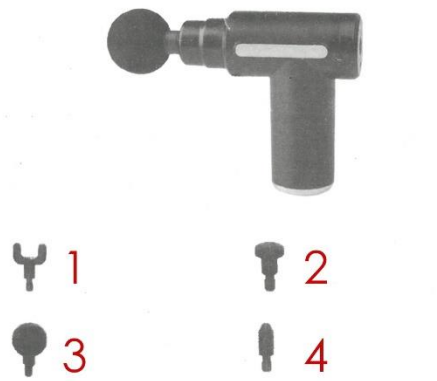
Mini pistolet de massage musculaire Fascia Gun BX720 – AF0190

Manuel de l'utilisateur

Têtes



1. Tête en U / pour les vertèbres

2. Petite tête ronde / pour les articulations

3. Tête sphérique / pour les grands groupes musculaires

4. Petite tête plate / pour toutes les parties du corps

Mode d'emploi

1. Bouton marche/arrêt (appuyer longuement pour allumer / appuyer longuement pour éteindre)

2. Appuyer sur l'engrenage à clé pour passer d'un mode à l'autre.

3. Vibrateur amovible et remplaçable. Pour démonter le vibrateur, il suffit de le tirer fermement.

4. Veuillez sélectionner un adaptateur de charge de 5V pour la charge.

5. Pour la première utilisation, veuillez charger pendant 3 heures. Connectez le câble à l'adaptateur 5V pour le chargement.

6. Type de bouton : lors de la charge, les lumières clignotent, lorsque la charge est terminée, les lumières restent allumées, et lors de la marche, les lumières indiquent la position de marche.

7. Type tactile : pendant la charge, l'écran affiche la quantité d'électricité, pendant la marche, il indique le rapport de vitesse.

Consignes de sécurité

Danger : Pour réduire les risques d'électrocution, d'incendie et de blessures, ce produit doit être utilisé conformément aux instructions suivantes..

- Réservé aux adultes

- Ne peut être utilisé que sur des surfaces cutanées sèches et propres du corps et ne peut être utilisé à travers les vêtements. Presser et déplacer doucement sur la peau. La durée d'application sur chaque partie ne doit pas dépasser 60 secondes environ.

- Utiliser cet appareil uniquement sur les tissus mous du corps sans provoquer de douleur ou d'inconfort.

- Ne pas l'utiliser sur la tête ou toute autre partie dure ou osseuse du corps.

- Utilisez uniquement la tête vibrante qui peut produire les meilleurs résultats. Des ecchymoses peuvent se produire si une pression modérée ou normale est appliquée. Vérifiez toujours que la zone sur laquelle vous appliquez le produit est adaptée à la physiothérapie. Cessez immédiatement l'utilisation au premier signe de douleur ou d'inconfort.

- Ne pas approcher les doigts, les cheveux ou d'autres parties du corps de la tige et de l'arrière de la tête vibrante, car ils risquent d'être pincés.

- Ne placez aucun objet dans l'orifice de ventilation de l'appareil. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau et ne pas laisser l'eau pénétrer dans l'orifice de ventilation de l'appareil.

- Ne faites pas tomber l'appareil et ne l'utilisez pas de manière inappropriée.

- Ne chargez l'appareil qu'avec le chargeur approprié. Vérifiez soigneusement l'appareil et la batterie avant chaque utilisation. Ne pas changer ou modifier l'appareil de quelque manière que ce soit. Ne jamais utiliser ou charger l'appareil sans surveillance.

Indications et contre-indications

La pénétration profonde de l'appareil peut réduire la douleur des entorses articulaires, des bursites, des crampes musculaires, des névralgies et d'autres troubles musculo-squelettiques en peu de temps. Presque toutes les maladies des tissus mous sont associées à un traumatisme, à une surutilisation des muscles ou à une posture anormale, et la plupart des tissus cicatriciels impliqués dans ces conditions peuvent être traités avec cet appareil. Lors de l'utilisation de l'appareil, il convient d'éviter tout stress excessif et toute physiothérapie prolongée. Évitez également les zones sensibles telles que la tête, le visage et les vertèbres cervicales. Interrompre la physiothérapie en cas d'inflammation, de gonflement ou d'augmentation de la douleur. Des recherches sont en cours sur l'impact de l'entraînement par vibrations sur des conditions médicales spécifiques. Les types de contre-indications mentionnés ci-dessus sont très probablement réduits, et l'expérience pratique a montré que, dans de nombreux cas, c'est aussi une recommandation physiothérapeutique de combiner l'entraînement par vibrations dans les programmes de physiothérapie. Cela devrait être fait par ou en compagnie d'un médecin, d'un expert ou d'un physiothérapeute.

Indications

> Douleurs et crampes dues à des blessures musculaires, à des élongations, à des entorses, à des foulures

Favorise l'écoulement de l'œdème dans la zone enflammée > Détend les tissus conjonctifs épais et les fascias

Détend les tissus conjonctifs épaissis et les fascias > Réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles

Réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles > Augmente la mobilité des articulations

> Augmente la mobilité des articulations

> Élimine la fatigue musculaire

Contre-indications

Anévrisme, hémorragie, utilisation d'anticoagulants > Anévrisme, hémorragie, utilisation d'anticoagulants

> Maladies cardiaques, avec pacemaker ou défibrillateur

> Grossesse, cancer

> Dans les 90 jours suivant une fixation intra-articulaire, le dispositif ne doit pas être utilisé à moins de 3 pouces de l'interface.

> Zone sensible : tête, visage, vertèbres cervicales, colonne vertébrale.

> Positions proches d'os moins bien couverts par les muscles : tibia, dos du pied, dos de la main

Méthode d'utilisation

Programme de fonctionnement des membres inférieurs

Position couchée

Petite tête plate verticalement vers le bas

Ischio-jambiers

Biceps fémoral 20s-30sx3 fois

Semitendinosus 20s-30sx3 fois

Semimembranosus 20s-30sx3 fois

Le mouvement se fait de haut en bas**.**

Petite tête plate vers l'extérieur à 45°.

Gracile 10s-15sx2 fois

Adducteur long 10s-15sx2 fois

Adducteur court 10s-15sx2 fois

Triceps surae

Gastrocnémien 20s-30sx3 fois

Soléaire 20s-30sx3 fois

Le mouvement se fait de haut en bas**.**

Petite tête ronde verticalement vers le bas

Popliteus

Position de redressement du genou 15s-30s

Position de flexion du genou 15s-30s

Position couchée sur le dos

Petite tête à plat verticalement vers le bas

Quadriceps fémoral

Rectus femoris 30s-45sx2 fois

Vastus lateralis 30s-45sx2 fois

Vastus medialis 30s-45sx2 temps

Vastus intermedius 30s-45sx2 temps

Le mouvement se fait de haut en bas**.**

Petite tête plate verticalement vers le bas

Sartorius 30S-45S

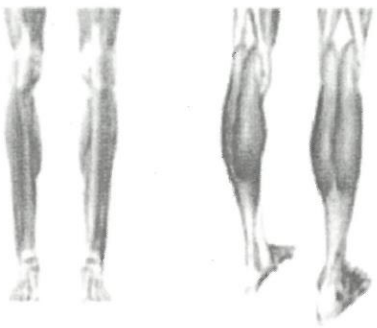
Tenseur du fasciae latae 15s-20sx2 temps

Tibialis anterior 15s-20sx2 fois

Peroneus longus 15s-20sx2 fois

Peroneus brevis 15s-20sx2 fois

La direction du mouvement est de haut en bas.



Gonarthrite

Position couchée

Petite tête plate verticalement vers le bas

Quadriceps fémoral

Rectus femoris 30s-45sx2 fois

Vastus lateralis 30s-45sx2 fois

Vastus medialis 30s-45sx2 fois

Vaste médial 30s-45sx2 temps

La direction du mouvement est ascendante et descendante. Le patient fléchit lentement et légèrement le genou.

Petite tête ronde verticalement vers le bas

Rebord de l'os iliaque - os iliaque antérieur 30s à 1min

Rectus femoris, inguen 1min

Tenseur du fasciae latae 15s-20sx2 fois

Zone du ligament rotulien 20sx3 fois

Position couchée

Petite tête ronde verticalement vers le bas

Poplité 30s-45s

Position de redressement du genou 15s-30s

Position de flexion du genou 15s-30s

Triceps surae

Gastrocnémien 20s-30sx3 fois

Soléaire 20s-30sx3 fois

Fasciite plantaire

Prone (unilatéral)

Petite tête plate verticalement vers le bas :

Ischio-jambiers Biceps femoris 20s-30sx3 fois

Semitendinosus 20s-30sx3 fois

Semimembranosus femoris 20s-30sx3 fois

Le mouvement s'effectue de haut en bas.

Tête de U verticale vers le bas

Popliteus

Position de redressement du genou 15s-30s

Position de flexion du genou 15s-30s

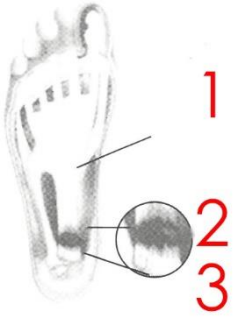
Triceps surae Gastrocnemius 20s-30sx3 fois

Soléaire 20s-30sx3 fois

La plante du pied avant touche le sol.

Petite tête ronde à la verticale de la plante du pied :

Aponévrose plantaire



Aponévrose plantaire (inflammation ou lacérations minimes), 2. Calcanéum proximal, 3. Calcanéum

Partie sacro-iliaque Programme d'opération

Position couchée (un seul côté)

Petite tête plate verticale vers le bas :

Moyen fessier 30s - 1minx4 fois.

Grand fessier 30s - 1minx4 fois

Piriforme 1min - 1,5min

Articulation sacro-iliaque 1min - 1,5min

La direction est de l'intérieur vers le haut à l'extérieur vers le bas, en suivant la direction musculaire.

Ischio-jambiers

Biceps femoris 20s-30sx3 fois

Semitendinosus medialis 20s-30sx3 fois

Semimembranosus 20s-30sx3 fois

De haut en bas

Sur le dos

Tibialis antérieur I5s-20sx2 fois

Péroné long 15s-20sx2 fois

Peroneus brevis 15s-20sx2 fois

La direction du mouvement est vers le haut et vers le bas.