di un dispositivo medico destinato all'uso da parte di utenti non professionisti. È necessario utilizzarlo conformemente al presente manuale utente. Il prodotto dovrebbe essere utilizzato da un solo paziente. Se si incontrano difficoltà nell'adattare o nell'utilizzare il prodotto, si prega di contattare il produttore o un medico ortopedico. Il cuscino non ha controindicazioni per l'uso. Il suo utilizzo non richiede formazione specifica. In caso di peggioramento dei sintomi, interrompere l'uso e contattare immediatamente un medico ortopedico. Il prodotto è registrato nel database EUDAMED (PL-MF-000037523).

**PULIZIA DEL CUSCINO:**

**Per quanto riguarda la schiuma:** La base del cuscino (schiuma) deve essere lavata a mano ad una temperatura massima di 30 °C utilizzando un detersivo delicato. Dopo il lavaggio, eliminare delicatamente l'acqua che si è accumulata nella schiuma (non strizzare, piegare o stropicciare il cuscino). Lasciarlo poi asciugare da solo a temperatura ambiente.

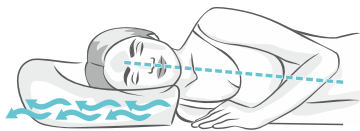
**Vietato lavare la schiuma** in lavatrice o asciugare in asciugatrice o in lavasciuga.

**Per quanto riguarda la federa:** La federa può essere lavata in lavatrice a max. 40°C utilizzando detersivi standard.

**Conservazione:** Il cuscino non può essere piegato o stropicciato. Deve essere conservato e trasportato spiegato, riposto in un luogo asciutto.

**È vietato esporre il cuscino** alla luce diretta del sole.

**È vietato esporre il cuscino** ad alte e basse temperature (oltre 40°C e sotto 8°C).

**SCHIUMA ONSEN****LA TESTA È CORRETTAMENTE SORRETTA**

**LA COLONNA CERVICALE  
È IN POSIZIONE CORRETTA  
LA SCHIUMA A CELLE  
APERTE CONSENTE IL LIBERO  
PASSAGGIO DELL'ARIA**

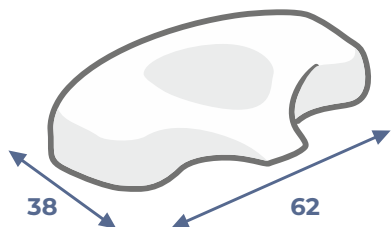


30°C



40°C





## DIMENSIONE UNIVERSALE

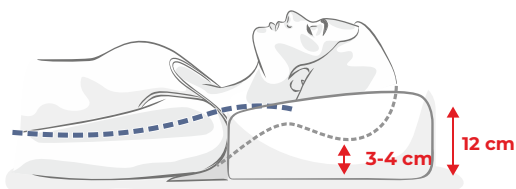
### Dimensioni cuscino:

larghezza 62 cm, lunghezza 38 cm,  
altezza massima 10 cm  
(tolleranza +/- 2 cm)

## Posizione per dormire sul cuscino ASANA

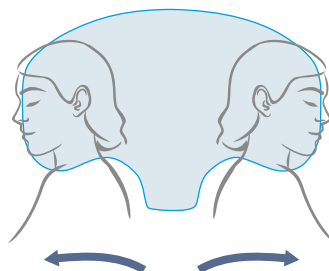
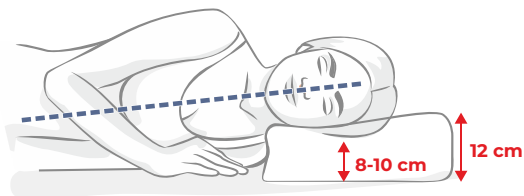
### Posizione supina

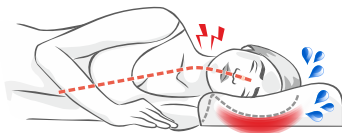
Quando si dorme in posizione supina, la testa dovrebbe trovarsi nella concavità situata nella parte centrale del cuscino. In questa posizione la testa sarà rialzata di 3-4 cm sopra il materasso. Questa posizione garantisce un perfetto allineamento della colonna cervicale. Questa posizione garantisce comfort e relax senza causare dolore al collo. La "lingua" appositamente fornita sostiene perfettamente la regione toracica della colonna cervicale.



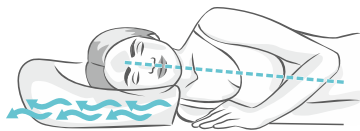
### Posizione laterale

A seconda dell'altezza e del peso, nonché della solidità del materasso, la distanza della testa dal materasso dovrebbe essere di 8-12 cm. **Il contorno del viso** (fronte, bocca, labbra, mento) dovrebbe sporgere leggermente oltre il bordo del cuscino. Questa posizione della testa garantisce il corretto riposo e non consente alla testa di spostarsi nella concavità centrale del cuscino, fornendo le condizioni ideali per una corretta respirazione durante il sonno.



**TRAAGSCHUIM****HOOFDVAL**

**DE CERVICALE WERVELKOLOM IS ONJUIST GEBASEERD  
SAMENGEPERSTE PORIËN VAN HET SCHUIM  
BLOKKEREN DE LUCHTSTROOM,  
LEIDEN TOT OVERVERHTING**

**ONSEN-SCHUIM****HET HOOFD IS CORRECT ONDERSTEUND**

**JUISTE POSITIE VAN DE  
CERVICALE WERVELKOLOM  
OPEN PORIËN VAN HET SCHUIM  
MAAKT VRIJE LUCHT PASSAGE**

**Indicaties:**

- Arthritische pijn van de cervicale wervelkolom. Discopathische veranderingen in de cervicale wervelkolom
- Niet-specifieke achterhoofd - en nekpijn, sommige soorten hoofdpijn
- Afgeplatte cervicale lordose
- Degeneratie van de tussenwervelgewrichten van de halswervels

**Voordelen:**

Leidt niet tot oververhitting en zweten van het hoofd, wat het grootste nadeel was van het visco-elastische schuim dat tot nu toe in kussens werd gebruikt (het zogenaamde traagschuim / thermo-elastisch schuim).

**Eigenschappen van kussen:**

Door zijn speciaal ontworpen vorm past dit kussen in de kromming van de cervicale wervelkolom, waardoor het in een neutrale fysiologische positie blijft. Dit heeft een positief effect op de preventie van verschillende aandoeningen van de cervicale wervelkolom. De binnenkant van het kussen is gemaakt van ONSEN-schuim met een hoge veerkracht en open cel eigenschappen. Hierdoor biedt het zowel een uitstekende stabiliteit als een vrije luchtcirculatie, wat een hoog slaapcomfort garandeert.

Dit is een medisch hulpmiddel bedoeld voor gebruik door niet-professionele gebruikers. U moet het gebruiken volgens de bijgevoegde gebruiksaanwijzing. Het product moet door één patiënt worden gebruikt. Als u problemen ondervindt bij het passen of gebruiken van het product, neem dan contact op met de fabrikant of een orthopedisch arts. Het kussen heeft geen contra-indicaties voor gebruik. Er is geen speciale training nodig om het te gebruiken. Bij verergering van de klachten dient u het gebruik te stoppen en onmiddellijk contact op te nemen met een orthopedisch arts. Het product is geregistreerd in de EUDAMED-database (PL-MF-000037523).

**REINIGING VAN KUSSEN:**

**Voor schuim:** De onderkant van het kussen (schuim) moet met de hand gewassen worden op een temperatuur van maximaal 30 °C met een mild wasmiddel, na het wassen is het noodzakelijk om het water dat zich in het schuim heeft verzameld voorzichtig uit te knijpen (uitwringen, aandrukken rond het kussen en laat het daarna vanzelf drogen bij kamertemperatuur).

**Het schuim mag niet in de** wasmachine worden gewassen of in de droogtrommel worden gedroogd.

**Wat betreft de kussensloop:** De kussensloop kan in de wasmachine gewassen worden op een temperatuur van maximaal 40 °C met standaard wasmiddelen.

**Bewaarpdracht:** Het kussen kan niet in meerdere delen worden opgevouwen en gekreukt, het moet uitgeklaapt en op een droge plaats worden bewaard en vervoerd.

**Stel** het hoofdkussen **niet** bloot aan direct zonlicht.

**Stel** het kussen **niet bloot** aan hoge en lage temperaturen (boven dan 40 °C en lager dan 8°C).

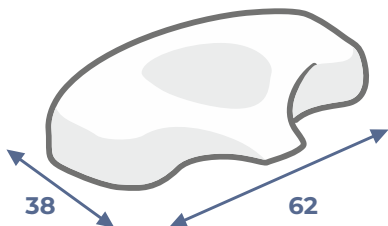


30°C



40°C





## UNIVERSELE MAAT

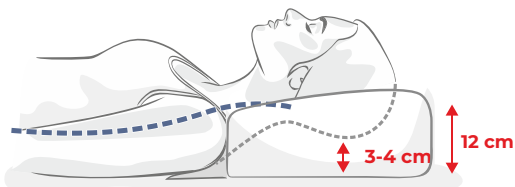
**Afmetingen van kussen:**  
breedte 62 cm, lengte 38 cm,  
maximale hoogte 10 cm  
(tolerantie +/- 2 cm)

### Slaaphouding op ASANA kussen

#### De rugligging slaaphouding

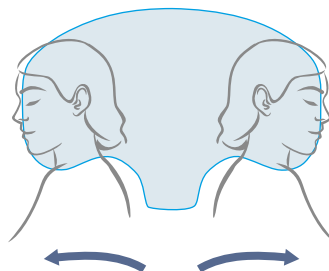
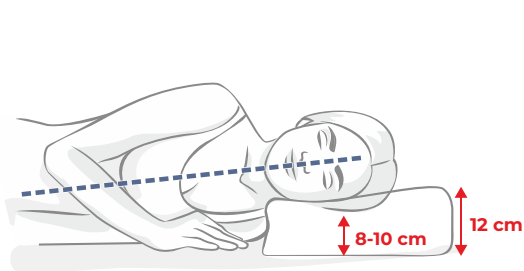
Als u op de rug slaapt, moet het hoofd in de uitsparing in het centrale deel van het kussen liggen. In deze positie ligt het hoofd 3-4 cm boven de matras.

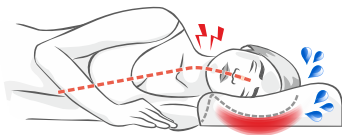
Deze positie garandeert een perfecte uitlijning van de cervicale wervelkolom. Deze positie garandeert comfort en ontspanning zonder pijn in de nek te veroorzaken. De speciaal voorziene "tong" ondersteunt op ideale wijze het thoracale gebied van de cervicale wervelkolom.



#### De zijligging slaaphouding

Afhankelijk van lengte en gewicht, evenals de stevigheid van de matras, moet de afstand van het hoofd tot de matras 8-12 cm zijn. De contour van het gezicht (voorhoofd, mond, lippen, kin) moet iets buiten de rand van het kussen. Deze positie van het hoofd zorgt voor de juiste rust en zorgt ervoor dat het hoofd niet in de centrale uitsparing van het kussen kan bewegen, en biedt ook ideale omstandigheden voor een vrije ademhaling tijdens de slaap.



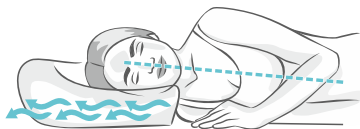
**PIANKA Z PAMIĘCIĄ** **ZAPADANIE SIĘ GŁOWY**

**ODCINEK SZYJNIY KRĘGOSŁUPA  
NIE JEST PRAWIDŁOWO PODPARTY**

**ŚCIŚNIĘTE KOMÓRKI PIANKI BLOKUJĄ  
PRZEPIY W POWIETRZA  
CO POWODUJE PRZEGRZEWANIE**

**Wskazania:**

- Artretyczne bóle kręgosłupa szyjnego
- Zmiany dyskopatyczne kręgosłupa szyjnego, spłycona lordoza szyjna

 **PIANKA ONSEN****GŁOWA PRAWIDŁOWO PODPARTA**

**PRAWIDŁOWA POZYCJA ODCINKA  
SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA**

**OTWARTE KOMÓRKI PIANKI  
POZWALAJĄ NA SWOBODNY  
PRZEPIY W POWIETRZA**

**Zalety:**

Nie powoduje przegrzewania i pocenia się głowy, co było główną wadą stosowanych do tej pory w poduszkach pianek *visco-elastycznych* (tzw. pianek z pamięcią / pianek termoelastycznych).

**Właściwości poduszki:**

Poduszka ta dzięki specjalnie zaprojektowanemu kształtowi dopasowuje się do krzywizny odcinka szyjnego kręgosłupa, utrzymując go w neutralnym, fizjologicznym ustawieniu. Ma to pozytywny wpływ na zapobieganie różnym schorzeniom odcinka szyjnego kręgosłupa. Rdzeń poduszki wykonany jest z wysokoelastycznej pianki **ONSEN** o strukturze otwartokomórkowej. Dzięki temu poduszka umożliwia doskonałą stabilizację i zapewnia swobodny przepływ powietrza, co gwarantuje wysoki komfort snu.

To jest wyrób medyczny przeznaczony do stosowania przez użytkowników nieprofesjonalnych. Musisz używać go zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi. Produkt powinien być używany przez jednego pacjenta. Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek trudności z dopasowaniem lub użytkowaniem produktu, skontaktuj się z producentem lub lekarzem ortopedą. Poduszka nie posiada przeciwwskazań do użytkowania. Jej używanie nie wymaga przeszkolenia. W przypadku nasilenia dolegliwości należy zaprzestać jej stosowania i bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem ortopedą. Wyrób znajduje się w bazie EUDAMED (PL-MF-000037523).

**CZYSZCZENIE PODUSZKI:****Dotyczy pianki:**

Rdzeń poduszki (piankę) należy prać w temperaturze maksymalnie **30 °C**, ręcznie, z użyciem łagodnego detergentu. Po wypraniu należy delikatnie odcisnąć zgromadzoną w piance wodę (nie należy wyżywać, załamywać, ani zagniatą poduszki) a następnie pozostawić do samoistnego wysuszenia w temperaturze pokojowej.

**Pianki nie należy** prać w pralce, ani suszyć w suszarce lub pralko-suszarce.

**Dotyczy poszewki:**

Poszewkę można prać w pralce w temperaturze maksymalnie **40 °C** z użyciem standardowych środków piorących.

**Sposób przechowywania**

Poduszki nie wolno składać ani załamywać, należy ją przechowywać i transportować rozłożoną, przechowywać w suchym miejscu.

**Nie należy** wystawiać poduszki bezpośrednio na działanie promieni słonecznych.

**Nie należy** wystawiać poduszki na działanie wysokich i niskich temperatur (powyżej 40 °C i poniżej 8 °C).

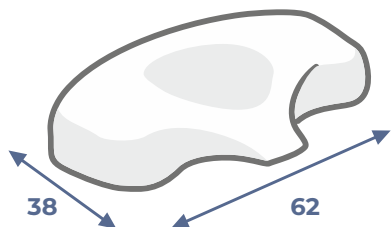


30°C



40°C





## ROZMIAR UNIWERSALNY

### Wymiary poduszki:

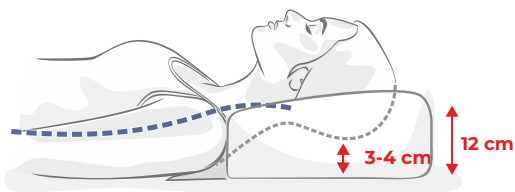
szerokość 62 cm, długość 38 cm, wysokość maksymalna 10 cm, (tolerancja +/- 2 cm).

## Pozycje spania na poduszce ASANA

### Pozycja na plecach

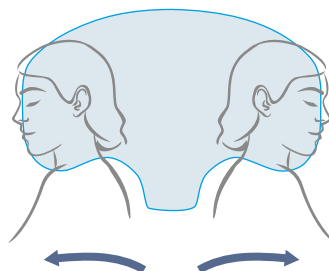
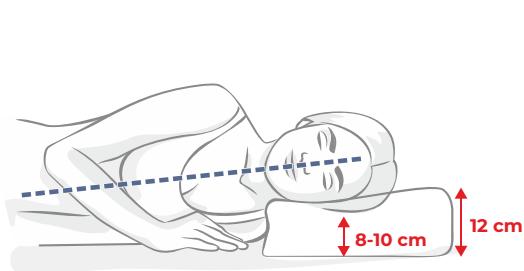
Podczas spania na plecach głowa powinna leżeć w zagłębieniu znajdującym się w centralnej części poduszki. W tej pozycji jest ona podniesiona o 3-4 cm ponad materacem.

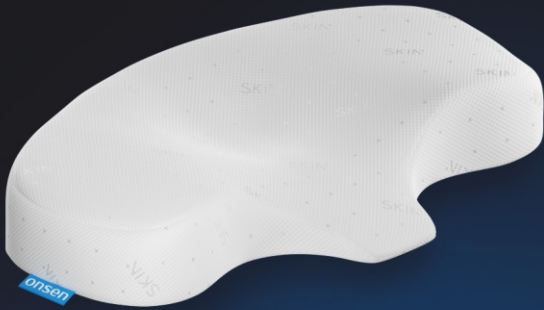
Takie położenie głowy gwarantuje idealne ułożenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Pozycja taka zapewnia komfort i relaks nie powodując uczucia bólu w szyi. Specjalnie zaprojektowany „język” idealnie podpira odcinek piersiowy kręgosłupa szyjnego.



### Pozycja na boku

W zależności od wzrostu i wagi a także twardości materaca, odległość głowy od materaca powinna wynosić od 8-12 cm. **Kontur twarzy** (czoło, nos, usta, broda) powinny delikatnie wystawać poza boczną krawędź poduszki. Takie położenie głowy zapewnia prawidłowy jej spoczynek i nie powoduje zsuwania do centralnego zagłębienia poduszki, zapewnia też idealne warunki pozwalające na swobodne oddychanie w czasie snu.





# SKIN+

OVERNIGHT SKIN CARE

## TECHNOLOGY

### OVERNIGHT SKIN CARE

**Skin+** is a breakthrough in skin care - an innovative fabric treatment based on patent-protected probiotic technology.

**Skin+** is a textile material enhanced with carotenoid probiotics with their daily dosage comparable to the effect produced by everyday application of a carotenoid cream.

**The Skin+ fabric** contains nanocapsules with the proprietary probiotic formula of 'Bacillus indicus Pd01'. As a result of the friction between the body and the fabric, the capsules open up, the probiotics multiply and, as a consequence of the inherent feature of their metabolism, produce carotenoids, which float in the air and get attracted by our skin.

Carotenoids stimulate fibroblasts to synthesize collagen and elastin, resulting in smoother skin wrinkles.



Fabrics of the highest quality,  
ECO TEX STANDARD certified.



Foam highest quality,  
ISO 9001: 2009 certified.



[www.onsensleeping.com](http://www.onsensleeping.com)



[info@onsensleeping.com](mailto:info@onsensleeping.com)



+48 509 940 633

**ONSEN Sp. z o.o.**

Marii Skłodowskiej-Curie 71 G, 87-100 Toruń, Poland



The pillow has been entirely designed and manufactured in Poland with the use of the best European materials.