



**Back on Track®**

# Lev livet enkelt



## Innehåll

Produktinformation	s. 3
Armbågsskydd	s. 4-5
Knäskydd	s. 6-7
Handledsskydd	s. 8-9
Nackskydd	s. 10-11
T-shirt	s. 12-13
Tröja	s. 14-15
Vristskydd	s. 16
Strumpor	s. 17
Ryggbälte	s. 18-19
Underkläder	s. 20-21
Handske	s. 22-23
Sängkläder	s. 24-25
Minifilt	s. 26
Back on Track-effekten	s.27



## Den unika produkten från Diomed AB

Back on Track är namnet på våra unika textilprodukter, som utvecklats ur kombinationen av gammal kinesisk erfarenhet och moderna vetenskapliga rön tillsammans med goda kunskaper inom textilframställning. Resultatet är ett tyg av polyester/polypropylen med insmält keramikpulver. Keramiken reflekterar kroppsvärme i form av infraröd strålning.

Infrarött ljus har dokumenterad smärtlindrande effekt, värmen lindrar inflammation, minskar spänningar i musklerna och ökar blodcirkulationen. Spända muskler slappnar av och läkningsprocesser i muskler och leder kan påskyndas.

En blindstudie på hästar med kroniska ryggproblem visar att deras rörlighet ökar med 50% efter 3 veckor med Back on Track.

Back on Track används för att värma muskler inför fysisk träning eller arbete, men viktigast är skyddens förmåga att förebygga skador samt lindra och påskynda läkning av redan uppkomna skador.

Back on Track finns i form av klädesplagg och sängkläder samt led- och muskelskydd för olika kroppsdelar. Produkter anpassade för användning till hästar och hundar finns också. Vi vill i denna katalog presentera våra produkter för människa.

Vår förhoppning med dessa produkter är att vi på ett enkelt, skonsamt och skönt sätt kan bidra till ett liv i välbefinnande och hälsa.



# Lev livet lugnt

Armbågsskydd





## Armbågsskydd

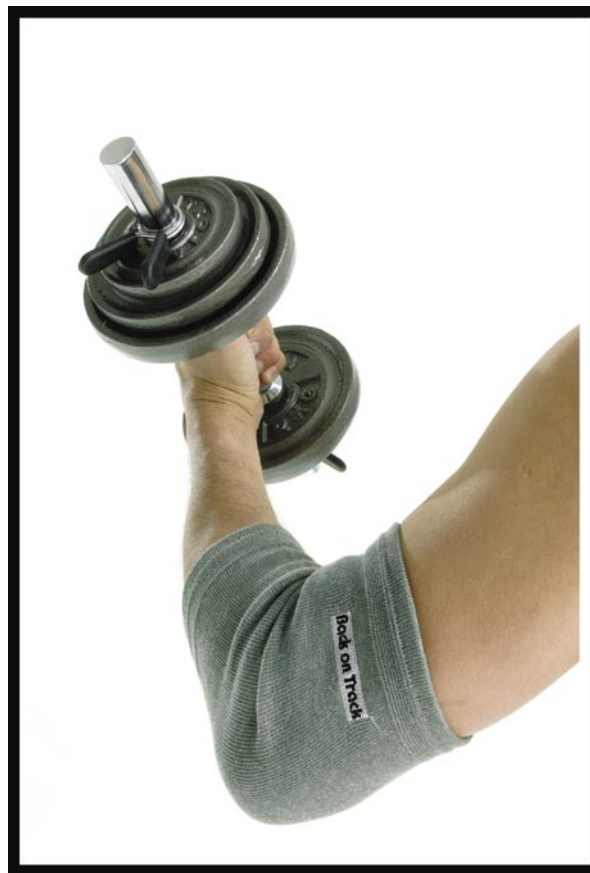
Storlek: XS	22-23 cm
S	24-25 cm
M	26-28 cm
L	29-30 cm

Mät armens omkrets 8 cm ovanför armvecket.  
Färg: grå, svart.

Armbågsskyddet har visat sig ge mycket god effekt vid musarm och tennisarmbåge. Det keramiska tyget har uttalat god inverkan mot inflammatoriskt utlöst smärta, som dessa smärttillstånd är ett resultat av.

Välj hellre ett trångt skydd än ett större vid behandling av musarm, eftersom tryck mot den ömma punkten är av godo.

Det är väl värt att prova armbågsskyddet även vid mer kroniska besvär, t ex efter att man har behandlat ett tillstånd med kortison-sprutor.





## Knäskydd

Storlek: S	33-38 cm
M	39-41 cm
L	42-45 cm
XL	46-49 cm
XXL	50-53 cm

Mät lårets omkrets 15 cm ovanför centrum av knäskålen.  
Färg grå, svart.

Knäsmärta kan orsakas av inflammation. Vid t ex knäartros kommer smärtan från inflammation i kapseln som omger knäleden; det utslitna brosket har inga nerver. Enda sättet att nybilda brosk är genom att motionera, och det är lättare att vara aktiv om inflammation och smärta dämpas.

Knäskyddet utan spänne är smidigt och enkelt att använda. Det är uppskattat av äldre människor och är dessutom perfekt att använda under åtsittande byxor, t ex ridbyxor. Skyddet hålls på plats av en elastisk ring i överkanten. Undvik att dra i den när skyddet tas på, eftersom den inte tål det.

## Knäskydd med spänne

Storlek: S	35-41 cm
M	39-43 cm
L	42-46 cm
XL	46-52 cm
XXL	52-61 cm
XXXL	60-64 cm

Mät lårets omkrets 15 cm ovanför centrum av knäskålen.

Färg grå, svart.



Knäskyddet med spänne har ett justerbart spänne i överkanten. Det är ett elastiskt band, som hålls på plats av två kardborrefästen. Bandet kan spännas när du motionerar eller släppas på i vila. Det går även att ta bort, t ex när du ska sova. Om du har en svullnad kring knäet som avtar, är spännet en extra fördel eftersom du succesivt kan spänna åt lite i taget.

I skyddets sidor finns två mjukt böjliga stavar, som erbjuder ett visst stöd och minskar risken för att skyddet skrynklas ihop i knävecket.

Detta är vår mest sålda produkt till människa.



# Lev livet i harmoni

Handledsskydd



## Handledsskydd

Storlek: S	14 cm
M	16 cm
L	18 cm

Mät handledens omkrets.  
Färg: grå, svart.

Handledsskyddet passar bra såväl vid arbete med monotona rörelser, t ex vid datorn, som vid mer kraftfulla ansträngningar. Ger en känsla av stöd.

Handledsskyddet finns även i en variant som stängs med kardborreknäppning. Då kan man få exakt den omkrets man vill.

Vi kan också erbjuda skydd som sträcker sig upp över basen av tummen. Många har återkommande smärtproblematik från detta område.

Vet du att vi har två sensorer i samma senskida just vid tumbasen, men inte på något annat ställe i kroppen?





## Nackskydd med polokrage

Storlek: XS	33 cm
S	35 cm
M	39 cm
L	43 cm
XL	45 cm

Färg svart, ljusgrå.

Mät halsens omkrets.

Nackskyddet skapades i samarbete med Pisksnärten, rehabföreningen för whiplashskadade.

Nackskyddet med polokrage har en "haklapp" framtill och baktill, som är lika stora. Baktill täcker den kappmuskeln. Det är en viktig aspekt vid whiplashskada eftersom kappmuskeln bidrar starkt till smärtproblematiken.



## Nackskydd

Storlek: S 35 cm

M 39 cm

L 43 cm

Färg svart.

Mät halsens omkrets.

Nackskyddet täcker nacken och de översta kotorna av bröstryggraden. I första hand brukar man tänka på nackkotorna vid whiplashskada, men det är vanligt att översta bröstryggen också bidrar till smärtan.

Nackskyddet knäpps med kardborre på framsidan. Bär nackskydden närmast huden.

Om smärtan även omfattar axlar eller skuldror rekommenderar vi att du kompletterar med en T-shirt eller tröja.





# Lev livet glatt

T-shirt





## T-shirt

Storlek: XS

S

M

L

XL

XXL

XXXL

Alla storlekar finns  
i svart och vitt.

T-shirten är bra att ha på sig om man känner av skuldror och axlar, men även vid påfrestningar från nacke och rygg.

Det är viktigt med hudkontakt för bästa effekt, så om man har problem med ryggen ska plagget inte hänga för löst. Vid ländryggsbesvär är det därför bättre att använda ryggbältet. Ett alternativ är att sova i T-shirten eftersom det ger god hudkontakt. Om det är axlarna som man har problem med kan den vara löst sittande, eftersom T-shirten alltid har hudkontakt med axlarna.

Den vita T-shirten är något tunnare än den svarta. Storlekarna är nästan en storlek större än normalt, så den som normalt använder Medium kan ha Small o s v.





# Lev livet positivt

Tröja





## Tröja

Storlek: S

M

L

XL

XXL

XXXL

Alla storlekar finns  
i svart och ljusgrå.

Tröjan är idealisk vid värk i skuldror, axlar och armbågar, men även vid värk från nacke och rygg.

Eftersom Back on Track-tyget är beroende av hudkontakt för att ge effekt, är det mindre viktigt med storleken vid smärta från skuldror och axlar eftersom tyget alltid ligger an mot kroppen där. När man står upp blir det lätt en luftficka mellan tröjan och ländryggen. För den som har ryggont rekommenderas därför även ryggbältet och bäddmadrassen.

Tröjan är ribbstickad vilket gör den eftergivlig och mjuk. Den grå tröjan är lite mjukare i tyget än den svarta, men med mjukheten följer en tendens att den slits fortare. Tvätta för hand eller i tvättpåse för att minska slitage och undvik sköljmedel.

Normala storlekar.





## Vristskydd

Storlek: S	35-38
M	39-42
L	43-45

Skostorlekar.

Färg, utan spänne: grå.

Färg, med spänne: svart.

Liksom knäskydden finns även vristskyddet i en andra variant med spänne i överkanten. Det är ett elastiskt band med kardborre, som både går att spänna och ta bort. Detta är praktiskt om man har en skada med svullnad som sedan går ner och då kan man dra åt skyddet lite mer.

Om du har problem med hälen rekommenderar vi istället strumpan, eftersom vristskyddet har en öppning för hälen.

Mår våra fötter väl, så mår själen gott. Strumpan är en produkt som rönt stor uppskattning hos våra kunder. Många har problem med fötterna, som orsakas av inflammation och smärta eller att man fryser.

Tänk på att man kan sova i strumporna, om man inte vill slita ut dem genom att gå i dem. Lägg dock på minnet att det keramiska tyget reflekterar mer värme när vi själva producerar mer, t ex genom att röra på oss. Vi rekommenderar därför att du börjar bära strumporna dagtid och när du har fått förtroende för produkten kan du underhålla effekten genom att bara sova i dem.

Om hälen är en del av problematiken är strumpan det bästa valet. Om man har vrickat foten kan vriskyddet vara ett bättre val eftersom det även erbjuder ett visst stöd.

Strumpan med lös resår är extra elastisk i öppningen och den kallas även för diabetesstrumpa. Den modellen är efterfrågad av dem med fotproblem som även har känsliga vrister och underben.

Vi saluför även fotsuleinlägg.



*Strumpa, normal resår*

Storlek: M	38-40
L	41-43
XL	43-45

*Strumpa, lös resår*

Storlek: M	37-40
L	40-43
XL	43-45

Skostorlekar.  
Färg grå.



# Lev livet i balans

Ryggbälte





## Ryggbälte

Storlek: Ss	65-95 cm	10 fram, 21 bak
Sb	65-95 cm	15 fram, 21 bak
Ms	85-115 cm	11 fram, 24 bak
Mb	85-115 cm	16 fram, 24 bak
Lb	100-130 cm	16 fram, 24 bak
XLb	115-145 cm	18 fram, 24 bak

s=smal front

b=bred front

Justerbart midjemått.

Färg grå.

Ryggbältet med bred front ger mer stöd till ryggen genom att man trycker in buken. Det skapar ett ökat stöd till ryggen. Eftersom skyddens huvudfunktion är effekten som Back on Track-tyget ger, är stödet som skyddet kan erbjuda bara en extra funktionell fördel.

Ryggbältet med smal front är mer praktisk om man sitter mycket, t ex kör bil eller rider.

För att skapa optimal hudkontakt, finns det baktill i skyddet en mjuk och löstagbar fyrkant. Den fyller ut luftspalterna som bildas vid ryggkotpelaren. Den kan tas bort om man t ex vill ha skyddet tunnare under byxorna. Effekten finns ändå kvar eftersom hela bältet innehåller keramisk textil.





Boxerbyxa, dam

Storlek:

S, M, L, XL, XXL, XXXL

Boxerkalsong, herr

Storlek:

S, M, L, XL, XXL, XXXL

Alla damkalsonger:  
Slätt tyg, lite tunnare.  
Färg: svart, vit.

Alla herrkalsonger:  
Ribbat tyg, lite tjockare.  
Färg: svart.

## Långkalsong

Storlek: S	modell dam, herr
M	modell dam, herr
L	modell dam, herr
XL	modell dam, herr
XXL	modell dam
XXXL	modell dam

Boxerbyxorna och kalsongerna erbjuder en lösning på ljumskproblem, yttlig höftsmärta och om kyla ger besvär från blåsa eller prostata. För kvinnor kan de hjälpa vid menstruationssmärter.

Vi har sett goda resultat med plaggen vid smärta som kommer från höftens ytliga muskel, tensor fascia lata, som främst hos yngre och medelålders personer kan vara orsaken till höftproblem.

Boxerbyxan och långkalsongen för kvinnor är i slätt, lite tunnare, tyg. Modellerna för män är i ribbat tyg och har dubbelt tyg och utbuktning fram, men stängd gylf, och kan användas även av kvinnor. De är lite mer elastiska i tyget vilket gör att de inte är lika känsliga beträffande storlek.





# Lev livet aktivt

Handske





## Handske

Storlek: XS	5-6
Ss	6-7
Sb	7-8
Ms	7-8
Mb	8-9
Ls	8-9
Lb	9-10,5
XL	11-12

s=smal hand  
b=bred hand  
Handskstorlek.  
Färg svart.

Handsken är en av våra mest unika produkter. De hjälper påfallande många som har värk i händerna, t ex reumatisk värk, eller som ständigt fryser om fingrarna.

Produkten är beroende av att du själv producerar lite värme, som sedan reflekteras, för att fungera. Vi rekommenderar därför att man använder en annan handske utanpå, t ex när man är ute. Vi marknadsför även en tunn läderhandske, som passar bra utanpå Back on Track-handsken. Den är speciellt förstärkt för ridning, men lämpar sig även för andra aktiviteter.





# Lev livet skönt

Sängkläder





### Sovkudde

Storlek: 50x60 cm,  
höjd 12 cm

Färg vit.

Till höger: Örngott

Storlek: 50x60 cm

Färg vit.

Sid. 24: Bäddmadrass

Storlek: 90x200 cm  
120x200 cm  
160x200 cm  
180x200 cm

Färg vit.



Bäddmadrassen är bra för den som har allmänt ont i kroppen eller ryggsmärta. Använd den med ett tunt bomullslakan ovanpå. Många användare upplever att de sover djupare och vaknar mindre stela i kroppen. Den tycks neutralisera temperatursvängningar och är skön att sova på sommar som vinter.

Kudden är uppskattad av personer med nackproblem, speciellt de med whiplashskada. Den har viss fasthet som ger lagom stöd. Kudden används med ett tunt bomullsörngott. Den ger en behaglig temperatur både under varma och kalla nätter.

Örngottet kan du använda utanpå din vanliga kudde. En fördel med örngottet är att det keramiska tyget får direktkontakt med huden för maximal effekt. Det är lätt att ta med på resan.

På bilden ovan syns örngottets baksida med vecket som döljer dragkedjan.



### Minifilt

Storlek: 50x55 cm

50x68 cm

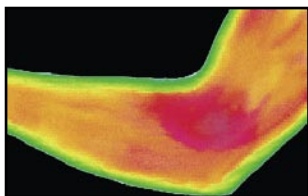
Färg svart, blågrå.

Att sitta på, ligga på,  
stoppa in i kudden.

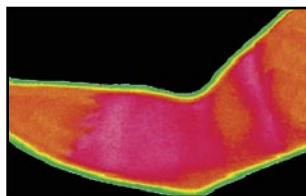
Har du katt eller hund?  
Köp då två, annars är  
risken stor att du blir  
utan!

## Back on Track-effekten

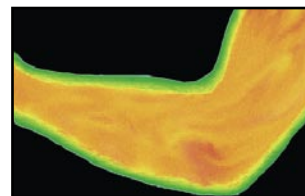
På bilderna nedan, av en armbåge, indikerar de röda färgtonerna en förhöjd kroppstemperatur. Foto har tagits med värmekamera av effekten efter användning med Back on Tracks armbågsskydd. Skyddens effekt och graden av smärtlindring varierar individuellt beroende på typen av skada och smärta.



Före användning:  
Viss ökad värme (rött område), vilket är ett tecken på inflammation.

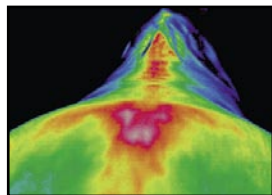


Efter 30 minuters användning med Back on Track:  
En tydlig ökning av blodcirkulationen.

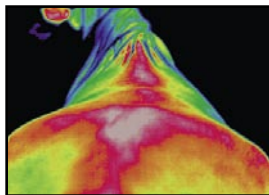


Efter en veckas användning:  
Med Back on Tracks armbågsskydd har inflammationen gått tillbaka!

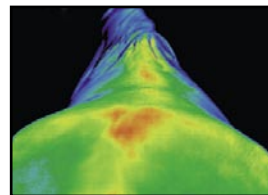
Samma effekt syns på häst efter användning med Back on Tracks ryggvärmare:



Före användning.



Efter 30 minuters användning.



Efter en veckas användning.



Huvudkontor Diomed AB  
Spikgatan 1  
753 23 Uppsala

Tel: 018-59 05 55  
Fax: 018-59 05 56  
e-post: info@backontrack.nu

[www.backontrack.nu](http://www.backontrack.nu)



**Back on Track®**