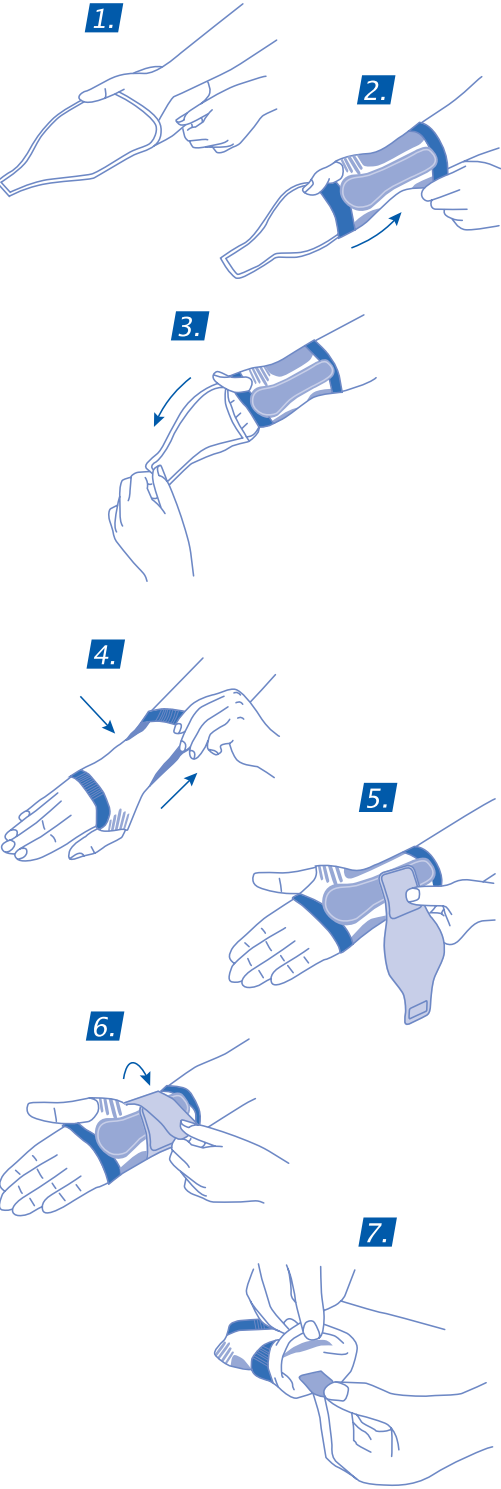




(NL) Actimove®

Geachte klant,
Hartelijk dank voor het kiezen van Actimove® ManuMotion.

Productbeschrijving
Actimove® ManuMotion is een anatomisch voorgevormde polssteun, speciaal ontworpen voor het geven van druk op en het stabiliseren van de pols. Het polsverband combineert een geavanceerde breistruktuur met hoogwaardige, latexvrije materialen voor een beter ademend vermogen en duurzaam comfort. Het drukkussen op de rugzijde van de hand heeft een voortdurend masserend effect op de weke delen, hetgeen bedoeld is om de vermindering van oedeem en zwelling te bevorderen. De anatomisch voorgevormde versteviging aan de binnenzijde van de hand stabiliseert de pols in een functioneel correcte positie, waardoor de pijn wordt verminderd. De Motion Comfort Zone bij de duimopening voelt zacht en soepel aan. Een verwijderbare, niet-rekbare polsband biedt extra, individueel aanpasbare stabilisatie van de pols.

Volg de instructies hieronder nauwlettend op.

Beoogd gebruik
Actimove® ManuMotion is is bedoeld om ondersteuning te bieden aan de pols.

Toepassingsgebieden

- Pijnlijke artrose,
- Reumatoïde artritis van de pols,
- Bij verstuikingen,
- Tendovaginitis (ontsteking van de peesschede),
- Na letsel aan pezen, letsel aan ligamenten en weke delen van de pols,
- Posttraumatische irritaties
- Postoperatief gebruik

Neem contact op met uw zorgverlener als u niet zeker weet of het product geschikt is voor u.

Toepassing

1. Schuif de aantrekhulp over uw hand, met de korte zijde in lijn met uw handpalm. Laat uw duim buiten de aantrekhulp.
2. Trek de Actimove® ManuMotion over uw hand en de aantrekhulp en zorg ervoor dat uw duim goed geplaatst is.
3. Trek aan het smalle uiteinde van de aantrekhulp om deze van onder de polsverband te verwijderen.
4. Trek de steun over uw hand en zorg ervoor dat uw duim zich in de juiste positie bevindt.
5. De steun heeft de juiste positie als de opening van het drukkussen zich direct boven de uitstulping van de pols bevindt.
6. Voor extra stabilisatie kunt u de polsband aanbrengen; bevestig hiervoor het grijze klittenband aan het omhulsel van de versteviging. Trek het polsverband vervolgens om uw pols en sluit het klittenband.
7. Om de versteviging te verwijderen (bijv. voor het reinigen van het steunverband) draait u het onderste deel van uw Actimove® ManuMotion binnenste buiten en verwijdert u de pelotte uit het vakje. Als u de pelotte weer aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat deze in de juiste richting wordt geplaatst.

Voor een optimaal draagcomfort moet de Actimove® ManuMotion in eerste instantie worden aangebracht door een erkende zorgprofessional.

In overleg met uw arts kan het verband ook zonder versteviging en polsband worden gedragen.

Instructie voor aanpassing
De versteviging kan afzonderlijk worden gemodificeerd bij een temperatuur van ongeveer 200°C. Deze modificatie dient gedaan te worden door een technisch deskundige.

Reiniging & verzorging
Actimove® ManuMotion kan met de hand of in de machine Allvrlrige ingrediënten som kan ha uppstått i samband med produkten ska rapporteras till BSN medical GmbH och till behörig myndighet i ditt land.

Opmerking
Alle ernstige incidenten met betrekking tot dit hulpmiddel moeten worden gemeld aan BSN medical GmbH en de bevoegde autoriteit in uw land.

(SV) Actimove®

Kära kund,
Tack för att du har valt Actimove® ManuMotion.

Produktbeskrivning
Actimove® ManuMotion är ett anatomiskt handledsskydd som har utformats speciellt för kompression och stabilisering av handleden. I handledsskyddet kombineras en avancerad latexfri materialer som puster og gir god komfort. Trykkputen ger högre andningsförmåga och hållbar komfort. Dynan på handryggssidan ger en regelbunden massageeffekt på mjukvävnaderna, vilken främjar reduktion av ödem och svullnader. Ett anatomiskt format stöd på insidan av handen stabiliserar handleden i en funktionellt korrekt position, vilket är smärtlindrande. Rörelsekomfortzonen i öppningen för tummen ger en mjuk känsla. En avtagbar, oelastisk handledsrem ger extra, individuellt justerbar stabilisering av handleden. Vänligen följ anvisningarna nedan

Avsedd användning
Actimove® ManuMotion är indicerat för handledsupport.

Används vid

- Smärtsam artros
- Reumatoid artrit i handleden
- Stukningar (vrickning)
- Tendovaginitis
- Senskador
- Ligamentskador
- Mjukdelsskador
- Posttraumatiske irritationsmoment
- Postoperativt bruk

Vänligen kontakta din läkare om du är osäker på om produkten passar dig.

Användning

1. Trä påtagningshjälpmidlet över din hand med den korta sidan linjerad med din handflata. Låt tummen vara utanför.
2. Dra Actimove® ManuMotion över din hand och påtagningshjälpen och se till att tummen är korrekt placerad.
3. Dra i påtagningshjälpmidlets avsmalnande ände för att ta bort den under stödet.
4. Dra skyddet över din hand och kontrollera att din tumme befinner sig på rätt plats.
5. Skyddet sitter korrekt när tryckdynans öppning är positionerad rakt över din handledsknöl.
6. För extra stabilisering, använd handledsremmen genom att fästa den kardborrebandet vid stödets hölje. Dra sedan remmen runt din handled och stäng med kardborrebandet.
7. Du tar bort stödet (t.ex. före tvätt) genom att vrida den nedre delen av Actimove® ManuMotion ut och in och ta ut stödet från dess ficka. När du sätter tillbaka stödet, kontrollera att du sätter in det i rätt riktning.

För att optimisera komforten kan Actimove® ManuMotion tillpassas av sjukvårdspersonal eller en utbildad specialist första gången.

På läkares inrådan kan skyddet även bäras utan stöd och handledsrem.

Instruktion om modifiering
Stöten kan tillpassas individuellt vid temperaturer runt 200°C. Formningen måste utföras av en tekniker.

Rengöring och vård
Actimove® ManuMotion kan vaskes för hand eller i maskin (bruk skänksom vaskeprogram ved 30°C/85°F, og mild såpe).Tåler ikke bleking, tørketrommel, rensing eller stryking i den tørke helt før du tar den på igjen. NB: Husk at du må fjerne støtten, og lukke handledsdroppen før vask.

Anmärkning
Allvarliga incidenter som kan ha uppstått i samband med produkten ska rapporteras till BSN medical GmbH och till behörig myndighet i ditt land.

(NO) Actimove®

Kjære kunde,
Takk fordi at du valgte Actimove® ManuMotion.

Produktbeskrivning
Actimove® ManuMotion er en anatomisk formet håndleddsstøtte spesielt utviklet for kompresjon og stabilisering av håndleddet. Den kombinerer en avansert strikkestruktur med latexfrie materialer af høj kvalitet, der giver større åndbarhed og vedvarende komfort. Trykputen på håndryggen giver en samtidig massageeffekt på de myke vevsomeradene, slik at væskeansamlinger og hevelser reduseres. En anatomisk formet støtte på utsiden av hånden stabiliserer håndleddet i riktig posisjon, slik at smerter reduseres. Komfortsonen i tommelåpningen gir en myk følelse. En avtakbar, oelastisk håndledsdropp gir en ekstra, individuelt justerbar stabilisering av håndleddet. Følg instruksene under, og god bedring!

Tiltenkt formål
Actimove® ManuMotion er ment for støtte av håndledd.

Bruken inkluderer støtte ved:

- Leddgikt
- Artrose
- Senebetennelse
- Skader på sener
- Ligamentskader
- Forstuing
- Bløtdelsskader i håndleddet
- Posttraumatiske irritasjoner
- Postoperativ bruk

Ta kontakt med legen din dersom du er usikker på om produktet passer for deg.

Bruk

1. Trekk påtrekkshjelpemiddelet over hånden, med den korte siden rettet mot håndflaten. La tommelen være igjen på utsiden.
2. Trekk Actimove® ManuMotion over hånden og påtrekkshjelpemiddelet, og sørg for at tommelen er riktig posisjonert.
3. Trekk i den smale enden av påtrekkshjelpemiddelet for å fjerne den fra undersiden av ortosen.
4. Trekk støtten over hånden, og kontroller at tommelen er plassert korrekt.
5. Støtten er plassert korrekt når åpningen på trykkputen er plassert rett over den utstikkende delen av håndleddet.
6. For ekstra stabilitet, kan du feste håndledsdroppen ved å feste den grå kroken på støttens deksel. Trekk deretter stroppen rundt håndleddet, og lukk deretter krok- og sløyfesfestet.
7. Hvis du vil fjerne støtten (f.eks. før du vasker deg), må du vrenge den den nedre delen av din Actimove® ManuMotion, og ta støtten ut av lommen. Når du skal sette støtten tilbake, må du sørge for at du setter støtten tilbake i korrekt retning.

Trenger du hjelp med tilpasning, kan en fysioterapeut, ergoterapeut eller tilsvarende hjelpe deg. Etter avtale med lege kan bandasjen også benyttes uten støtten og håndledsdroppen.

Modifiseringsinstruksjoner
Støtten kan individuelt tilpasses i temperaturer på over 200°C. Denne tilpasningen må utføres av en spesialist.

Rengjøring og vedlikehold
Actimove® ManuMotion kan vaskes for hånd eller i maskin (bruk skänksom vaskeprogram ved 30°C/85°F, og mild såpe).Tåler ikke bleking, tørketrommel, rensing eller stryking i den tørke helt før du tar den på igjen. NB: Husk at du må fjerne støtten, og lukke håndledsdroppen før vask.

Bemerknad
Alle former for hendelser som har skjedd i forhold til dette plagget skal meldes til BSN medical GmbH og kompetente spesialister i hjemlandet ditt.

(DA) Actimove®

Kære kunde,
Tak for at du valgte Actimove® ManuMotion.

Produktbeskrivelse
Actimove® ManuMotion er en anatomisk formet håndledsstøtte specielt designet til kompression og støtte af håndleddet. Den kombinerer avanceret strikstruktur med latexfrie materialer af høj kvalitet, der giver større åndbarhed og vedvarende komfort. Trykputen på håndryggen giver en samtidig massageeffekt på det bløde væv og hjælper således til reduktion af ødemer og hævelser. En anatomisk formet stiver i håndfladen stabiliserer håndleddet i en funktionel korrekt position, og medvirker til smertelindring. Bevægelseskomfortzonen ved tommelfingerens åbningsområde giver en blød, glat fornemmelse. En aftagelig håndledsdropp tillader yderligere, individuelt justerbar stabilisering af håndleddet.

Følg venligst nedenstående instruktioner.

Tiltænkt formål
Actimove® ManuMotion bruges som håndledssupport.

Bruges ved:

- smertefuld arthrosis
- Reumatoid arthritis i håndled
- forstuvninger
- tendovaginitis
- seneskader
- ligament skader
- ledelsskader
- Posttraumatiske irritationer
- Postoperativt brug

Kontakt din læge, hvis du ikke er sikker på, om produktet er egnet til dig.

Anvendelse

1. Glid strømpepåtageren over din hånd med den korte side langs din håndflade. Lad din tommelfinger blive udenfor.
2. Træk Actimove® ManuMotion over din hånd og strømpepåtageren, og sørg for at din tommelfinger er placeret korrekt.
3. Træk i den tyndere ende af strømpepåtageren for at fjerne den fra undersiden af støtten.
4. Træk støtten over hånden og sørg for at din tommelfinger sidder korrekt.
5. Støtten er placeret korrekt når trykpudens åbning sidder lige over håndledsknoen.
6. For yderligere stabilisering sættes håndledsdroppen på ved at fastgøre den grå krog til stiverens lomme. Derefter trækkes stroppen rundt om håndleddet og lukkes med burrebåndet.
7. For at fjerne stiveren (f.eks. før vask) vendes vrangen ud på den nederste del af din Actimove® ManuMotion så du kan tage stiveren ud af lommen. Når stiveren sættes i igen, skal du sørge for at den sættes ind i den rigtige retning.

Husk at din Actimove® ManuMotion første gang skal tilpasses af en sygeplejerske eller uddannet specialist.

Efter afale med din læge, kan støtten også bæres uden stiver og håndledsdropp.

Tilpasningsinstruktioner
Stiveren kan tilpasses individuelt ved temperaturer omkring 200°C. Formning skal foretages af en teknisk professionel.

Vask & pleje
Actimove® ManuMotion kan hånd- eller maskinvaskes (på skånevask ved 30°C/85°F). Brug ikke blegemidler, kemiske rengnsning, tørretumbler eller strygejern på din håndledsstøtte og lad den tørre fuldstændigt før du tager den på igen efter vask. Forsigtigt: Sørg for at fjerne stiveren og lukke håndledsstøtten før vask!

Bemærk
Enhver alvorlig hændelse, som er forekommet i forbindelse med dette produkt, skal rapporteres til BSN medical GmbH og den kompetente nationale myndighed.

(FI) Actimove®

Hyv asiakkamme,
kiitos, kun valitsit Actimove®ManuMotion –rannetuen.

Tuotekuvaus
Actimove® ManuMotion on anatomisesti muotoiltu rannetuki, joka on suunniteltu ranteen kompressiohoitoon ja vakauttamiseen. Se on valmistettu erikoisneulostekniikan avulla laadukkaista lateksijutuista materiaaleista, joten se on hyvin hengittävää ja miellyttävää pitkäaikaisessa käytössä. Käden selkäpuolella olevan painetyynyn jaksollainen hierova vaikutus kohdistuu pehmytkudoksiin, jonka tarkoituksena on tukea edeeman ja turvotuksen vähentämistä. Kämmenten puolella oleva anatomisesti muotoiltu tukiosa vakauttaa ranteen toiminnallisesti oikeaan asentoon, mikä lievittää kipua. Peukalon avausalueella oleva Motion Comfort Zone tarjoaa pehmeän, sileän kosketuksen. Ranteen asennon voi säätää yksilöllisesti irrotettavan, jäykkän rannehihnan avulla.

Noudata alla olevia ohjeita – pikaista paranemista!

Käyttötarkoitut
Actimove® ManuMotion on tarkoitettu ranteen tukemiseen. Soveltamisalaa kuuluvat:

- Kivuliaan nivelrikon
- nivelulehduksen
- nyrjähdysten
- jännetulehdus
- jännevammojen
- nivelvammojen
- pehmytkudosvammojen
- Posttraumaattinen syytys
- Postoperatiivinen käyttö

Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, jos et ole varma siitä, että tuote sopii sinulle.

Käyttö

1. Liu'uta pukemisapu käden yli siten, että lyhyempi sivu on kämmenen puolella. Jätä peukalo ulkopuolelle.
2. Vedä Actimove® ManuMotion –rannetuki käden ja pukemisavun yli ja varmista, että peukalo sijoittuu oikein.
3. Vedä pukemisavun kapeasta päästä poistaaksesi pukemisavun rannetuen alla.
4. Vedä tuki käteesi ja varmista, että peukalo on sille tarkoitettussa osassa.
5. Tuki on asetettu oikein, jos painetyynyn aukko on suoraan ranteen ulkonevan luunystyrän päällä.
6. Lisävakautus säädetään rannehihnasta kiinnittämällä harmaa hakanen tukiosan päällykseen. Kiedo hihna sen jälkeen ranteen ympärille ja sulje hakasesta ja silmukasta koostuva kiinnitysmekanismi.
7. Poista tukiosa (esimerkiksi ennen pesua) kääntämällä Actimove® ManuMotion –rannetuen alaosaan sisäpuoli ulospäin ja ota tukiosa pois taskustaan. Kun laitat tukiosan takaisin paikalleen, varmista, että se tulee oikein päin.

Optimoitu käyttökäyttö Actimove® ManuMotion voidaan asentaa terveydenhuollon ammattilaisen tai koulutetun asiantuntijan avulla.

Hoitavan lääkärin suosituksesta tukea voidaan käyttää myös ilman tukiosaa ja rannehihnaa.

Muovailuohjeet
Tukiosaa voidaan muovata yksilöllisesti noin 200°C:n lämpötilassa. Muovuoksen saa tehdä ainoastaan lääkinällisiin apuvälineisiin perehtynyt tekninen asiantuntija.

Puhdistus & hoito
Actimove® ManuMotion –rannetuen voi pestä käsin tai koneessa (käytä hienopesuohjelmaa 30°C/85°F ja mietoa pesuainetta). Tuotetta ei saa valkaista, kuivapestä, rumpukuivata eikä silittää. Anna rannetuen kuivua kunolla ennen seuraavaa käyttöä.

Huomio: Ota tukiosa pois ja sulje rannehihna ennen tuen pesemistä!

Huomautus
Kaikki tähän laitteeseen liittyvät vakavat vahingot tulee raportoida BSN medical GmbH:lle ja maasi toimivaltaiselle viranomaiselle.

(ZH) Actimove®

尊敬的客户：
感谢您选择 Actimove® ManuMotion。

产品说明
Actimove® ManuMotion 是一款契合手腕解剖结构的护腕，专门设计用于对腕部进行加压和固定。它将先进的针织结构与高品质无乳胶材料相结合，提高了透气性并带来持久的舒适感。手背侧的压垫可为软组织提供间歇性的按摩，有助于减轻水肿和肿胀。手掌侧的支撑件完美契合手部的解剖结构，能够将手腕稳定在发挥正常功能的位置，帮助缓解疼痛。拇指开口区域的运动舒适区提供了一个柔软、光滑的触摸。可拆除的非弹性腕带允许对腕部进行进一步的个体化可调节固定。

按照以下说明使用，早日恢复健康！

目的
Actimove® ManuMotion 有助于腕部支撑。适应症包括：

- 腕部的疼痛性关节炎
- 类风湿性关节炎
- 腱鞘炎（腱鞘炎症）
- 肌腱损伤
- 韧带损伤
- 软组织损伤
- 创伤后刺激
- 术后使用

如果不确定本产品是否适合您，请咨询您的专业医护人员。

使用

1. 将穿戴辅助工具套在手上，短边与手掌对齐，将拇指留在外面。
2. 将 Actimove® ManuMotion 拉过手部和穿戴辅助工具，确保拇指正确放置。
3. 用力拉穿穿戴辅助工具的锥形接头，将其从护腕下面拆除。
4. 将护腕拉过手部，确保拇指正确放置。
5. 当压垫的契合槽位于手腕突起处正上方时，表示护具定位正确。
6. 要进行进一步的固定，请使用腕带。方法是将灰色搭扣连接到支撑件的外面，然后将腕带缠绕腕部，并扣合粘扣带。
7. 要取下支撑件（例如在清洗前），将 Actimove® ManuMotion 的底部翻过来，从小袋中取出支撑件。重新插入支撑件时，请确保以正确的方向插入。

注意
为了佩戴更加舒适，您可以请专业人员或医生帮助您佩戴。

Actimove® ManuMotion 如果您医生允许，也可以在安装支撑件和腕带的情况下穿戴护具。

使用
支撑件可以在大约 200°C 时单独注塑成型。注塑成型必须由专业技术人员完成。

清洁和护理
Actimove® ManuMotion 可手洗或机洗（使用水温为 30°C/85°F 的轻柔洗衣程序和温和清洗剂）请勿漂白、干洗、烘干或熨烫护腕，并待其彻底干燥后再穿戴。重要提示：请确保在清洗前拆下支撑件并扣合腕带！

清洁和护理
Actimove® ManuMotion 可手洗或机洗（使用水温为 30°C/85°F 的轻柔洗衣程序和温和清洗剂）请勿漂白、干洗、烘干或熨烫护腕，并待其彻底干燥后再穿戴。重要提示：请确保在清洗前拆下支撑件并扣合腕带！

注意
任何与此设备有关的严重事故都应报告给 BSN medical GmbH 和当地有关部门。

(AR) Actimove®

عزيزي العميل،
شكراً على اختيارك Actimove® ManuMotion.

وصف المنتج
Actimove® ManuMotion عبارة عن دعامة ملائمة لشكل المعصم مصممة خصيصاً لضغط المعصم والمحافظة على استقراره وثباته. فهي تجمع بين هيكل حيكاة منطوّر مزود بمواد عالية الجودة وخالية من اللاتكس لتوفّر مزيد من التهوية والراحة الدائمة. توفر منطقة الحركة الحركية في منطقة فتح الإبهام لمسة ناعمة وناعمة. فيما يساعد شكل الدعامة تثبيت الملائم لشكل المعصم الموجود من الجانب الداخلي من اليد على استقرار المعصم في الوضع الصحيح من الناحية الوظيفية، بما يساعد من ناحية أخرى على تخفيف الألم.

ام منطقة تسهيل الحركة الموجودة في منطقة فتحة الإبهام، فهي تحول دون ظهور البثور وتوفر لمسة ناعمة وبلسة في الحركة. يوجد أيضاً حزام معصم غير مرّن قابل للفصل يوفر أيضاً وضماً ثابتاً إضافياً للمعصم يمكن ضبطه وتعديله حسب حالة الفرد.

يرجى اتباع التعليمات أدناه وتتمنى لكم الشفاء العاجل !

الغرض المقصود
يستخدم Actimove® ManuMotion في حالات:

- التهاب المفاصل التي يصاحبها ألم
- التهاب المفاصل الروماتويدي في المعصم،
- الانتفاخ (الالتواءات)
- التهاب المفاصل عند الوتر،
- ثقب (ثقب)
- إصابات الأوتار،
- إصابات الأربطة
- إصابات الأنسجة الرخوة التي تحدث في المعصم
- الالتئامات التالية للرضح
- الاستخدام بعد العمليات الجراحية

نرجى الاتصال بمختص الرعاية الصحية، في حال كنت غير متأكد مما إذا كان المنتج مناسباً لك أم لا.

طريقة الاستخدام

1. لف الدعامة المساعدة القماشية على يدك، مع إبقاء الجانب القصير في محاذة راحة يدك. اترك الإبهام دون تغطية على يدك وكذلك الدعامة المساعدة.
2. اسحب Actimove® ManuMotion –rannetuki الكاذب من أن الإبهام في موضعه الصحيح.
3. اسحب من النهاية المدنية للدعامة المساعدة القماشية لإزالة النفا من أسفل الدعامة.
4. اسحب الدعامة على يدك، وتأكد من أن الإبهام في موضعه الصحيح.
5. تكون الدعامة في وضعها الصحيح عندما يتم وضع فتحة ضمانة الضغط بشكل صحيح على ثواء معصمك.
6. لمزيد من الثبات والاستقرار، ضع حزام المعصم عن طريق ربط الشريط الرمادي المزود بغطاء تغطية دعامة التثبيت. ثم اسحب الحزام حول معصمك واغلق الحظاف وحلقة الإغلاق.
7. إزالة الدعامة التثبيت (على سبيل المثال، قبل غسل المعصم)، أدّر الجزء ببطء لظهر، ثم اسحب دعامة التثبيت Actimove® ManuMotion السفلي من من جرابها. عند إعادة تركيب دعامة التثبيت، يرجى التأكد من تركيب دعامة التثبيت في الاتجاه الصحيح.

تنبيه
يرجى ملاحظة أنه يجب الاستعانة بممارس رعاية صحية أو أخصائي مدرب لأول مرة لتركيب Actimove® ManuMotion.

وفقاً لطبيبك، يمكن أيضاً ارتداء الضمادة بدون دعامة التثبيت وحزام المعصم.

طريقة الاستخدام
يمكن تشكيل قالب دعامة التثبيت بشكل فردي عند درجات حرارة حوالي 200 درجة مئوية. علماً بأن عملية تشكيل القالب، يجب ألا تتم إلا بمعرفة فنيين مهنيين.

التنظيف والعناية
يمكن غسل Actimove® ManuMotion يدوياً أو في الغسالة (باستخدام دورة الخفيفة عند 30 درجة مئوية أو 85 درجة فهرنهايت مع استخدام منظف معتدل) يرجى عدم استخدام المبيضات أو التنظيف الجاف أو التخفيف بعد التنظيف أو الكي مع دعامة المعصم، مع مراعاة تركها تجف تماماً قبل ارتداؤها مرة أخرى. تنبيه: يرجى التأكد من إزالة دعامة التثبيت وإغلاق حزام المعصم قبل الغسيل !

إشعار
يجب إبلاغ شركة BSN medical GmbH والسلطة المختصة في بلدك بأي حادث خطير يقع فيما يتعلق بهذا الجهاز.



ManuMotion Wrist Support

Handgelenkbandage
Support de poignet
Muñequera

Apoio para o pulso
Supporto per il polso
Polsbandage

Håndledsstøtte
Håndledsstøtte
Rannetuki

护腕
دعم الرسغ

