



Portable Lumbar Traction Unit

Maraakesh

راهنمای استفاده از دستگاه کشش کمر

مراکش

Model: MA-111

(1) اطلاعات عمومی و هشدارها

از اینکه دستگاه کشش کمر مراکش را انتخاب و تهیه نموده اید به شما تبریک می گوئیم و از شما متشکریم.

این دستگاه به گونه ای طراحی و ساخته شده است که در ناحیه پایین کمر شما نیروی کشش ایجاد نموده و بطور کاملاً ایمن و موثر در جهت کاهش آلام شما عمل می کند.

این دستگاه نیاز به هیچ نوع آماده سازی قبلی ندارد و بصورت کاملاً آماده تقدیم شما شده است.

لطفاً قبل از هرگونه استفاده، مطالب این دستورالعمل را بدقت مطالعه فرمایید و در صورت وجود هرگونه سوال و یا ابهامی، با کارشناسان ما تماس حاصل نمایید.

خواهشمندیم در صورت داشتن هر کدام از علائم و یا بیماریهای زیر، قبل از استفاده از دستگاه مراکش با پزشک خود مشورت نمایید.

- بیماریهای قلبی و عروقی
- انواع سرطانها
- شکستگی استخوان ها
- بیماریهای ریوی
- بارداری
- عفونت ستون فقرات
- آرتروز و رماتیسم
- پوکی استخوان
- افرادی که عمل جراحی کمر داشته اند

دستگاه مراکش بطور موثر برای بیماری های ذکر شده در ادامه، توصیه میشود.

➤ ورم مفاصل و استخوانها

➤ دیسک دژنره

➤ دیسک برآمده

➤ فتق دیسک

➤ برخی از انواع سردردها

➤ سیاتیک

➤ تنگی غیر حاد کانال

➤ خشکی و سفتی مفاصل

➤ گرفتگی عضلات

هشدار: استفاده از مراکش نبایستی باعث ایجاد درد و یا ضایعه در بدن شما شود، به هیچ عنوان از دستگاه، بیشتر از توان بدنی خود استفاده نکنید. حس کاهش درد در زمان استفاده از مراکش برای بیماران کاملا ملموس می باشد، لطفا برای تسریع در درمان و یا کاهش زمان استفاده، از نیرویی بیش از نیروی توصیه شده استفاده نکنید و حتی با نیرویی کمتر از نیروی توصیه شده شروع کنید.

چنانچه در کمر، گردن و پاهای خود احساس افزایش درد کردید، از استفاده مجدد مراکش خودداری نمایید و با کارشناسان ما تماس بگیرید تا شما را در مورد چگونگی استفاده صحیح دستگاه کاملا مطلع نمایند.

(۲) گارانتی مراکش

ما مفتخریم در طراحی و ساخت دستگاه کمر مراکش از تجربیات و تخصصهای مختلف بهره برده ایم و محصولی که شما در اختیار دارید از کیفیت بسیار مناسبی برخوردار است. این محصول بمدت شش ماه از زمان تحویل به مشتری دارای گارانتی می باشد. لطفا جهت استفاده از مزایای گارانتی مراکش به نکات زیر توجه فرمایید:

- گارانتی با ارائه فاکتور فروش و برای شخص خریدار قابل پذیرش است.
- گارانتی شامل عیوبی که در نتیجه استفاده ناصحیح از مراکش ایجاد شده اند، نمی باشد.
- گارانتی شامل عیوب ظاهری، شکستگی و یا پاره شدگی و.... نمی باشد.

- دستگاهی که توسط افراد متفرقه تعمیر شده باشد مشمول گارانتی نخواهد بود. خواهشمندیم به هیچ عنوان در جهت تعمیر و یا اعمال تغییرات روی دستگاه اقدام نکنید.
- پمپ باد دستی شامل گارانتی نمی باشد.

در صورت رعایت موارد فوق، با کمال میل دستگاه شما را با یک دستگاه جدید جایگزین خواهیم نمود تا در روند درمان بیماری شما خللی ایجاد نگردد.

(۳) قبل از استفاده

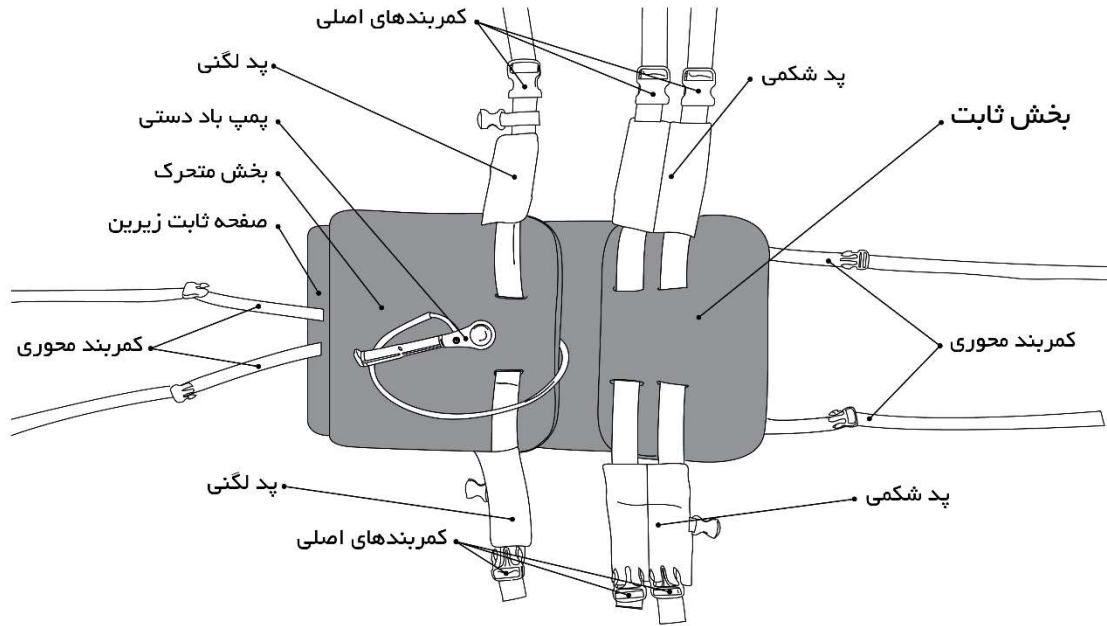
لازم است بدانید دستگاه مراكش قابلیت ایجاد ۱۲۰ کیلوگرم نیروی نامی را داراست و با در نظر گرفتن ائتلاف نیرو حدود ۹۰ کیلوگرم نیروی واقعی بصورت کشش اعمال می کند. مطالعات نشان می دهند نیروی کششی در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد وزن فرد برای استفاده از دستگاه مراكش کافی است. بهتر است وزن خود را قبل از استفاده از مراكش کنترل نمایید و به این نک تهنوجه داشته باشید که برای شروع، با نیروی کمتر آغاز کنید. چنانچه وزنی بیشتر از ۱۲۰ کیلوگرم دارید بدون مشورت کارشناسان از مراكش استفاده نکنید.

همچنین به جهت استفاده مناسب از مراكش، از لباس راحتی و نازک استفاده نمایید و حتی المقدور برای بستن بخش بالایی (ناحیه شکمی) لباسهای خود را بالا بزنید و اجازه دهید پدها با بدن شما تماس داشته باشند.

توصیه می شود با در نظر گرفتن وزن خود، استفاده از مراكش را با نیروی توصیه شده در جدول تنظیم شده و یا با نیروی کمتر آغاز نمایید. استفاده از نیروی کشش بیش از ۴۰ درصد وزن فرد، برای آغاز درمان مناسب نیست و در روند درمان شما تاثیر منفی خواهد داشت.

۴) نحوه استفاده از دستگاه

قبل از استفاده از دستگاه بهتر است با اجزای مختلف آن آشنا شوید، لطفاً به شکل (۱) توجه نمایید.



شکل ۱

برای کار با دستگاه

الف) مراکش را بر روی یک سطح صاف و تخت (سنگ، سرامیک و...) قرار دهید.

ب) در امتداد قسمت ثابت دستگاه، برای ایجاد سطحی هموار و اندازه بدن خود از تشکچه، بالش و... استفاده نمایید. به شکل (۲) توجه کنید.



شکل ۲

ج) کمربندها و پدهای دستگاه را کاملا باز کنید. دو بخش ثابت و متحرک مراکش را به هم نزدیک کنید، برای راحتی در انجام این کار، کافی است دکمه تعبیه شده روی پمپ باد دستی را کمی فشار دهید و همزمان بخش متحرک دستگاه را به سمت قسمت ثابت بکشید.

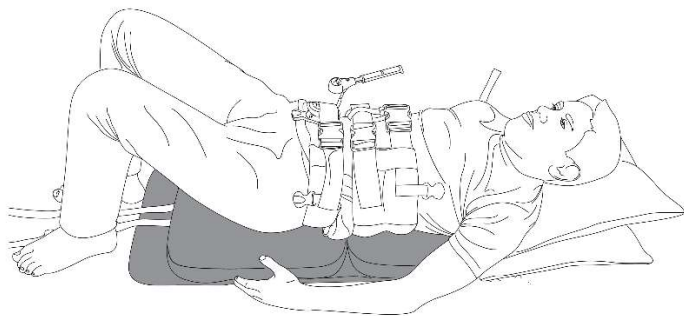
د) مطابق شکل (۳) ابتدا روی بخش متحرک دستگاه بنشینید و سپس به پشت روی دستگاه دراز بکشید. توجه داشته باشید که قسمت پهلوهای شما بعد از دراز کشیدن، بایستی روی بخش ثابت دستگاه قرار بگیرد.



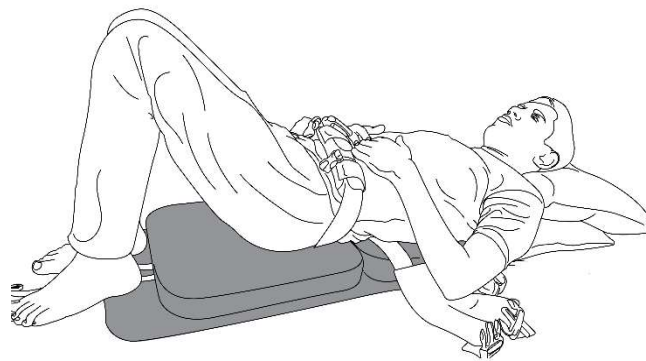
شکل ۳

شکل (۴) محل نحوه مناسب دراز کشیدن شما را نشان میدهد. توجه داشته باشید که موقعیت صحیح بدن شما روی بخش متحرک بگونه ای است که کمر بند قسمت متحرک از استخوان لگن شما کمی بالاتر باشد و پدهای لگنی در موقعیت مناسب قرار بگیرند.

ه) مطابق شکل (۵) پدهای شکمی و لگنی را ببندید و تا حد امکان کمر بندهای اصلی را کشیده و سفت نمایید. توجه داشته باشید هر چه میزان کشیدگی کمر بندها بیشتر باشد، نیروی اعمالی بطور موثرتری باعث جدایی ناحیه تحتانی خواهد شد. سفت کردن کمر بندها را تا جایی که فرد استفاده کننده توان و تحمل دارد انجام دهید. جابجایی پدها به شما این امکان را می دهد تا آنها را در جایی از بدن خود قرار دهید که مناسب ترند. پدها باعث می شوند تا نیروی کشش کمر بندها بطور غیرمتمرکز توزیع شده و بدن شما آزرده نگردد لطفاً از آنها در جای مناسب خود استفاده کنید.

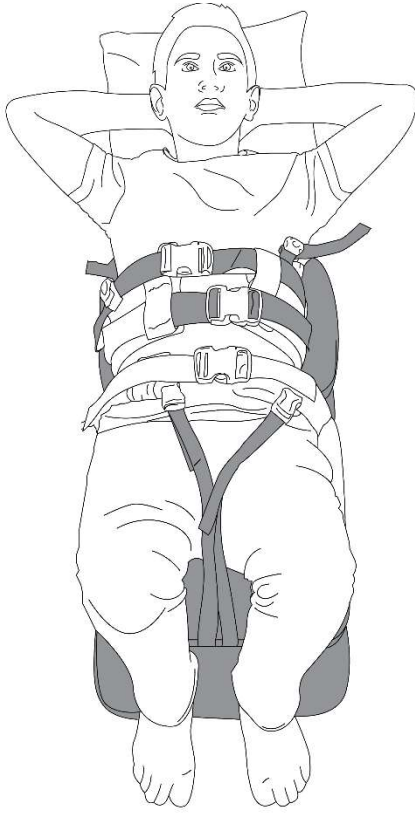


شکل ۵



شکل ۴

و) مطابق شکل (۶)، کمربندهای محوری را بسته و آنها را کاملا سفت نمایید. هدف از انجام این کار، تثبیت بیشتر فرد و جلوگیری از سر خوردن در هنگام اعمال نیروست. جابجایی پدها باعث می شود تا شما در زمان سفت کردن کمربندها راحت تر باشید. لطفا آنها را در جای مناسب خود قرار دهید.



شکل ۶

ز) مطابق شکل (۶) پاهای خود را از زانو خم کنید و یا زیر پاهای خود از بالش استفاده نمایید.

ح) چنانچه فرد در موقعیت مناسب تثبیت شده باشد، شما می توانید با پمپ باد دستی که همراه مراكش تقدیم شده است، نیروی لازم را اعمال نمایید.

جدول ارائه شده بر اساس رابطه فشار بر حسب بار (bar) که از روی فشارسنج پمپ باد دستی مشاهده می کنید و وزن شما بر حسب کیلوگرم (kg) تنظیم شده است. لطفا با در نظر داشتن وزن خود، فشار لازم را توسط پمپ باد دستی ایجاد نمایید.

ط) بمدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بدن خود را در حالت کشیده نگه دارید، چنانچه فشار نشان داده شده در صفحه مدرج پمپ باد دستی، دچار افت شد، برای جبران فشار، از پمپ باد دستی استفاده نمایید و نیرو را تنظیم کنید.

ی) شما می توانید زمان را به دو بخش ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تقسیم نمایید. پس از اعمال این زمان، با استفاده از دکمه تعبیه شده روی پمپ باد دستی که در شکل (۷) نشان داده شده است، نیروی کشش را کاهش دهید. کافی است شما این دکمه را فشار دهید، دستگاه بصورت خودکار نیرو را کاهش میدهد. سپس استراحت نمایید و مجدد با استفاده از پمپ باد دستی، نیرو را بدلخواه افزایش داده و بخش دوم را آغاز نمایید.



شکل ۷

حد اکثر فشار پمپ باد دستی به بار	وزن فرد به کیلوگرم	ردیف
۵	۵۰ تا	۱
۶	۶۰ تا ۵۰	۲
۷	۷۵ تا ۶۰	۳
۸	۹۰ تا ۷۵	۴
۹	۹۰ به بالا	۵

لطفاً برای شروع دوره استفاده دستگاه، با نیرویی کمتر از آنچه در این جدول ذکر شده، شروع نمایید. و با توجه به فرایند بهبود میزان نیروی کشش را افزایش دهید.

فشار اشاره شده در جدول، **حداکثر** فشار است. این فشار با توجه به جنسیت، سن، نوع اندام و توده بدنی افراد می تواند تغییراتی داشته باشد، لذا موکدا توصیه میشود برای آغاز دوره درمان، حتما با نیروی کشش کمتری آغاز نمایید. هرگز نیروی کشش بیشتر به مفهوم تسریع در روند بهبود شما نیست.

بخاطر داشته باشید، پس از پایان زمان مورد نظر:

- با فشار دادن دکمه روی پمپ باد دستی، به تدریج نیرو کاهش می یابد و کشش از روی کمر شما برداشته می شود.
- کمربندها و پدها را باز نمایید. اما از روی مراكش بلند نشوید.
- پس از چند دقیقه که از باز کردن کمربندها گذشت، بسیار آرام و تدریجی و با تومانیته از روی دستگاه کنار بروید. عجله در جابجا شدن، ممکن است باعث اسپاسم شود.

توجه: طراحی دستگاه مراكش بگونه ای است که برای جلوگیری از ایراد صدمات ناشی از افزایش ناخواسته نیروی کشش، در کشش زیاد بصورت خودکار نیرو را کاهش خواهد داد. در صورت ایجاد این حالت، بدون هیچگونه نگرانی نسبت به عملکرد مراكش، کافی است بخش متحرک را به جای خود برگردانده و مراحل فوق را مجدد انجام دهید.

۵) نگهداری دستگاه

شرایط نگهداری مراكش بسیار ساده است. لطفا از تابش مستقیم آفتاب جلوگیری نمایید و از قرار دادن اجسام بر روی آن خودداری نمایید. استفاده از پارافین برای افزایش طول عمر رویه ها بسیار مفید می باشد. مکانهای مرطوب محل مناسبی برای نگهداری این دستگاه نیستند.

امیدواریم همیشه سالم و تندرست باشید.

مراکش >> دستگاہ کشش کمر

محصولی خلاقانه از شرکت
نوآوران سپهر داد

 www.maraakesh.com


 info@maraakesh.com

 [maraakesh_unit](https://www.instagram.com/maraakesh_unit)

مراکش



دوباره سلامتی

 ۰۲۱-۲۶۷۰۱۷۶۳