

**Käyttöopas Uudelleenladattavan
Käsissäpidettävän
Lihashierontapistoolin käyttöä varten**



Tiedot:

- Virtalähde: Uudelleenladattava lithium-akku
- Akun kapasiteetti: 2000mAh
- Latausaika: 1t
- Mittasuhteet: 17x6x22cm

Käyttöohjeet

Akun käyttöä koskevia huomautuksia

Kytke tuote PÄÄLLE asettamalla painike ON-asentoon; käännä virtakytkin OFF -asentoon sammuttaaksesi tuotteen.

Käyttötoiminnot

1. Käynnistys ja kiihdytys: Kytke hierontapistooli päälle, napsauta käynnistyspainiketta ja se näyttää 1. Sääda sitten sopivinta hierontatehoa napsauttamalla "+".
2. Hidastaminen ja pysäytys: Käytön aikana, ei väliä millä tasolla, niin kauan kuin painat jatkuvasti painiketta "-" nopeus hidastuu mukavimmalle tasolle.
3. Hierontapään asentaminen ja purkaminen: Kun tuote sammutetaan, työnnä hierontapää suoraan siihen; pura hierontapää vetämällä se yksinkertaisesti ulos lihashierontapistoolista.

Älä kytke laturia käyttäessäsi lihashierontapistoolia oman turvallisuutesi vuoksi.

Säilytys ja huolto

Puhdista hierontapäät hieman kostealla pyyhkeellä ja kuivaa ne pehmeällä liinalla. Pidä tuote poissa päältä ja laita toimituksen mukana tulevaan laatikkoon, kun säilytät sitä tai matkustelet sen kanssa.

Lataus

- a) Ennen ensimmäistä käyttöä, lataa sitä 2 tuntia.
- b) Liitä mukana toimitetun 12,6 V:n sovittimen DC-pää akun latausporttiin ja kytke verkkovirtakaapeli seinäpistorasiaan latauksen mahdollistamiseksi.
- c) Virran merkkivalon LED-valot vilkkuvat säännöllisesti, mikä osoittaa, että akkua ladataan.
- d) Kun akkua ladataan, tuotteen led-valot palavat jatkuvasti.
- e) Akku voidaan ladata milloin tahansa ja millä tahansa tasolla (ei ole suositeltavaa käyttää akkua punaiselle tasolle ennen lataamista).
- f) Tuotteen keskimääräinen käyttöaika on 2-5 tuntia, ja se riippuu tuotteen mallista, nopeudesta ja käytön aikana käytetystä paineesta.

Huomioithan:

1. *Loukkaantumisen jälkeen:* Ensimmäisen fysioterapian on perustuttava potilaiden tyytyväisyyteen ja mukavuuteen ja jatkettava progressiivista fysioterapiaa.
2. *ROM-arvio:* Jos haluat valita paikan ja ympäröivän lihaksen fysioterapiasuunnitelman mukaisesti, kytke tuotteeseen virta ja aseta se keskitasolle tai matalalle. Paineen tulisi olla vain tuotteen paino.
3. *Imusolmukkeiden tyhjennys:* Vaatii lievää, systeemistä fysioterapiaa, jossa keho liikkuu hitaasti raajan distaalisesta päästä kohti proksimaalista päätä sydämen laskimopalautuksen suuntaan, jolloin se lievittää turvotusta, poistaa kipua, palauttaa lihasten elastisuutta ja venyttää sekä parantaa verenkiertoa ja imusolmukkeiden virtausta.
4. *Leikkauksen jälkeen:* Ennen hoitoa, ota yhteys lääkäriisi leikkauksen jälkeen ja lisää asteittain fysioterapian kestoa ja intensiteettiä potilaan reaktioiden ja tunteiden perusteella.

Fysioterapian vaikutuksia:

1. **Vaikutus ihoon ja ihonalaisiin kudoksiin:** Fascian ja sidekudoksen löysäminen; vapauta se este, joka vapauttaa fascian supistumisen; poistaa tukoksia ja sisäistä arpikudosta loukkaantumisen tai leikkauksen jälkeen; lisää laskimoiden paluuta ja imukierroa; parantaa lihasten venyvyyttä; stimuloida lihaskuitujen refleksistä supistumista, varsinkin kun lihakset ovat kouristuksenomaisia, jäykkiä ja rajoittuneita; lisää liikealuetta lieventäen nivelten jäykkyyttä.
2. **Vaikutus hermokeskukseen ja sympaattiseen hermostoon:** Stimuloi lihasten reseptoreita lievittäen kipua ja auttaen rentoutumaan; se ei aiheuta kipua eikä aiheuta tulehdusta.
3. **Lihäs-, jänne- ja nivelkipu:** Yleisimmät lihaskivun syyt ovat trauma, liikakäyttö, jännitys tai rasitus. Loukkaantumisen tai trauman seurauksena shokkihoito voi nopeuttaa tulehtuneiden alueiden paranemista sekä kehon osien liikakäytön tai jännityksen purkautumista. Shokkiterapia voi lisätä kivuliaiden alueiden verenkiertoa ja vähentää siten jännitettä.
4. **Liikunta ja kuntoutus fysioterapia auttavat palauttamaan kehon raskaan liikunnan aiheuttamasta stressistä ja säännellä sekä palauttaa treenin vaikutuksia, mikä poistaa aineenvaihduntasivutuotteita, regeneroi paremmin eli ravitsee soluja, normalisoi ja lisää kudosten elastisuutta. Myös fysioterapia nopeuttaa epämukavuuden paranemista.**
5. **Toipuminen leikkauksesta ja loukkaantumisesta:** Trauman tai kirurgisen leikkauksen jälkeen tai kehon tulehduksellinen korjausprosessin aikana, shokkihoito stimuloi solujen aktivoitumista, jotta arpikudosta ei muodostuisi.
6. **Rentouttava shokkihoito** voi korjata kehoa ja lisätä käyttäjän kehon fyysistä mukavuutta ja yleistä hyvinvointia.