

Käyttöohje

BOUCK



1. Varmatoiminen ja tehokas, sekä hiljainen harjaton tasavirtamoottori
2. Akun lukituksen avaus
3. Ladattava litiumi-ioni akku (käyttöaika jopa 2 tuntia per lataus)
4. Nopeuden säätökytkin
5. Akun latausliitin.
6. Virtakytkin (on / off)
7. Kuusi erilaista irroitettavaa hierontapäätä
8. Kolme nopeusasetusta

Fysioterapian erityiset hyödyt ja käyttökohteet:

Loukkaantumisen jälkeen:

> Loukkaantumisen jälkeen fysioterapia pitäisi edetä portaittain pohjautuen potilaan mukavuuteen ja turvallisuuteen

> Auttaa liikkuvuuteen

> Tarvittavien lihasten ja lihasryhmien tunnistus hoitoon liittyen on tärkeää

Vaikutukset:

- > Vähentää turvotusta ja kipua
- > Vähentää leikkauksen ja loukkaantumisen jälkeistä arpikudosta
- > Trigger- ja liipaisupistefysioterapia auttaa palauttamaan joustavuutta ja sitkeyttä
- > Edistää verenkiertoa sekä lymfajärjestelmän toimintaa

Lymfaterapia:

- > Fysioterapia tulee olla kevyttä ja järjestelmällistä
- > Fysioterapia aloitetaan kehon keskeltä siirtyen raajoihin

Leikkauksen jälkeen:

- > Leikkauksen jälkeen tulisi fysioterapiaan käytettyä aikaa ja voimakuutta lisätä varovasti asteittain pohjautuen potilaan mukavuuteen ja turvallisuuteen
- > Fysioterapian tarve tulee määritellä
- > Potilasta tulee haastatella mahdollisista leikkausarvista, ompeleista, haavoista, sekä sisäisistä verenvuodoista ja arvista jotta näitä kohtia tiedetään välttää
- > Aloita pienimmällä tehoasetuksella;
- > Peitä käsiteltävä kohde pyyheellä
- > Kohdista sopivan voimakkuuksinen painallusvoima laitteella kohteeseen

VAARA: Laitetta on käytettävä aina käyttöohjeiden mukaisesti jotta sähköiskun, tulipalon ja henkilökohtaisen loukkaantumisen riski voidaan minimoida.

- > Ainoastaan aikuisten käyttöön
- > Voidaan käyttää ainoastaan kuivalle, puhtaalle iholle. Ei voida käyttää vaatteiden läpi.
- > Tilanteessa jossa ei ole kipua eikä epämukavuutta, käytä BOUCK:ia ainoastaan kehon pehmytkudoksiin äläkä käytä sitä päähän, kasvoihin, kaularankaan, tai koviin kehon osiin / luihin
- > Käytä ainoastaan hierontapäitä jotka tuottavat parhaan lopputuloksen
- > On mahdollista että lihaskipua esiintyy jopa pienimmällä tai normaallilla painallusvoimalla. Käsiteltävä alue tulee tarkastaa säännöllisesti poikkeuksien varalta. Mikäli kipua tai epämukavuutta ilmenee, tulee käyttö keskeyttää välittömästi
- > Pidä sormet, hiukset, sekä muut kehon osat poissa liikkuvan akselin ja rungon välistä sillä ne saattavat vahingoittua
- > Älä laita laitteen tuuletusaukoista mitään laitteen sisälle
- > Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Älä päästä nestettä laitteen tuuletusaukoista sisään.
- > Älä pudota tai käytä BOUCK-laitetta käyttöohjeiden vastaisesti
- > Lataa ainoastaan BOUCK-laturilla joka on 24 V DC-mallia
- > Ennen jokaista käyttöä tarkista laitteen sekä akun kunto
- > Älä muokkaa tai modifioi BOUCK-laitetta
- > Älä jätä laitetta käyntiin tai lataukseen ilman jatkuvaa valvontaa

Käyttöohjeet

Huomioita akkukäytöstä

Käynnistääksesi laitteen, laita kahvan pohjassa oleva kytkin "on" asentoon. Sammuttaaksesi laitteen, laita kahvan pohjassa oleva kytkin "off" asentoon.

Kun virtanappi on asetettu "on" asentoon, paina tehonappia asettaaksesi laitteen tehon tasoon 1. Paina nappia kahdesti asettaaksesi tehon tasoon 2. Paina sitä kolme kertaa asettaaksesi tehon tasoon 3. Paina tehonappia uudestaan sammuttaaksesi laite. Oranssit LED-valot kertovat asetetun tehotason.

Testaa ensin vaadittu paine nykyisellä nopeudella valitsemaasi kehonosaan.

Kun asennat akun laitteeseen. Laita se laitteen pohjasta. Varmista että akku on tukevasti paikoillaan ja pohjassa asti. Akun ja laitteen rungon välissä ei saa olla välystä.

Kun laite on sammutettu, aseta hierontapää pohjaan asti painamalla. Hierontapää irroitetaan vetämällä sitä.

Varoitus: Kun asennat tai irroitat hierontapäätä liikuta sitä aina suoraan, ilman kiertämistä tai vääntämistä.

Mikäli sinun tarvitsee irroittaa akku, paina akun lukituksen vapautusnappia peukalolla ja vedä kahva/akku varovasti pois.

Huolto, puhdistus ja säilyttäminen:

- Puhdista laite kostealla pyyhkeellä ja tämän jälkeen kuivaa pehmeällä kankaalla
- Irrota akku säilytyksen ja matkustuksen ajaksi. Laita se mukana tulevaan lokerikkoon.

Varoitukset ja muistutukset:

- Älä upota veteen. Pidä erillään nesteistä ja lämpölähteistä. Pidä tuuletusaukot vapaana pölystä ja muusta liasta
- Älä irroita ruuveja tai yritä purkaa laitetta
- Älä käytä yhtä tuntia kauemmin yhtäjaksoisesti. Anna laitteen jäähtyä 30 minuuttia ennen uudeelleenkäyttöä.
- Irroita laite laturista ennen käyttöä sekä latauksen jälkeen.
- Ainoastaan aikuisille. Älä käytä laitetta mikäli olet loukkaantunut. Konsultoi lääkäriäsi ennen laitteen käyttöä.

Lataus:

- Ennen ensimmäistä käyttöä, lataa laitetta 6 (kuusi) tuntia ennen käyttöä. Kun laite latautuu voidaan siihen vaihtaa hierontapäitä.
- Laitteen akun lataamiseksi kytke 24 V DC pistoke laitteeseen sekä laturin seinäpistoke pistorasiaan.
- Akun LED-palkki vilkkuu tasaisesti mikä kertoo että akku latautuu.
- Kun akku on kytketty, laitteen LED-valo näyttää akun lataustason ja lataustilan.
- Kun kun kaikki LED-valot lakkaavat vilkkumasta ja palavat jatkuvasti on akku täynnä.
- Akku voidaan ladata koska tahansa, missä varaustasossa tahansa.
- Akkua ei suositella käytettäväksi kokonaan tyhjäksi punaisen LED-valon tasolle.
- Laitteen normaali käyttöaika on n. 2 tuntia riippuen käytettävästä nopeudesta ja painamisen voimakkuudesta.

Yleistiedot

Laitteen kokonaispaino:	1,5 KG
Laitteen koko:	25*22*6,5 cm (korkeus, pituus, leveys)
On-off kytkentä:	Kaksoiskytkin, virtalähde ja teho
Tehonsäätö:	Kolme tasoa LED-näytöllä
Taajuus:	1800 iskua minuutissa
	2400 iskua minuutissa
	3200 iskua minuutissa
Toimintajännite:	DC
Käyttöjännite:	110-240 V
Akun tyyppi:	Ladattava litiumiakku, 2400 mAh

Osittainen lihasrentoutus Staattinen tekniikka Dynaaminen tekniikka

Rintalihas	Suunnikaslihas
30s	1min
Hartialihas	Kiertäjäkalvosin lihas
30s	25s
Kiertäjäkalvosin lihas	Kolmipäinen olkalihas
25s	25s
Käsivarren kaksiosainen lihas	Leveä selkälihas
30s	45s
Olkavarren lihas	Selän pitkäojentajalihas
30s	35s
Vatsalihakset	Median muscle
45s	1 - 1,5 min
Lonkankoukistaja	Iso pakaralihas
25s	1 - 1,5 min
Nelipäinen reisilihas	Päärynämuotoinen lihas
60s	1 - 1,5 min
Lonkan loitontajalihakset	ITB-jänne
60s	25s
Etummainen säärilihas	Hauis
45s	1min
Pitkä pohjeluulihas	Sisempi reisilihas
45s	25s
Lyhyt pohjeluulihas	Puolijänne
30s	40s
Lapaluun kohottajalihas	Leveä kantalihas
1 - 1,5 min	25s
Epäkäslihas	Enteeriset lihakset
1 - 1,5 min	40s

Yläraajan toimintakaavio Makuulla Pallokärki, kohtisuorassa alaspäin



Olkavarrenlihas
10s-15s * 3
Ranteen ulompi koukistaja
10s-15s * 3
Kämmenlihas
10s-15s * 3
Ranteen sisempi ojentaja
10s-15s * 3
Sormen ojentaja
5s-10s * 2
Ranteen ulompi lyhyt ojentaja
5s-10s * 2
Ranteen ulompi pitkä ojentajalihas
5s-10s * 2
Ranteen sisempi ojentaja
5s-10s * 2
Kyynärpäälilihas
10s-15s * 2
Käsivarren kaksiosainen lihas
10s-15s * 2
Olkalihas
10s-15s * 2
Korppiolkaluulihas
10s-15s * 3
Kolmipäinen olkalihas
10s-15s * 3
Hartia:
jokainen lihasryhmä 10s-15s * 3

Tenniskyynärpää Dorsal decubitus

Pieni tasapäinen kärki

Hartialihas, etuosa	10s * 3
Hartialihas, keskiosa	10s * 3
Hartialihas, takaosa	10s * 3
Käsivarren kaksiosainen lihas	15s-20s * 3
Olkalihas	15s-20s * 3
Olkavarrenlihas	15s-20s * 3

Pieni pyöreä kärki, suoraan alaspäin

Kyynärjänne 30s - 40s

Jos pelkää luuhun osumista, voit käyttää kättäsi pitämään lihasta ja painaa sitä alaspäin

Pieni pyöreä kärki, suoraan alaspäin

Ranteen ulompi koukistaja	10s - 15s * 3
Kämmenlihas	10s - 15s * 3
Sormien ojentaja	5s - 10s * 2
Ranteen ulompi lyhyt ojentaja	5s - 10s * 2
Ranteen ulompi pitkä ojentajalihas	5s - 10s * 2



Toimintakaavio niskan ja hartian seudulle Dorsal decubitus

Pieni pyöreä kärki, suoraan alaspäin

Kolmipäinen olkalihas	15s-20s * 3
Kyynärpäälilihas	10s-20s * 2 ryhmää
Epäkäslihas	15s-20s * 3
Keskiryhmä	15s-20s * 3
Loppuryhmä	15s-20s * 3
Leveä selkälihas	15s-20s * 3

Suunta keskeltä sivuille molemmat puolet, ylhäältä alas

Pieni pyöreä kärki, suoraan alaspäin

Ylempi lapalihas
10s - 20s * 3
Lapaluun kohottajalihas
10s - 12s * 3
Iso liereälihas
10s - 12s * 2
Pieni liereälihas
10s - 12s * 2
Alempi lapalihas
10s - 12s * 2



Olkapää, ojentaja ja hauis

Avaa olkavarsi 90-astetta. Ranne suorana, kyynärvarsi kehon suuntaisesti. Käsittele ensin iso rintalihas keskeltä reunoille, molemmat puolet 30s ja sitten hauiksen käsittely 30s

Olkapäävamma Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki

Kolmipäinen olkalihas

15s-20s *3

Kyynärlihaksen

10s-20s*2 ryhmää

Epäkäslihas

15-20s *3

Keskiryhmä

15-20s *3

Alempi ryhmä

15-20s *3

leveä selkälihas

30s-1min *2

Suunta keskeltä aloittaen

molemmat puolet

ylhäältä alas



Pieni pyöreäpäinen kärki

Ylempi lapalihas

10s-15s *3

Lapaluun kohottajalihas

10s-15s *2

Iso liereälihas

10s-15s *2

Pieni liereälihas

10s-15s *2

Alempi lapalihas

10s-15s *2

Suunta keskeltä

molemmille reunoille

Rinta ja ojentaja

Avaa olkavarsi 90-astetta.

Ranne suorana, kyynärvarsi
kehon suuntaisesti.

Aluksi käsittele iso rintalihas

30 s ja sitten olkavarrenlihas

30 s.

Selkärangan operaatio Makuu vatsallaan

Keskiryhmä

15s - 20s *3

Alempi ryhmä

15s - 20s *3

Suunnikaslihas

20s - 30s *3

Pysty selkärankalihas (lumbar
segment)

30s - 1min / 4 kertaa

Leveä selkälihas

30s - 1min / 4 kertaa

Pieni tasapäinen kärki

Musculus truncus major

30s - 1min / 6 kertaa



Selällään makuu:

Pieni pyöreäpäinen kärki

Pysty selkärankalihas (thoracic segment)

15s - 20s *2

Nelikulmainen lannelihas

20s - 30s *2

Lannerangan rappeutuminen Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki, suoraan alaspäin

Pakarilihas 30s - 1min *4

Pieni pakarilihas ja häntäluu 30s - 1min *3

Risti-suoliluunivel 30s - 1min *2

Kylkiasento jalat suorana sekä jalat koukistettuna

Pieni tasapäinen kärki, suoraan alaspäin

Keskimmäinen pakarilihas 30s - 1min *4

Risti-suoliluunivel 30s - 1min *2

Makuu selällään

Suoliluulihas

30s - 1min *3

(potilaan hidas lonkan taivutus)

Suoliluun etuosa

30s - 1min *2

Suora reisilihas ja nivus

1min *3



Risti-suoliluunivel Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki, suoraan alaspäin

Keskimmäinen pakarilihas

30s - 1min *4

Iso pakarilihas

30s - 1min *4

Päärynämuotoinen lihas

1min - 1,5min

Risti-suoliluunivel

1min - 1,5min

Sisältä ulospäin ja ylhäältä

alas, lihaksia seuraten.

Takareiden lihas

20s-30s *3

Puolijänteinen lihas

20s - 30s *3

Puolikalvoinen lihas

20s - 30s *3

Ylhäältä alas



Alaraaja Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki,
suoraan alaspäin
Takareiden lihaksisto
Takareiden lihas
20s-30s *3
Puolijänteinen lihas
20s - 30s *3
Puolikalvoinen lihas
20s - 30s *3
Ylhäältä alas
Pieni tasapäinen kärki,
45-asteen kulmassa
ulospäin
Hoikkalihas
10 - 15s *2
Reiden pitkä lähentäjä
10 - 15s *2
Reiden lyhyt lähentäjä
10 - 15s *2
Kolmipäinen Pohjelihas
20s - 30s *2
Leveä Kantalihas
20s - 30s *2
Ylhäältä alas



Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki,
suoraan alaspäin
Nelipäinen reisilihas
Suora reisilihas
30s - 45s *2
Ulompi reisilihas
30s - 45s *2
Sisempi reisilihas
30s - 45s *2
Ylhäältä alas
Pieni tasapäinen kärki,
suoraan alaspäin
Räätälinlihas
30s - 45s *2
Reiden leveän
peitinkalvon jännittäjälihas
15 - 20s *2
Etummainen säärihihas
15 - 20s *2
Pitkä pohjeluulihas
15 - 20s *2
Lyhyt pohjeluulihas
15 - 20s *2
Ylhäältä alas



Polvitulehdus Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki,
suoraan alaspäin
Nelipäinen reisilihas
Suora reisilihas
30s - 45s *2
Ulompi reisilihas
30s - 45s *2
Kaksipäinen Reisilihas
30s - 45s *2
Ylhäältä alas,
polvea hitaasti
ja vähän taivuttaen
Pyöreä kärki,
suoraan alaspäin
Sisempi reisilihas
30s - 1min
Reiden leveän
peitinkalvon jännittäjälihas
15s - 20s *2
Risti-suoliluunivelen
alue
15 - 20s *3

Makuu vatsallaan

Pieni pyöreä kärki,
suoraan alaspäin
Pitkä pohjeluulihas
30s - 45s
Polvi suorana
15s - 30s
Polvi taivutettuna
15s - 30s
Pohjeluulihakset
20s - 30s *2
Kolmipäinen pohjelihas
20s - 30s *2



Plantaarifaskiitti Lihaskramppi Makuu vatsallaan

Pieni tasapäinen kärki,
suoraan alaspäin
Takareiden lihas
20s - 30s *3
Puolijänteinen lihas
20s - 30 *3
Puolikalvoinen lihas
20s - 30 *3
Ylhäältä alas

Etummainen säärihihas
15s - 20s *2
Pitkä pohjeluulihas
15s-20s *2
Lyhyt pohjeluulihas
15s-20s *2
Ylhäältä alas



U-kärki

suoraan alaspäin

Pyörölihas
Hieman jäykistettynä
Suora polven asento
15s - 30s
Polven venytys
15s - 30s
Kolmipäinen pohjelihas,
Gastrocnemius
20s - 30s *3
Kello neljän ote,
jalkaterän keskiosa

Pieni pyöräpäinen kärki

Jalkaterän suuntaisesti

Plantaarifaskiitti 20s - 30s *2

BOUCK hierontavasaran syvälle lihaksistoon ulottuva teho voi lyhyessäkin ajassa lievittää kipua, bursiittia, neuralgiaa sekä muita luuston häiriöitä jotka johtuvat nivelten nyrjähtämisestä. Melkein kaikki pehmyskudoksien sairaudet liittyvät traumaan, lihaksen yllirasitukseen tai luonnottomaan asentoon. Useimmat näistä sairauksista, sisältäen arpikudoksen, voidaan hoitaa BOUCK hierontavasaraalla. Kun käytät BOUCK:ia, vältä ylisuuren painamisvoiman käyttöä, pitkäaikaista yhtäjaksoista hoitoa, sekä herkkiä alueita. Esimerkiksi päätä, kasvoja ja kaularankaa. Lopeta käsittely välittömästi mikäli ilmenee tulehdusta, turvotusta, tai kipua. Tällä hetkellä tärinään perustuvan hoidon tutkimukset ovat vasta meneillään tiettyjen sairauksien hoitamiseen liittyen. Nämä tulokset varmasti vähentävät epätietoisuutta tähän hoitomuotoon liittyen. Käytännön kokemus kuitenkin osoittaa jo nyt että tärinähoitoa yhdistetään fysioterapiaan usein ja monissa eri tapauksissa onnistuneesti. Tämä tulee kuitenkin tehdä lääkärin, fysioterapeutin, tai muun terveysalan ammattilaisen neuvonnan perusteella.

Käytön puolesta:

Krampit jotka aiheutuvat lihasrujasta, nyrjähdyksestä, tai venymästä.
Auttaa turvotusalueen verenkierrossa.
Rentoutus ja ympäröivien kudosten ja kalvojen vahvistus.
Vähentää maitohapon kertymistä lihaksiin.
Lisää nivelten liikkuvuutta.
Poistaa lihasväsymystä.

Käytön esteenä:

Aneurysma, verenvuoto, ohennuslääkkeiden käyttö ja sylki.
Sydänsairaus, sydämentahdistin tai defibrillaattori. Raskaus, syöpä.
BOUCK:ia ei tule käyttää 8cm:iä lähempänä toimenpidekohdasta
90-päivän ajan operaation jälkeen.
Herkät alueet: pää, kasvot, kaularanka, selkäranka. Alueilla joissa luun peittää vain ohut lihas- / kudokset, esim. sääriluu

TAKUUEHDOT

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa.

Laitteella on kuuden kuukauden takuu.

Takuu alkaa ostopäivästä lukien. Maahantuoja vastaa epäkuntoon menneen laitteen tai osien korvaamisesta, materiaali- ja valmistusvikojen osalta, ainoastaan jos ne todetaan tarkastuksessa vialliseksi. Ostajan tulee aina takuuvaatimuksen yhteydessä esittää kassakuitti, ostolasku, takuutodistus tai lähetyslista joista ilmenee ostopäivämäärä, paikka ja hinta. Tuote on palautettava täydellisenä, ilman että mitään osia on irrotettu, varustettuna selostuksella toimintahäiriöistä.

Takuu ei sisällä: Kuljetus ja kuljetusvaurioita. Vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet normaalista kulumisesta, väärästä käytöstä tai asiattomasta käsittelystä tai säilytyksestä.

Jos tuote on avattu, osia vaihdettu, korjattu tai muutettu. Mitään välillisiä kustannuksia.

Tuote on hävitettävä sähkö- ja elektroniikkaromun jätelainsäädännön mukaisesti.