

Q2-tuolin käyttö omatoimiseen selänhoitoon on helppoa ja turvallista kun noudatat näitä ohjeita. Lue huolellisesti koko ohjeisto ennen tuoliin asettautumista.

## Tuoliin kiinnittäytyminen

Istuudu tuoliin niin, että selän alaosa asettuu selkänöjää vasten. Kiinnitä ja kiristä lannevyö tiukalle. Varmista, että vyön lukko-osa työntyy pohjaan saakka: kuulet selvän naksahduksen, kun vyö on lukkiutunut. Tarkista, että paita tai muut vaatteet eivät kiristä ja estä selän venytystä. Aseta pää tyynyä vasten, kallista leukaa hieman rintaa kohti ja anna myös niskan rentoutua. Nyt voit aloittaa Niqama -venytys- ja rentoutushoidon.

**Huom! Lannevyön on oltava ehdottomasti kiinnitettynä ennen tuolin kallistamista. Varmista, että lannevyö on mahdollisimman kireällä ja lukko-osa kiinnitettynä.**

## Hoitoasentoon kääntäminen

Q2-tuoli kääntyy hoitoasentoon kun painat samanlaisesti sen molemmilla sivuilla olevia ohjauskytkimiä. Painamalla kytkimien takaosaa tuoli kallistuu taaksepäin ja vastaavasti etuosaa painamalla tuoli nousee pystyasentoon. Voit säätää kallistuskulman portaattomasti ja muuttaa sitä halutessasi hoidon aikana. Tuoli kääntyy maksimissaan 20° vaakatasosta alaspäin, tässä asennossa venytysteho on parhaimmillaan.

**Huom! Niqama Q2 -venytyshoito on turvallista, miellyttävää ja rentouttavaa. Jos tuolia kallistaessasi tai venytshoidon aikana jostain syystä tunnet huimausta, kipua tai muuta poikkeavaa, palauta tuoli alkuasentoon ja selvitä syy ennen hoidon uudelleen aloittamista.**

## Hoitoajan pituus ja toistettavuus

Q2-venytyshoitoajan pituudeksi suositellaan 5-10 minuuttia, tai lääkärin ohjeen mukaan. Jos hoitoon lisätään venytystä tehostavia voimisteluliikkeitä, riittää käyttöajaksi 3-5 minuuttia, samoin kuin ennaltaehkäisevässä terapiassa. Hoitokertoja voidaan toistaa useasti viikon aikana. Q2 soveltuu myös päivittäiseen käyttöön, jolloin 2-5 minuutin jaksot sopivia, tuntemusten mukaan tai hoitavan lääkärin ohjeita noudattaen.

TERVE SELKÄ - YHTEINEN TAVOITTEEMME

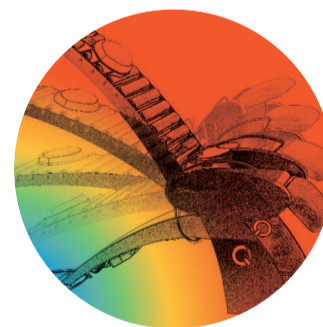


## NIQAMA®

INNOVATIIVINEN

SELÄNHOITOTUOLI

OMATOIMISEEN KÄYTTÖÖN

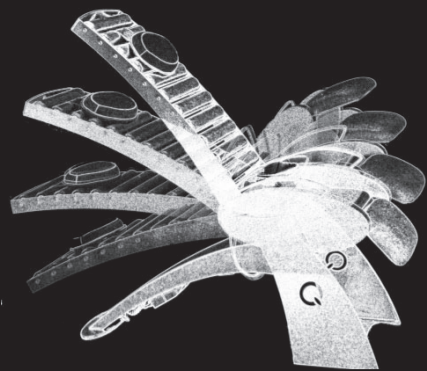


### Tuolin käyttötarkoitus

Q2-tuoli on tarkoitettu ainoastaan selän venytshoitoihin tämän käyttöohjeen mukaisesti. Älä käytä sitä muihin tarkoituksiin.

### Käytön rajoitukset

Q2-tuolin painoraja on 130 kg. Seuraavissa tapauksissa käyttöä ei suositella ilman lääkärin lupaa tai ohjeita: vaikea keuhkojen ja sydämen sairaus, aneyrysmia (valtimopullistumat), vaikea verenpainetauti, pitkäaikainen selvittämätön päänsärky, aivoverenkierron häiriöt (pallautuvat), palleatryä, selvittämätön närästys, lantion verisuonia tukkiva kalkkeutuminen, nikamien vaikeat epämuodostumat, sädehoidon jälkitilat, nivelreuma, vaikea-asteinen nikamasiirtymä (spondylolisteesi), voimakas luukato (osteoporoosi), viherkaihi, löysä lonkkanivelproteesi (irtoamassa oleva), reisiluun kaulan isot rakkulakasvaimet (kystat), silmän verkkokalvon vaikeat sairaudet (verkkokalvon irtoaminen), epästabili epilepsia, akuutit vammat ja vammojen vaikeat jälkitilat, akuutit kuumeiset tulehdussairaudet, progressiivisesti lisääntyvät kivut, iäkkäät henkilöt, lapset alle 7 vuotta, naiset kolmannen raskauskuukauden jälkeen.



INNOVATIVE  
BACKCARE TECHNOLOGY  
FROM FINLAND

Q<sup>2</sup>

NIQAMA<sup>®</sup>

### Perusvenytys koko rangan alueelle

1. Säädä tuoli sinulle sopivaan kallistuskulmaan.
2. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti. Tarkista, ettet jännitä kaulaasi, niskaasi tai kasvojasi.
3. Anna koko kehon rentoutua ja venyä painovoiman avulla. Aseta kädet rinnan päälle tai ojenna ne pään taakse vartalon jatkeeksi.

A



### Tehostettu lannerangan venytys

1. Säädä tuoli sinulle sopivaan kallistuskulmaan.
2. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti.
3. Työnnä käsikahvoista ylävartaloasi poispäin istuinosasta. Tee työntöliike uloshengityksen lopussa, pidä asento muutama sek. ja rentoudu hengittäessäsi sisään. Toista 5-10 kertaa. Lannerangan tehokas venytys saavutetaan myös vaakatasossa. Näin Q2-tuolia voivat käyttää lääkärin ohjeitten mukaan myös mm. verenpainepotilaat ja muut erityisryhmät.

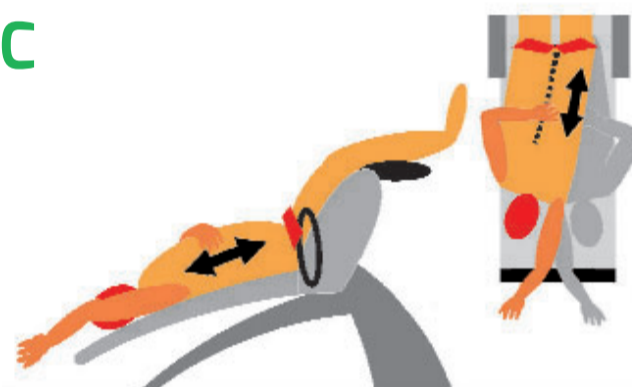
B



### Tehostettu sivuttaisvenytys

1. Säädä tuoli sinulle sopivaan kallistuskulmaan.
2. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti.
3. Aseta vasen käsi rinnan päälle, vie oikea käsi pään taakse vartalon jatkeeksi ja käännä päätä vasenta hartiaa kohti. Pidä hartiat rentoina ja anna venytyksen kohdistua oikeaan kylkikaareen. Toista sama toiselle puolelle.

C



### Tehostettu rintarangan kiertovenytys

1. Säädä tuoli sinulle sopivaan kallistuskulmaan.
2. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti.
3. Nosta käsivarret kohtisuoraan hartioiden yläpuolelle. Uloshengitä ja työnnä oikeaa kättä poispäin vartalosta, anna olkapään nousta liikkeen mukana. Rentoudu hengittäessäsi sisään ja toista sama vasemmalla kädellä.

D



### Hoitojakson päättäminen

Paras hoitotulos saavutetaan, kun tuoli palautetaan pystyasentoon vaiheittain. Pysäytä tuoli nousuvaiheessa 30:n sekunnin ajaksi 1-2 kertaa. Kun saavutat pystyasennon, jää vielä hetkeksi istumaan ja rentoudu.

### Tuolin turvamekanismi

Jos Q2-tuolia kuormitetaan liikaa (yli 130 kg), tai sen kytkimiä painellaan tarpeettomasti, laitteen turvamekanismi pysäyttää toiminnot. Laitte palautuu automaattisesti käyttökuntoon muutama minuutti kuluttua.

**fysioline**

**Fysioline Oy**

Arvionkatu 2, 33840 Tampere

Puh. 03 2350 700

Email: info@fysioline.fi

[www.fysioline.fi](http://www.fysioline.fi)

Lisätietoja Niqama-tuotteista:

[www.niqama.com](http://www.niqama.com)