



STURFER

دليل التدريب



محتويات

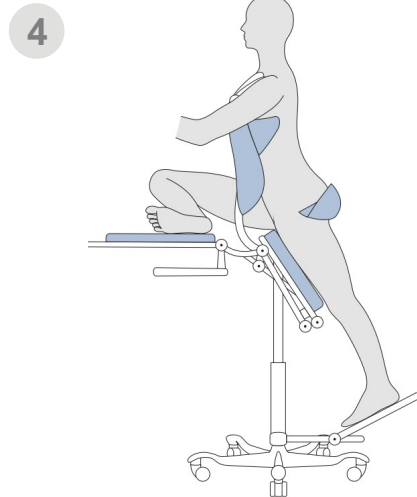
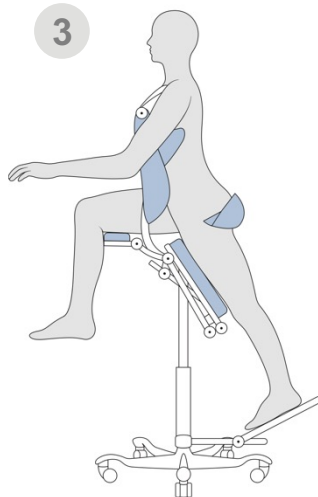
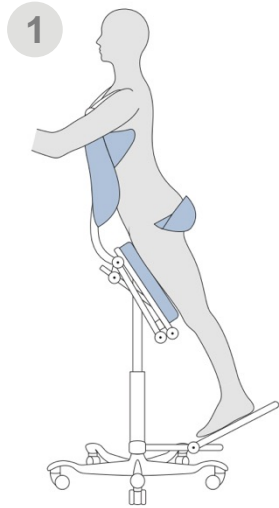
3	الاستخدام المقصود
4	تحديد الجزء
5	مواقف مختلفة
5	تعديل الارتفاع في وضع الجلوس
6	آلية متزامنة
6	التبديل من وضع الجلوس إلى وضع
7	تعديل دافع الصنج
الثامن	وظائف دافع الحوض
9	تعديل مسند الرأس
10	تعديل الظهر
11	تعديل دعم الساق
12	تخزين دعامة الساق
12	طي مساند الذراعين
13	تعديل مسند القدمين
14	تعديل لوحة القدم
15	تعديل وسادة الركبة
16	تعليمات العناية
16	تنظيف
16	إشعار

وفقا يستخدم

مثل الوضع العادي STURFER في وضع الجلوس، يكون
لاستخدام كرسي المكتب.

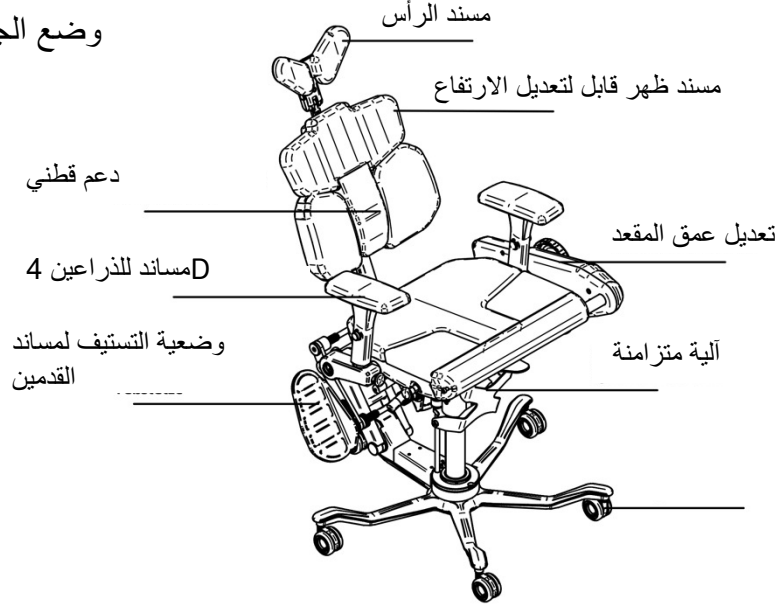
إلا stupper ، لا يمكن استخدام sturf في وضع
يمكن استخدام الأشكال 1-4.

37.5 و 50 درجة وفقاً لذلك Stufing.
يجب تجنب التآرجح في وضع التعثر .

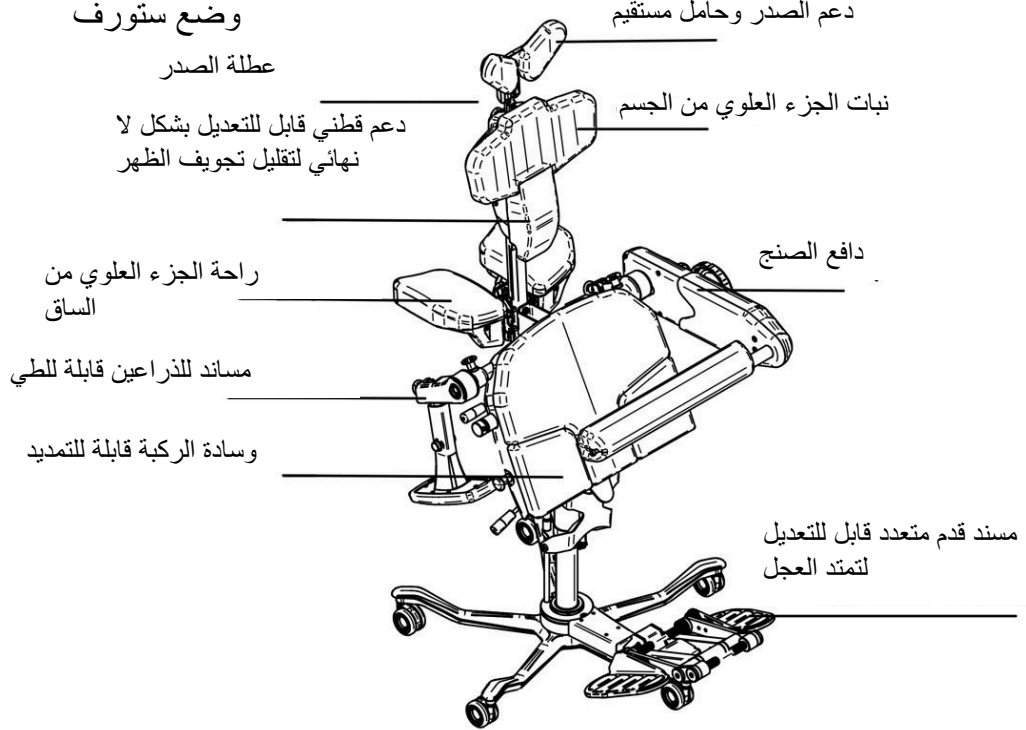


تحديد الجزء

وضع الجلوس



وضع ستورف



خطر

مع STURFER لا ينبغي بأي حال من الأحوال استخدام sturfer الطرف الاصطناعي للورك في وضع

المصطلح

وضعية الجلوس	استخدام الغطاء أثناء الجلوس ككرسي دوار للمكتب
ستورفر	تصميم منتج
sturfen	في موقف sturfsitting استخدام
وضع	ستورف من ستورفر
موقف	أحد الأوضاع الثلاثة في الوضع المقلوب (25 درجة، 37.5 درجة، أو 50 درجة)
الموضع الافتراضي	(أعلى موضع Sturfposition 25° Sturfer)
موقف	وضعية 25 درجة (أعلى وضعية ستورفر)
فرقة حبال	حبال تسخير لتمتد الفخذ

بداية سريعة:

1. قبل الحشو (الجانب بعيدًا عن مسند الظهر)
2. قم بالوصول إلى خلف المقعد بكلتا يديك (يجب رفع مسند الظهر على الأقل بما يكفي لوضع يديك بينهما (إذا لزم الأمر، اسحب زر السحب الثاني من الأعلى وارفع مسند الظهر)
3. إلى أعلى موضع (موضع 25 درجة) STURFER الموجودة في الجزء STURFER باستخدام رافعة . للقيام بذلك، ادفع ذراع STURFER الخلفي من الأمان إلى اليسار بإبهامك الأيمن واسحب ذراع التسلق لأعلى. الآن استخدم كلتا يديك لسحب الجزء الخلفي من المقعد للأعلى بشكل مستقيم.
4. sturfer مسند القدمين إلى الجزء الأمامي من (اسحب الرافعة) وضعه بالضبط في منتصف ساق واحدة من قاعدة النجمة
5. قم بمحاذاة مساند القدمين بزاوية 90 درجة مع المقعد. بالنسبة للأشخاص طوال القامة، تكون وسادات القدم لأسفل. وفي حالة الأشخاص الصغار، يكون باطن القدمين في الأعلى.
6. ذهابًا وإيابًا بسهولة STURFER إذا تحركت شديدة، فيجب زيادة قوة الكبح للبكرات (أدر البراغي الموجودة أسفل البكرات إلى اليسار)
7. قم بطي كلا مساند الذراعين للخلف.

9. يتم رفع جهاز ضغط الحوض ومحاذاة 90 درجة للمقعد، أثناء سحب الزر الجانبي الأسود الموجود في الجزء الخلفي من جهاز ضغط الحوض.
10. يتم تعديل الحجم عن طريق تعديل ارتفاع المقعد العادي. الصغار يأتون بالطبقة إلى الأسفل، والكبار إلى القمة.
11. يمكنك الآن التحرك من الجانب بين عضلة المؤخرة وضغط الحوض، مع اتكاء الجزء الأمامي من الجزء العلوي من الجسم على مسند الظهر.
12. يتم وضع القدمين على مساند القدمين
13. يمكن تعديل ارتفاع مسند الظهر باستخدام مقبض السحب الثاني من الأعلى الموجود في الجزء الخلفي من مسند الظهر. يمكن تعديل ارتفاع مسند الرأس لتثبيتته بالصدر باستخدام الجزء العلوي من مقابض السحب
14. يتم إجراء الضبط الدقيق لمسند الرأس باستخدام زر الضغط الرمادي الموجود على الجانب
15. بعد الدخول في البطانة يجب أن تقف على أصابع قدميك العشرة. يتم رفع ضغط الحوض (تمسك يد واحدة بالزر الأسود الصغير الموجود على مكبس الصنج، بينما تعود اليد الأخرى إلى الخلف وترفع ضغط الحوض إلى أسفل الأرداف مباشرة ثم تستخدم عجلة اليد لتحرير الضغط إلى مستوى مناسب يتم سحب الأرداف لأعلى.
16. لتحرير مكبس الصنج، يتم تشغيل الرافعة الحمراء الموجودة في مكبس الصنج.

إعداد المرة الأولى:

1. بالنسبة لموضع العشب ، يتم إحضار العشب أولاً إلى أعلى موضع باستخدام رافعة العشب (25 درجة تمديد مفرط للوركين). (انظر تعليمات التشغيل ص.6)
2. قبل الحشو (الجانب بعيداً عن مسند الظهر)
3. قم بالوصول إلى خلف المقعد بكلتا يديك (يجب رفع مسند الظهر على الأقل بما يكفي لوضع يديك بينهما) زر السحب الثاني من الأعلى على مسند الظهر)
4. للقيام بذلك، ادفع ذراع الأمان الموجود في الجزء الخلفي من المقعد (على اليمين كما يظهر من الأعلى . الآن استخدم كلتا يديك لسحب Stufing الأمام) إلى اليسار بإبهامك الأيمن واسحب ذراع الجزء الخلفي من المقعد للأعلى بشكل مستقيم.
5. (انظر تعليمات التشغيل ص 13)STURFER انتقل بمقدار 180 درجة إلى مقدمة
6. يتم وضع عنصر مسند القدمين تمامًا في المنتصف فوق إحدى ساقى القاعدة. هناك فقط يتم تثبيته في الموضع السفلي. لا ينبغي أن يستقر عنصر مسند القدمين بين العجز.
7. يمكن إزالة مساند القدم نفسها من الجانب عبر زر الضغط (اليمين واليسار) ويمكن استخدامها على كلا الجانبين، ويمكن استخدامها من اليمين إلى اليسار وكذلك من الأعلى والأسفل. الاستخدام على الوجهين هو حتى يتمكن الأشخاص طوال القامة من تعديلها بحيث تكون قريبة جدًا من الأرض. يمكن للأشخاص الصغار رفع مساند القدمين إلى أعلى.
 - a. زاوية مسند القدمين: يمكن تعديل زاوية مساند القدمين لتمدد رولة الساق 0 و9 و18 و27 درجة.
 - b. الضبط الأولي لزاوية مسند القدمين: يجب أن تكون الزاوية في البداية 90 درجة للمقعد أو منطقة الفخذ. هذا هو الحال عندما تشير مساند القدمين إلى الأسفل في اتجاه مركز في اتجاه قاعدة زنبرك الغاز/النجمة، بزاوية تبلغ حوالي 25 درجة (الصورة). STURFER لاحقاً، يمكن زيادة الزاوية لضبط تمديد عضلات الساق، وتسطيح الزاوية تدريجيًا.
8. ضبط الفرامل: لقد حصلت الشركة المصنعة على عجالات ذات فرامل حاصلة على براءة اختراع. تم STURFER . قبل كل استخدام، تأكد من أن إعداد البكرات مسبقاً لتحقيق الكبح الأمثل لـ يتدحرج بسهولة STURFER لا يمكن أن يتدحرج. ويجب اختيار سطح مستو لهذا الغرض. إذا كان شديدة، فقم بإدارة المسمار الموجود على الجانب السفلي من كل بكرة عكس اتجاه عقارب الساعة باستخدام مفك براغي فيليبس مناسب حتى يصبح الكبح كافيًا (كلما تم فك المسمار، زادت قوة الكبح). إذا كانت الفرامل قوية جدًا، فيمكن تدوير المسمار في اتجاه عقارب الساعة. (انظر تعليمات التشغيل ص 16)

تعديل الحجم:

1. أولاً، يجب وضع مسند القدمين كقاعدة على إحدى ساقَي قاعدة النجمة بحيث يمكنك الوقوف عليها بالقرب من الأرض قدر الإمكان. يمكن الوقوف على العناصر سواء بالأحذية أو بدونها. يتم تضمين وسادات لاصقة للاستخدام بدون أحذية، والتي يتم لصقها على مساند القدم. في وضع العشب ، يتم إحضار العشب أولاً إلى أعلى موضع باستخدام رافعة العشب (تمديد مفرط للوركين بمقدار 25 درجة). (انظر تعليمات التشغيل ص.6)
3. يتم طي كلا مسندي الذراعين للخلف عن طريق سحبهما قليلاً لأعلى (انظر تعليمات التشغيل صفحة 12)
4. ، عكس وضعية الجلوس تمامًا. يميل الجزء sturfer في وضعية sturfer استخدام العلوي من الجسم على مسند الظهر من الأمام. الميل للخلف هو استخدام غير صحيح وغير صحيح للقماش .
5. يتم رفع الضغط على منطقة الحوض (الجزء الأمامي من المقعد، انظر الصفحة 4). للقيام بذلك، يجب سحب الرافعة السوداء الخلفية على الجانب في نفس الوقت. إذا كان سيتم تحريك ضاغط الحوض لأسفل، فيجب الضغط على الرافعة لأسفل في نفس الوقت.
6. حتى الآن STURFER باستخدام ذراع تعديل ارتفاع المقعد (انظر الصفحة 4)، يتم رفع بحيث يكون المنشعب أعلى قليلاً من الحافة الخلفية للمقعد. يجب أن يظل المنشعب حرًا، ولكن لا ينبغي أن يبرز كثيرًا خلف ظهر المقعد (الحافة العلوية في هذه الحالة).
7. كلما ارتفعت الدرجة فوق الحافة الخلفية للمقعد، زاد الضغط الممكن من خلال الضغط على الحوض. كلما كان الشخص أصغر حجمًا، كلما زادت المسافة من المنشعب إلى الجزء الخلفي من المقعد في وضعية التعثر .
 - a. يمكن تعديل ارتفاع مسند الساق العلوي .
 - a. تعديل نظام الجزء العلوي من الجسم: يوجد 3 أزرار سحب دائرية في الجزء الخلفي من الغطاء وزر سحب سفلي مخفي آخر. ينظم مقبض السحب الأوسط ارتفاع الجزء العلوي من الجسم وارتفاع مسند الظهر. يجب تعديل مسند الظهر بحيث يكون الثدي أو الغدد الثديية فوق مسند T.الظهر (على شكل حرف

8. لأعلى ولأسفل باستخدام مقبض V يتم ضبط الثدي أو مسند الرأس العلوي على شكل حرف السحب العلوي ويجب أن يكون فوق الثدي أو الغدد الثديية. يجب تعديل دعامة الصدر بحيث يتم دعمها على الصدر فوق الصدر، ولكن تحت عظمة الترقوة، على الجانب المجاور لعظمة الصدر. يجب أن يكون هناك مساحة كافية حول الرقبة.
- a. باستخدام الزر V يتم إجراء الضبط الدقيق للصدر ومسند الرأس على شكل حرف الرمادي الموجود على الجانب ويسمح بعدة اتجاهات للحركة عبر مفصلين. الأمثل للحشو هو الوضع البعيد جدًا تجاه الشخص، والذي يكون أقرب بكثير إلى الشخص من الهدف هو الحفاظ T نظام الجزء العلوي من الجسم أو مسند الظهر على شكل حرف على الجزء العلوي من جسمك مستقيمًا ومستقيمًا قدر الإمكان. في البداية، بسبب التحسن في الوضعية، قد يكون هناك ألم عضلي في الصدر وأيضًا في العمود الفقري V الصدري، والذي سيتحسن بمرور الوقت. لضبط نظام الصدر على شكل حرف ، يجب أولاً تخفيف الضغط على نظام الصدر. من المهم التأكد من تعشيقه بشكل صحيح قبل الاستناد على الجزء العلوي من الجسم.
9. ضبط ضغط الحوض: يمكن استخدام ضغط الحوض إما على اليمين أو على اليسار. لتغيير الجوانب، يمكن سحب ذراع السحب الرمادي الموجود في الجزء الخلفي من المقعد (في كل حالة في الجزء السفلي تمامًا). (انظر تعليمات التشغيل صفحة 7)
10. يمكن بعد ذلك سحب مكبس الحوض من أنبوب الإمساك. تنبيه: الضغط على الحوض ثقيل ويجب الإمساك به بكلتا اليدين دائمًا بعد فتح القفل.
- a. يتم رفع ضاغط الحوض بحيث يتم وضعه في الثنية الألوية أسفل الأرداف عند تقاطع الأرداف والفخذين للجلوس عليه في وضع مترجع. اعتمادًا على حجم جسمك وموضع الضغط الحوضي، قد يكون من المنطقي أن تسحب الضغط الحوضي في البداية أعلى قليلاً من الثنية الألوية، ثم تجلسي على هذا الضغط الحوضي واقفة على رؤوس أصابعك. للقيام بذلك، من المنطقي أن تقف أولاً على رؤوس أصابعك على مساند القدمين، ثم ارفع ضاغط الحوض إلى الثنية الألوية واستخدم العجلة الدوارة لسحبها حتى الثنية الألوية. ثم ارفعي حامل رؤوس أصابعك ووقي مع وضع قدميك على مساند القدمين. تنبيه: يجب أن تكون الأرجل دائمًا على اتصال بمساند القدمين. لا يجوز لك الجلوس إلا على جهاز ضغط الحوض مع ملامسة مساند القدمين فقط في وضع مترجع بنسبة 2/3 على الأقل.

11. ضبط الدعم القطني: يوفر الدعم القطني الدعم في وضعية الجلوس والقرصاء. يوجد في رافعة في الجانب السفلي يمكن من خلالها تعديل دعم Tمنتصف مسند الظهر على شكل حرف أسفل الظهر بشكل مستمر. (انظر تعليمات التشغيل، ص. 10) في وضع التدعيم ، يمكن أن يكون ذلك مفيداً للغاية ويوصى بالتأكد في البداية بتأرجح دعامة أسفل الظهر قدر الإمكان لتقليل تجويف الظهر (فرط التقوس) الناتج عن الضغط على المعدة. قد يكون الضغط على البطن قوياً لدرجة أنه، باستثناء الضغط الذي يمكن تحمله جيداً، لا يحدث أي ألم أو يمكن أن يحدث حتى بعد الاستخدام لفترة طويلة. لسحب دعامة أسفل الظهر مرة أخرى، يجب سحب الرافعة السفلية والضغط على دعامة أسفل الظهر من الأعلى إلى الأسفل.
12. مسند الجزء العلوي من الساق: بالنسبة لأوضاع التمدد التي يمكن فيها وضع ساق واحدة للأمام، يمكن طي الأجزاء القطنية أو مسند الجزء العلوي من الساق لأسفل. (انظر تعليمات التشغيل في صفحة 11) وللقيام بذلك، يتم رفع الذراع المعدني الموجود في الجزء الخلفي من مسند الظهر أو نظام الجزء العلوي من الجسم وتثبيتته. ومن ثم يتم تحرير مسند الجزء العلوي من الساق وتوجيهه باليد حتى يصل إلى أدنى موضع له.
- a. يمكن تعديل الوضع النهائي لمسند الساق العلوي. يوجد في الجزء الخلفي من الدعامة المعدنية لمسند الظهر سكة من الكروم يتم فيها ربط برغيين ويوجد فتحة بدون برغي. يشير الوضع المفتوح إلى موقع مسند الجزء العلوي من الساق. إذا كنت ترغب في موقع مختلف، قم بإزالة المسمار المناسب ثم تثبته في إحدى الفتحات الأخرى. (انظر تعليمات التشغيل ص. 12)
- b. كلما تم ضبط مسند الجزء العلوي من الساق على ارتفاع، زاد الضغط الممكن من خلال الضغط على الحوض. بالنسبة للأشخاص الصغار، يمكن وضع مساند القدمين بحيث ترفع المستوى العام لتعويض الارتفاع.
13. استخدام مسند الجزء العلوي من الساق: يمكن الآن رفع الساق الموجودة على الجانب المفتوح من جهاز ضغط الحوض إلى الجانب ووضعها مع الجزء الخلفي من الفخذ على مسند الجزء العلوي من الساق. يمكن أن تتدلى الجزء السفلي من الساق من الأمام. مثل الدعم القطني، يمنع هذا الوضع التجويف المفرط للظهر (فرط التقوس).

14. يمكن وضع الجزء السفلي من الساق على مسند الجزء العلوي من الساق لتمديد مواضع العضلات الألوية مثل عضلة الكمثري والعضلات الأخرى. للقيام بذلك ، اسحب ذراع السحب لضبط T الرامادي الثالث من الأعلى على الجزء الخلفي من مسند الظهر على شكل حرف زاوية مسند الساق العلوي بشكل جانبي. (انظر تعليمات التشغيل ص.11)
- تنبيه: لا يجوز تشغيل هذه الرافعة إلا في حالة عدم وجود ساق أو عدم وجود حمل على مسند الساق العلوي. يتم استخدام تعديل الزاوية من قبل الأشخاص الأقل مرونة حتى يتمكنوا أيضاً من وضع أرجلهم لأسفل. يمكن بعد ذلك تقليل الزاوية بمرور الوقت. عند ضبط الزاوية ، قد يكون من المفيد إعادة ضبط ارتفاع مسند الساق العلوي كما هو موضح أعلاه.
15. تمديد عضلات الفخذ: لا يجوز إجراء هذا التمدد إلا على جانب واحد في كل مرة، ويمكن بعد ذلك شد الجانب الآخر بنفس الطريقة. للقيام بذلك، في وضع العشب على الجانب المقابل، اسحب دعامة الركبة للأمام باستخدام ذراع السحب الرامادي الموجود على الجانب الأمامي من المقعد (موضعان ممكنان) ثم قم بطي دعامة الركبة. (انظر تعليمات التشغيل ص 16). يجب تعديل الارتفاع بحيث يكون الحوض مستقيماً عند وضع الركبة عليه. يمكن القيام بذلك باستخدام الوضعين الموجودين على وسادة الركبة، وإذا لزم الأمر، يمكن أيضاً القيام بذلك عن طريق ضبط ارتفاع المقعد (الرافعة الأمامية الحمراء الموجودة أسفل المقعد) (انظر تعليمات التشغيل، الصفحة 5) أو عن طريق ضبط موضع وسادة القدم. ويجب أن تكون الساق الأخرى مستقرة على مسند القدمين. تنبيه: تحقق من الملاءمة الصحيحة لمساند القدمين مسبقاً.
16. القاذفة المغلقة بحيث تكون الحلقة الأصغر من الحلقتين على نسيج ضغط الحوض خلف الساق المراد تمديدها تماماً. يجب أن يشير الإبريم إلى الخارج. يتم وضع القاذفة المفتوحة في البداية حول الكاحل ويتم تقريب الساق أكثر فأكثر من الأرداف أو ضاغط الحوض عن طريق سحب مع التحرير في sturfer الطرف الطويل. تحذير: يمكن استخدام حزام الصعق المعتمد من حالات الطوارئ فقط!
17. حمالة تحرير الطوارئ: في حالة الطوارئ وللخروج، اسحب الإبريم لأعلى. إنه مشبك مقعد الطائرة.

1. الافراج عن الطوارئ الصنج الصحافة:
في وضع الحشو ، يمكن تشغيل الرافعة الحمراء الموجودة على مكبس الصنج في أي وقت.
يؤدي هذا إلى تخفيف الضغط على الأرداف، ويتحرك ضغط الحوض إلى وضع البداية
ويمكن ترك وضعية الجذع . (انظر تعليمات التشغيل صفحة 8)
2. عند إعادة المفرش إلى وضع البداية، تابع بالترتيب العكسي وفقاً لتعليمات البدء السريع
3. مسند القدمين في وضع 70-50-25 درجة

تعليمات الأمان:

لارتفاع الجسم من 150 سم إلى 200 سم STURFER تم تصميم ووزن الجسم بحد أقصى 120 كجم ومع هذا الوزن فهو غير مائل. لا يُسمح للأشخاص الذين يزيد وزنهم عن 120 كجم باستخدام الكرسي. لا يُسمح بالتقديم في حالة تجاوز قياسات الجسم هذه أو عدم الوصول إليها.

للأشخاص الذين لديهم مفصل ورك صناعي (بدلة مفصل الورك، تم إرفاق STURFER مفصل الورك الاصطناعي) باستخدام إشعار تحذيري بالغطاء.

هذا المنتج للاستخدام على البالغين الأصحاء والخاليين من الألم والطموحين رياضياً والذين يتمتعون بتشريح منتظم للعظام والمفاصل والعضلات والأوتار.

يعمل المنتج على الحفاظ على الصحة البدنية أو يمكنه تحسينها أو استعادتها أو دعمها.

الضغط على الرضفة مرتفعًا جدًا في وضع الحشو ، ويمكن سحب وسادة الركبة لأسفل بحيث تكون الرضفة مكشوفة.

زاوية ضغط الحوض لضبط الارتفاع.

في المرحلة الأولية، يجب تجنب تجنب الظهر المجوف عند استخدام الحشو بأي ثمن. يرجى مشاهدة الفيديو "تجنب الظهر المجوف" على www.sturfer.com/instructions

في كل وضعية حشو ، يكون مفصل الورك مفرط التمدد. يمكن تعديل الموجود في الجزء Stufing زاوية التمدد الزائد باستخدام ذراع الخلفي من المقعد. المواقف التالية ممكنة:

25 درجة في أعلى موضع
37.5 درجة في الموضع الأوسط
50 درجة في أدنى موقف

يمكن تعديل قوة فرط التمدد بشكل جانبي باستخدام العجلة اليدوية الموجودة على ضاغط الحوض .

قم بضبط التمدد بشكل ضعيف جدًا بحيث لا يمكنك الشعور إلا بشد عضلي طفيف جدًا.

اضبط التمدد فقط إلى الحد الذي لا تشعر فيه إلا بشد عضلي طفيف. ومع زيادة فترة التمدد، عادة ما يصبح التمدد ملحوظًا حتى لو لم يكن هناك أي تمدد ملحوظ في البداية.

يوصى بشدة بالخضوع للعلاج قبل استخدام ستورفر ، لتحضير العضلات المراد تمدها من قبل المعالج قبل كل وضعية تمدد ، وذلك باستخدام إحدى الطرق التالية: اعتلال المرونة أو الضغط المطاطي وفقاً للدكتور بهرندت، علاج الألم وفقاً لليشر. و (يلزم العلاج على يد معالج، وتمارين اليوتيوب Bracht (يجب عدم الخلط Hock ليست كافية) أو علاج الألم وفقاً لـ بينه وبين علاج القرفصاء أو طريقة القرفصاء). تتوفر تعليمات دقيقة للمعالجين من خلال التدريب أو عبر الإنترنت على www.sturfer.com. نحن ننصح بشدة بعدم العلاج الذاتي. العلاج الطبيعي، العلاج الطبيعي، الطب اليدوي، العظام، التدليك أو علاجات العضلات الأخرى ليست كافية.

- في البداية، لا تمشي لأكثر من 3 دقائق لكل موضع حشو (نوصي بـ 5 أوضاع من اليوم الأول)، وكذلك 15 دقيقة في اليوم الأول.
- قم بزيادة كل وضعية بمقدار 3 دقائق يومياً (اليوم الثاني: 6 دقائق، اليوم الثالث: 9 دقائق وما إلى ذلك)

يمكنك العثور على تعليمات الفيديو على www.sturfer.com/instructions

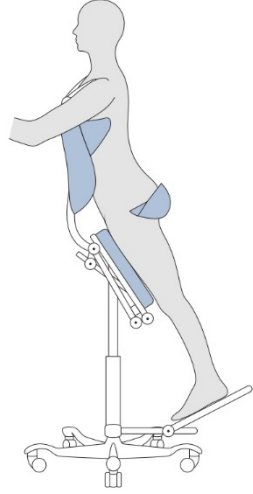
عند بداية الاستخدام وانقطاع الاستخدام لأكثر من أسبوع يجب مراعاة ما يلي:

1. العلوية (25 درجة). في اليوم الأول، يجب أن Stuffing يجب أن يبدأ التمدد دائمًا في وضعية يتم الضغط على منطقة الحوض بلطف شديد إلى الأرداف في التثبيت الأولى ويجب أن يظل الضغط منخفضًا. يجب ألا يتجاوز اليوم الأول من الاستخدام 3 دقائق في وضع الحشو. يمكن زيادة مدة الاستخدام يوميًا بمقدار 3 دقائق.
2. عند الخروج من النسيج، يجب دائمًا الحفاظ على الاتصال بالنسيج حتى يكون لديك قاعدة آمنة، حتى تتمكن من التمسك بالنسيج إذا كانت ساقيك ضعيفتين. في حالات نادرة جدًا، لاحظ الأشخاص غير المدربين ذوي العضلات القصيرة بشكل كبير أن أرجلهم قد سقطت في النوم لأنهم كانوا يتعثرون لفترة طويلة جدًا في البداية. عند النزول، من الضروري دائمًا التحقق أولاً مما إذا كانت الأرجل تحمل الجسم، وإلا تمسك بقوة وانتظر حتى تستيقظ الأرجل مرة أخرى.
3. بعد مرور 3 دقائق في وضع التدعيم القياسي بزوايا 25 درجة، يمكن إجراء تمرينين إضافيين على كل جانب لمدة 3 دقائق لكل منهما، مع تمديد الجزء الأمامي من الفخذين باستخدام شريط دعم ورفع الساق على مسند الساق الأمامية، بغض النظر عن المدة. أي موقع
4. اعتبارًا من اليوم الثاني، يجب أولاً تخصيص الدقائق الثلاث الإضافية المسموح بها للمواضع من الرقم 3. فقط عندما يمكن الحفاظ على جميع المواضع الخمسة في اليوم لمدة 3 دقائق على الأقل (إجمالي 15 دقيقة)، يمكن أن تكون المدة في وضع ستورفينج القياسي 25 درجة مع زيادة كلتا الساقين.

لشرح الأمر:

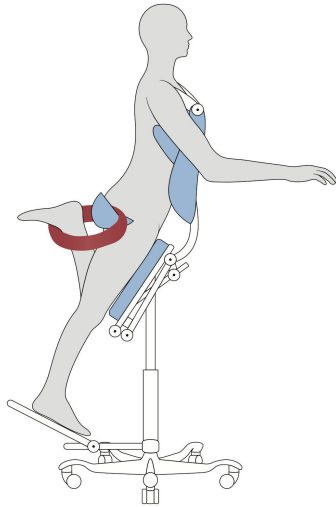
- قياسية
- 3 دقائق شد الفخذين الأماميين بشريط مطاطي على اليمين أو اليسار
- تمدد الفخذ الأمامي لمدة 3 دقائق مع حزام على الجانب الآخر
- تمدد لمدة 3 دقائق مع وضع الساق اليمنى أو اليسرى على مسند الجزء العلوي من الساق، بغض النظر عن وضع الساق
- تمدد لمدة 3 دقائق مع وضع الساق الأخرى على مسند الساق العلوي، بغض النظر عن وضع الساق
- مزيد من الوقت زيادة 3 دقائق يوميًا في الإرادة. يجب اتخاذ جميع المواقع الخمسة كل يوم

التمرين 1



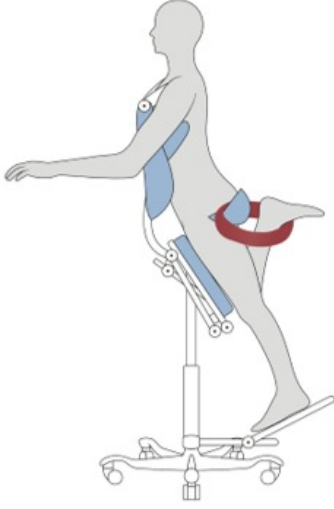
حشو في أعلى
موضع (وضعية
25 درجة)

تمرين 2



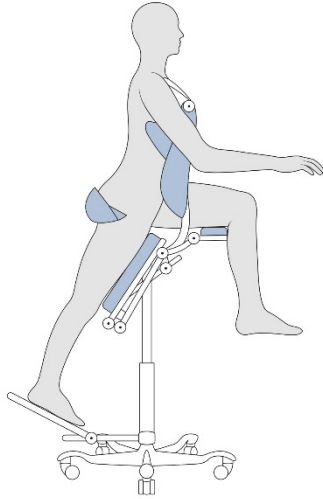
حشو الركبة على
اليسار (استخدم
حزامًا!)

تمرين 3

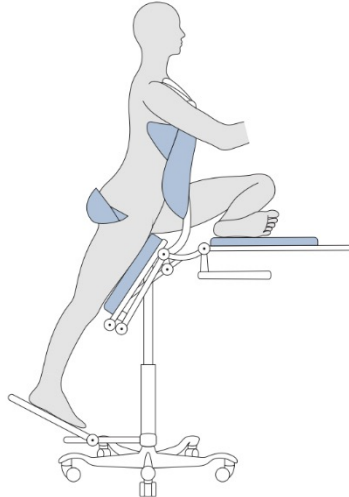


حشو الركبة على
اليمين (استخدم
حزامًا!)

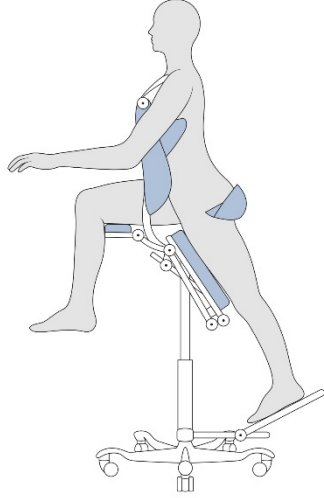
تمرين 4



خطوة للأمام مع
وضع الساق
اليسرى على مسند
الجزء العلوي من
الساق؛
الجزء السفلي من
الساق معلق أو
مستلقي، بغض
النظر عن الزاوية

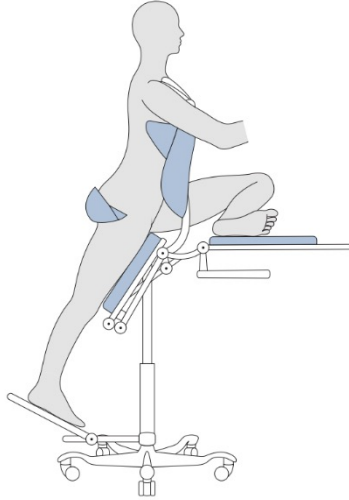


تمرين 5



خطوة إلى الأمام
مع الساق اليمنى
على بقية الساق
العليا.

الجزء السفلي من
الساق معلق أو
الساق الأمامية في
الأعلى، بغض
النظر عن الزاوية



خطة التمرين (اقتراح)

اليوم 1	اليوم الثاني	يوم 3	اليوم الرابع	يوم 5	اليوم السادس	اليوم السابع
U1 3 دقيقة	U1 4 دقيقة	U1 5 دقيقة	U1 5 دقيقة	U1 5 دقيقة	U1 5 دقيقة	U1 5 دقيقة
U2 3 دقائق	U2 3 دقائق	U2 3 دقائق	U2 4 دقائق	U2 5 دقائق	U2 5 دقائق	U2 5 دقائق
U3 3 دقائق	U3 3 دقائق	U3 3 دقائق	U3 4 دقائق	U3 5 دقائق	U3 5 دقائق	U3 5 دقائق
U4 / U6 3 دقائق	U4 / U6 3 دقائق	U4 / U6 3 دقائق	U4 / U6 3 دقائق	U4 / U6 3 دقائق	U4 / U6 4 دقائق	U4 / U6 5 دقائق
U5 / U7 3 دقائق	U5 / U7 3 دقائق	U5 / U7 3 دقائق	U5 / U7 3 دقائق	U5 / U7 3 دقائق	U5 / U7 4 دقائق	U5 / U7 5 دقائق

يتطلب استخدام وظيفة الوقوف والتمدد فترة من التعود عليها، والتي قد تستغرق بضعة أسابيع. وفي هذا الصدد، يجب أن يبدأ وقت الاستخدام اليومي ببضع دقائق ويزداد قليلاً يومياً إلى أسبوعياً.

التمدد في أوضاع التمرين لفترة طويلة إلى نوم الذراعين والساقين أو التتميل. إذا كان الوضع مؤلماً، على سبيل المثال بسبب تلف الضغط على العصب، فيجب ترك هذا الوضع على الفور. احذر من السقوط عند النزول. بعد إعداد العضلات بشكل صحيح من خلال الإجراءات المذكورة أعلاه، لا ينبغي أن تحدث مثل هذه المشاكل.

إذا تم استخدام النسيج دون تحضير أي من العلاجات المذكورة أعلاه، فإن الجهاز العضلي يسمح أيضاً بمزيد من التمدد على المدى الطويل. ومع ذلك، فإننا لا نوصي بذلك صراحةً.

يمكن أن يحدث شعور بالخدر أو النوم في الأطراف أو الشعور بالوخز أو اضطراب قصير المدى في وظيفة العضلات إذا كانت عملية التمدد طويلة جداً وقوية جداً. عادة ما يكون السبب في ذلك هو وجود عضلة قصيرة وسميكة جداً (متضخمة) يمكنها الضغط على الأعصاب أثناء التمدد. وبنفس الطريقة، يمكن أن يحدث ضغط مؤلم على العصب بسبب الوضعية. وفي هذه الحالة يجب ترك المنصب فوراً.

الحشوة ببطء والخروج منها ببطء في جميع مواضع الحشو. من المهم التأكد من أنه عندما تضع قدمك على مسند القدمين، يكون الجزء العلوي من جسمك قريباً بالفعل من مسند الظهر أو الجزء العلوي من الجسم من أجل الحصول على تركيز مركزي. لا يجوز تحت أي ظرف من ظروف حواف مسند القدمين أو التراجع عليه. STURFER الظروف تسلق

الزيادة الأولية في آلام الظهر ليست غير شائعة في الأسابيع القليلة الأولى، ويمكن أن تستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر، ولكن يجب أن تختفي بمرور الوقت. في حالة وجود ألم طفيف، يمكن عادة الاستمرار في استخدام العضلة، على الرغم من أنه يوصى بتكرار العلاج وإجراء تمارين التمدد الإضافية، والتي ينصح بها المعالج ويمكن العثور عليها أيضاً على الموقع الإلكتروني www.sturfer.com. ويجب استشارة الطبيب إذا كان الألم شديداً جداً أو يستمر. ستورف www.sturfer.com. لفترة طويلة.

في البداية، يجب إيلاء اهتمام خاص لمنع تقوس الظهر (فرط التقوس) في وضعية الجذع . نظرًا لأن العضلة المثنية للورك (العضلة القطنية) تسحب العمود الفقري إلى ظهر مجوف (فرط التقوس)، ويتم تعزيز هذا السحب عن طريق التمدد، فيجب مراعاة القواعد التالية لوضعية الحشو، خاصة في المرحلة الأولية.

1. قبل الاستخدام، يجب تنفيذ أحد العلاجات المذكورة أعلاه.
2. ويجب عدم تجاوز مدة 3 دقائق يوميًا وزيادة 3 دقائق لكل يوم إضافي.
3. يجب أن يكون فرط تمديد الورك الأولي منخفضًا قدر الإمكان.
4. يجب أن يكون الضغط الناتج عن الضغط على الحوض خفيفًا قدر الإمكان في البداية.
5. يجب أن يتم تمديد الجزء الأمامي من الفخذ كوضعية التمدد الأولى. للقيام بذلك، يجب طي وسادة الركبة على جانب واحد، وتعديل طول الفخذ وسحب الجزء السفلي من الساق إلى الضغط على الحوض باستخدام القاذفة المزودة بتحرير الطوارئ فقط.
6. يجب ألا تتجاوز مدة الاستخدام 3 دقائق يوميًا وزيادة 3 دقائق لكل يوم إضافي.
7. يجب تمديد الدعم القطني إلى أقصى حد ممكن في وضع التراخي دون ضغط مؤلم على المعدة. إذا لزم الأمر، يجب وضع وسادة بين المعدة ودعامة أسفل الظهر بدلاً من دعامة أسفل الظهر أو بالإضافة إليها.
8. يجب أن تكون إحدى الساقين مستندة على مسند الجزء العلوي من الساق، إما مع تعليق الجزء السفلي من الساق للأسفل أو مع الراحة الكاملة.

من المهم التأكد من وجود ما يكفي من الضغط المضاد على البطن حتى لا يتم الضغط على العمود الفقري في الظهر المجوف.

ليست كل وضعيات التمدد الممكنة ممكنة لكل شخص.

لا يجوز التأرجح على الكرسي.

ويجب ارتداء الملابس الرياضية المناسبة.

في حالة الطوارئ، اضغط على بيان الطوارئ. يوجد محرر الطوارئ كرافعة بجوار العجلة اليدوية على جانب جهاز الضغط الحوضي ويجب دفعه لأعلى أو لأسفل حسب الوضع (يمينًا أو يسارًا). ثم يمتد ضغط الحوض على الفور.

يمكن دعم وظيفة الشعور بالسعادة للكرسي من خلال تمارين التمدد. وبنفس الطريقة، يمكن للكرسي أن يحافظ على حالة التمدد التي تم تحقيقها أثناء تمرين التمدد.

في وضع sturfer أيضاً بالتمدد كتمرين إضافي إذا لم يكن هناك تمدد زائد. لا ينبغي استخدام على المرضى الذين يعانون من متلازمة فرط الحركة، أي فرط الحركة. يمكن أن sturfer تشمل علامات ذلك فرط تمدد مفاصل الكوع والركبة أو الوصول إلى الساعد بأطراف الإبهام عند ثني اليد. وبالمثل، لا ينصح باستخدام الستيرف في علاج متلازمة إهلرز-دانلوس. وفي جميع الحالات غير الواضحة يجب استشارة الطبيب للتوضيح.

في حالة آلام الظهر التي لا يمكن إرجاعها إلى سبب عضلي قابل للعلاج، لا ينبغي استخدام دون استشارة الطبيب، أو يجب تحديد القدرة على التحمل قبل الاستخدام، إما من STURFER خلال العلاج أو التدابير الغازية مثل الحقن أو التسلسل. أو العمليات.

كقاعدة عامة، ينطبق المبدأ التالي: إذا أدى أحد العلاجات التحضيرية المذكورة وتمارين التمدد اليومية المنتظمة اللاحقة إلى التحرر من الألم أو انخفاض الألم، فيمكن استخدام المؤخر بنفس القدر من الحركة مثل هذه التمارين ويمكن ممارسة التمرين. وبالتالي يتم الاستيلاء عليها بشكل. يجب ألا تتجاوز أوضاع النقالة مدى وضعية التمدد ومدة التمدد في sturfer سلبي من قبل تمرين التمدد. إذا تم تحقيق التحرر من الألم أو انخفاض الألم من خلال العلاج التحضيرية وتمارين التمدد اليومية المنتظمة، فيمكن للطالب الحفاظ على هذه الحالة بنفس القدر من خلال الاستخدام اليومي.

لا يزال من الممكن عادةً إجراء محاولة

- اضطراب إغلاق القوس: هذا هو مشكلة خلقية تتمثل في عدم إغلاق القوس الفقري الخلفي. يؤدي هذا إلى الاحتكاك بين نهايات العظام وغالبًا ما يؤدي أيضًا إلى زيادة الضغط على الأقراص الفقرية، مما قد يؤدي إلى مزيد من الانزلاق الغضروفي، حتى في سن أصغر. في بعض الأحيان، يجب أولاً إغلاق اضطراب إغلاق القوس إذا كان هناك ألم مماثل.
- كسر القوس الفقري: كسر القوس الفقري (انحلال الفقار) هو كسر في القوس الفقري، يحدث عادةً في كلا الجانبين وغالبًا ما يكون خلقيًا. يمكن أن يحدث الكسر أيضًا في سنوات المراهقة بسبب نقطة ضعف. يمكن أن تحتك أطراف العظام ببعضها البعض وتسبب الألم، كما يمكن أن يحدث انزلاق فقري. قد يكون من الضروري تثبيت كسر القوس الفقري قبل ستورفينج.
- انزلاق الفقرات (الانزلاق الفقاري): نتيجة لكسر العمود الفقري، لا يكون هناك أي اتصال بالمفاصل الفقرية، مما قد يؤدي إلى انزلاق الفقرة العلوية للأمام (انزلاق العمود الفقري). لا يمكن للقرص الفقري أن يعوض هذا الإزاحة ويشكل قرصًا منفصلًا كاذبًا، والذي يمكن أن يضغط على الأعصاب. في هذه الحالة، قد يكون من الضروري تثبيت انزلاق العمود الفقري أولاً.
- : حتى لو كانت الفقرة صغيرة جدًا، عادةً ما تكون الفقرة القطنية السفلية، L5 نقص تنسج فسوف يتطور انزلاق غضروفي كاذب. والسبب في ذلك هو أن الفقرات صغيرة جدًا (نقص التنسج)، وهذا هو سبب بروز القرص الفقري ذي الحجم الطبيعي. يبدو مثل القرص المنفتق.
- هبوط القرص: تختلف الأقراص المنفتقة اختلافًا كبيرًا، ويختلف مدى الأعراض أيضًا اعتمادًا على حجم التبدلي والعمر ومحتوى الماء والموقع. العديد من الأقراص المنزقة لا تؤدي على الإطلاق ولا يتم ملاحظتها. في حالة الانزلاق الغضروفي الأخير والأقراص المنفتقة التي لا تزال تضغط على العصب أو في وضع غير مناسب على العصب الذي يمتد إلى الساق (مثل ألم عرق النسا)، فمن الممكن أن يتم الضغط على القرص المنفتق أكثر على العصب عندما تخطو عليه. لذلك يجب أولاً معالجة الهبوط أو إزالته أو انتظار الشفاء التلقائي. يمكنك البدء في ممارسة الرياضة بعد حوالي ثلاثة أشهر دون ألم على أقرب تقدير، ويفضل أن تبدأ بعد مرور 2-3 سنوات على الانزلاق الغضروفي. ومع ذلك، حتى في هذه الحالة، من الممكن أن يظل القرص المنفتق موجودًا ويسبب مشاكل.
- مفيدًا بعد تحضيره من قبل المعالج كما هو موضح أعلاه. sturf en

- اضطرابات الانتقال القطني العجزي: في منطقة الفقرات القطنية السفلية، يمكن أن توجد تغيرات خلقية في أحد الجانبين أو كليهما. عادة ما تكون هذه التصاقات للفقرة السفلية بالحوض، مما قد يؤدي إلى التآكل المفرط للقرص المغطي. ويتحدث المرء هنا عن التقديس أو التقديس القطني أو متلازمة برتولوتي . في حالات فردية، يمكن حل هذا الالتصاق، على الرغم من أن هذا لا يتم عادةً كعملية وحيدة، ولكن عادةً عندما تكون هناك حاجة لعملية جراحية على أي حال، كما هو الحال عندما يلزم إجراء عملية جراحية على القرص المنفتق. يمكن أن يؤدي التوتر الناتج عن مثل هذه الدعامة العظمية إلى الجنف (انحناء العمود الفقري)، ولكنه قد يؤدي أيضًا إلى زيادة تجويف الظهر. لقد شهدت ذات مرة بشكل مثير للإعجاب كيف أن الفتاة التي قمت بفك هذا الالتصاق لها، أصبح طولها أربعة سنتيمترات بعد العملية واضطرت إلى تغيير ملابسها لأن التقويم انفك، مما أجبر العمود الفقري على اتخاذ وضعية غير صحيحة خطيرة.
- الجنف: يمكن أن يكون الجنف، أي انحناء العمود الفقري، خفيفًا أو شديدًا. حتى لو كان المصابون يعانون كثيرًا من الانحناء، فإنه في كثير من الحالات لا يكون ذلك سببًا للألم. في رأيي، بالإضافة إلى الالتصاقات المذكورة أعلاه، فإن الشد العضلي ذو القوة المختلفة هو المسؤول عن الانحناء. ينمو العظم بشكل أسرع من استرخاء العضلات القصيرة، مما يسبب الانحناء. الجنف لا يمنع من العثرة .
- تضيق القناة الشوكية: في حالة تضيق القناة الشوكية، يوصى بالعلاج التحضيري. إذا كان من الممكن sturferen الممكن الحفاظ على التحرر من الألم من خلال تمارين التمدد، فيجب أن يكون ممكنًا. بعد تخفيف الضغط عن القناة الشوكية، يمكن أن يكون الحشو وسيلة مجربة ومختبرة لتأخير أو حتى منع تطور تضيق القناة الشوكية.
- خيارًا جيدًا جدًا بعد جراحة العمود الفقري، بشرط إصلاح الضرر ذي الصلة وشريطة sturferen عدم وجود حالة أخرى مثل تضيق القناة الشوكية. كقاعدة عامة، لا يتم القضاء على سبب مرض الظهر عن طريق العمليات، ولهذا يوصى هنا بالتعثر من أجل القضاء على سبب المرض. ومع ذلك، في هذه الحالات، أوصي بالعلاج المسبق لتقصير العضلات من خلال اعتلال المرونة وضغط المرونة .
- الفقرات المكسورة: يجب دائمًا السماح لكسر العمود الفقري بالشفاء أولاً. مدة الشفاء حوالي ثلاثة إلى ستة أشهر.
- هشاشة العظام: العظام الرقيقة والهشة ليست سبباً لعدم التسلق. ومع ذلك، في حالة هشاشة العظام الشديدة، ينبغي توضيح مع الطبيب ما إذا كان ينصح بتناول الستيرف .
- الأطراف الاصطناعية لمفاصل الورك والركبة: لا يجوز استخدام الطرف الاصطناعي مع استبدال مفصل الورك. الاستخدام ممكن لاستبدال مفصل الركبة.

اسأل طبيبك

عند الشك، يجب عليك دائمًا استشارة طبيبك وسؤاله عما إذا كانت هناك أي اعتراضات على الدوس. ومع ذلك، ضع في اعتبارك أن العديد من الأطباء والمعالجين لا يعرفون بعد أساسيات التنغيم وجعل الجلد مرناً ومطاطاً (اعتلال المرونة). لذلك، اسأل صراحةً عن خبرة الطبيب بهذه الطرق، وإذا كنت في شك، فاحصل دائمًا على رأي من طبيب لديه خبرة في هذه الطرق.

تحضير الدوس

على أية حال، يُنصح بإعداد عضلاتك لركوب الأمواج إن أمكن. يمكن أن يتم ذلك بواسطة المعالج، ويمكن أيضًا إعداده من قبل المستخدم نفسه. من الضروري هنا أولاً جعل العضلات المراد شدّها مرنة. الخطوات التالية مفيدة هنا. بادئ ذي بدء، يجب الضغط على جميع العضلات المعنية لفترة طويلة عند تعلقها بالعضلات، ومن ثم سيكون من المنطقي القيام بتمارين التمدد على الأقل في الأيام القليلة الأولى. ويشرح بالتفصيل العضلات التي تحتاج إلى علاج وتمارين التمدد الموصى بها. يجب أن يكون الجهاز العضلي مرناً دائماً بعد فترات انقطاع أطول في التمدد أو بعد فترة أطول من عدم استخدام المادة. قدرة العضلات على التمدد لا تتاح إلا لبضعة أيام بعد تمددها ثم تتراجع في معظم الحالات. إذا كنت تقوم بتمارين التمدد بانتظام أو تستخدم العضلة بانتظام خمسة أيام في الأسبوع، فلن تكون هناك حاجة إلى التمدد بالضغط على المرفق العضلي بشكل منتظم. ومع ذلك، فمن المستحسن أحياناً الضغط على العضلة الملحقة مرة أخرى من أجل استغلال الإمكانيات الكاملة للتمدد.

التحضير من قبل الطبيب المعالج

من حيث المبدأ، من الممكن لك زيارة أخصائي العلاج الطبيعي من اختيارك. وينبغي أن يكون قادرًا على إجراء العلاج المناسب بناءً على هذه التعليمات. ومع ذلك، من وجهة نظري، يحتاج أخصائي العلاج الطبيعي إلى قدر معين من وقت التحضير، نظرًا لأن الاعتلال المرن والضغط المرن للعضلات عن طريق الضغط على ارتباط العضلات ليس جزءًا من النطاق الطبيعي للعلاج الذي يقدمه أخصائي العلاج الطبيعي.

سنقدم أيضًا تدريبًا في الموقع وعبر الإنترنت للمعالجين لتدريبهم على هذه التقنية. ومع ذلك، فإن المعرفة التشريحية، أي معرفة بنية الجسم، التي يمتلكها أخصائي العلاج الطبيعي كافية لإجراء مثل هذا العلاج. خطط لحوالي 60-90 دقيقة للعلاج. العلاج في جلسة العلاج الطبيعي غير ممكن بسبب ضيق الوقت. تحتاج إلى حوالي 3-6 جلسات لعلاج جميع العضلات بشكل كافٍ. في الوقت نفسه، يجب أن يتم عرض تمارين التمدد والتحقق منها. هناك إجراءات علاجية تتقن مثل هذه التقنيات. سيكون من الممكن استشارة المعالجين المدربين أو في علاج آلام القرفصاء. تعد طريقة Bracht و Liebscher إما في علاج الألم وفقًا لـ Liebscher و Bracht أكثر شيوعًا، خاصة بسبب التسويق المكثف على YouTube. تجدر الإشارة هنا إلى أن تكرار تمارين اليوتيوب بشكل عام لا يكفي بأي حال من الأحوال، وأن العلاج على يد معالج متدرب مطلوب، خاصة أنه لا يوجد تحضير لتمرين التمدد البحتة. يعتبر علاج آلام القرفصاء أكثر دقة إلى حد ما في النقاط الفردية، ولكن له أيضًا بعض العيوب ويمكن التوصية به على وجه الخصوص إذا لم تحقق نجاحًا كافيًا مع علاج الألم وفقًا لليبشر وبراخت، نظرًا لأن علاج آلام القرفصاء يتضمن تشخيصات أكثر دقة وتتم معالجة نقاط العضلات الإضافية.

امتداد دائم

للحصول على نتائج مثالية، ينصح بممارسة التمرين التالي كل يوم. هنا أيضًا، قد يكون الضغط المطاطي المتكرر على نقاط التعلق العضلية في الظهر مفيدًا.

تمتد بدلا من ستورفينج

كبدل لركوب الأمواج، يمكن القيام بتمارين التمديد. ومع ذلك، فمن الأهمية بمكان أن يتم تنفيذ التمارين كل يوم تقريبا.

الاستطالة وتوفير الوقت بواسطة ستورفينج

ركوب الأمواج يجعل التمديد مريحًا ويمكن الحفاظ عليه لفترة طويلة من الزمن. لم يعد التمديد الممل ضروريًا ويمكن للأشخاص الرياضيين استغلال وقتهم في الأنشطة الرياضية الأخرى.

قلة الحركة بسبب التعثر؟

على أنه إجراء سلمي مفرط يشجع على الخمول البدني. للوهلة الأولى، تبدو طريقة sturf en التفكير هذه مفهومة. عند الفحص الدقيق، تبدو الأمور مختلفة. يلاحظ مصنعو الكراسي أن خيارات التعديل على الكراسي، باستثناء تعديل الارتفاع، نادرًا ما تُستخدم، ولهذا السبب أصبحت الكراسي الحديثة بشكل متزايد كراسي أوتوماتيكية يمكنها ضبط نفسها حسب وزن ، يجب تحديد موضع واحد بشكل واعي Stufing الجسم. هذه الكراسي سلبية بحتة. عند من بين الخيارات المختلفة، ويتم تبديل المواضع مرارًا وتكرارًا. وهو أيضًا وضع مختلف بالتأكيد عن الجلوس في الحياة اليومية، في السيارة، على طاولة الطعام وما إلى ذلك. سيجد المبتدئون على وجه الخصوص أن النشاط البدني ومستويات معدل ضربات القلب تزداد عند ممارسة الرياضة حيث يبدأ الجسم في إعادة بناء عضلاته ولفائفه. يمكن أن يكون في البداية متطلبًا بدنيًا لفترات طويلة من الوقت للأشخاص عديمي الخبرة. يمكن sturf en للهيكل والغضاريف التي تم سحقها سابقًا أن تتكشف مرة أخرى وتمتص العناصر الغذائية بشكل أفضل، مثل المكملات الغذائية. تتحسن الحالة التدريبية للجسم مما يشجع على يعد أيضًا حافزًا للخروج من دوامة sturf en ممارسة المزيد من النشاط البدني. ولذلك فإن نمط الحياة المستقرة.

الأضرار الناجمة عن زيادة الحركة؟

يحب منتقدو تمارين التمدد الإشارة إلى الضرر الذي يمكن أن ينجم عن زيادة الحركة. بادئ ذي بدء، لا بد من الإشارة إلى أن جميع الحركات تتم فقط في إطار حركة المفاصل الطبيعية. لا يجوز دفع أي مفصل بواسطة قطعة من المعدات أو الكرسي في اتجاه حركة لا يمكنه الوصول إليه. يتم استخدام مثل هذه الأساليب في المجال الطبي من قبل المعالجين وكذلك من خلال الجبائر الحركية، على سبيل المثال بعد عمليات الركبة الاصطناعية، حيث يتم ربط الأطراف بأجهزة ذات أربطة من أجل زيادة الحركة.

هذا ليس هو الحال مع مثل هذا الكرسي. يتم وضع الكرسي في المقام الأول في وضع يمكن للمرء أن يقف فيه بشكل جيد، والأمر متروك لكل مستخدم لتولي الوضعية المريحة له. بالنسبة للتمدد، بالطبع، فإن الوضع الذي يسبب آلام التمدد بسهولة هو الوضع المثالي. يمكن وصف هذا الألم بأنه ألم يشعرك بالسعادة. إذا كان التمدد يؤلمك بدرجة تتجاوز تلك الراحة، فيجب تقليل شدة التمدد.

جميع الدراسات التي تم إجراؤها حتى الآن لم تقم بأي ضغط مرن قبل التمدد. في هذا الصدد، لا توجد دراسة - لا إيجابية ولا سلبية - تقول أي شيء عما سيكون عليه الأمر إذا تم إجراء الضغط المرن مسبقًا.

وأخيرًا، يُذكر أيضًا أن تلف منطقة الأمعاء يمكن أن يحدث في منطقة البطن. وهذا الافتراض أيضًا لا أساس له من الصحة، لأنه لا ينشأ ضغط مرتفع، ولكن الضغط يتوافق مع ما يحدث عندما تستلقي على بطنك في السرير وتضع وسادة تحت بطنك.

تنظيف

- نظف بقطعة قماش مبللة قليلاً بالماء (يُسمح أيضاً باستخدام خليط سائل/ماء لغسل الأطباق متوفر تجارياً)
- لا تستخدم مواد التنظيف القوية (إذا كنت في شك، قم باختبارها على منطقة غير واضحة)

إشعار

يمكن فقط للموظفين المدربين استبدال عناصر ضبط ارتفاع المقعد والعمل عليها.

إشعار

لأسباب تتعلق بالسلامة، يجب توخي الحذر أن تكون البكرات على الأرض في حالة تفريغ من منطقة التطبيق لا تنزلق.

المزيد من الشروحات والفيديوهات للاستخدام، انظر www.sturfer.com.

الخط الساخن

☎ 0 – 589966/ 8654 49+ info @sturfer.com

ستورف er: تعليمات مفصلة لاستخدام



ستورف



تعليمات الفيديو