

3TOOL to tani i prosty przyrząd stworzony przez zespół doświadczonych fizjoterapeutów we współpracy z konstruktorami z Uniwersytetu w Saragossie do leczenia skurczy mięśniowych, mobilizacji segmentów ciała oraz wykonywania masażu różnych części ciała.

Skurcze mięśniowe są dolegliwością niezmiernie powszechną u większości ludzi. Do ich przyczyn zaliczyć można częsty lub intensywny wysiłek fizyczny, nieprawidłową postawę ciała, nieprawidłowo wykonywane czynności ruchowe, a nawet stres emocjonalny. Dostęp do narzędzia, które ułatwia leczenie napięcia i skurczy mięśniowych może okazać się warunkiem kluczowym zapobiegania poważniejszym urazom, a także sprzyjać szybszemu leczeniu urazów istniejących.

3TOOL przeznaczony jest do samodzielnego leczenia bólu na tle skurczów mięśniowych. Przyrząd opracowano porównując ze sobą szereg jego kształtów, wielkości, rodzajów i gęstości materiałów w badaniach na wielu pacjentach. Wyniki prób klinicznych przyrządu, przeprowadzonych przez fizjoterapeutów dowodzą, że w znacznym stopniu zmniejsza bóle i doskonale uzupełnia zabiegi fizjoterapeutyczne, podtrzymując i maksymalizując ich skuteczność.

3TOOL wykonano z elastomerów bezpiecznych dla zdrowia, ponieważ spełniają wymagania rozporządzenia REACH w zakresie wyrobów medycznych. Materiał wykonania przyrządu przebadano z żelami i kremami do masażu.

3TOOL to wyrób stworzony i produkowany wyłącznie w Hiszpanii.

ZASTOSOWANIA

1. LECZENIE SKURCZY I MIEJSCOWYCH OGNISK BÓLU

Pacjenci mogą używać przyrządu **3TOOL** na dwa sposoby:

a. Wywierając nim nacisk bezpośrednio na ciało: Poprzez przyłożenie strefy 1. w miejscu występowania bólu mięśniowego i następnie łagodne uciskanie jej aż do ustąpienia bólu. **3TOOL** odznacza się ergonomicznym kształtem, który ułatwia trzymanie go w dłoni i uciskanie leczonych części ciała w sposób niemęczący dla użytkownika.

b. Opierając się ciężarem ciała lub jego części bezpośrednio na strefie 1. przyrządu. Metoda ta zalecana jest do terapii części ciała, do których trudno jest sięgnąć samodzielnie, lub gdy leczenie wymaga utrzymania długotrwałego nacisku. Z myślą o powyższym przyrząd **3TOOL** gwarantuje optymalną stabilność położenia podczas ucisku na ciało.

2. MASAŻE

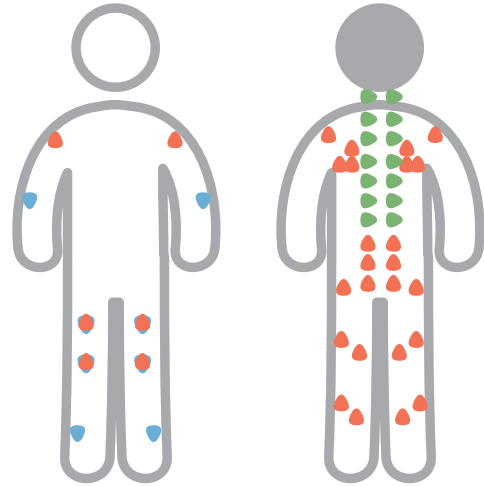
Strefa 2. przyrządu ma bardziej zaokrąglony kształt i służy do bezpośredniego masowania przeciążonych obszarów mięśniowych. Można w ten sposób korzystać z przyrządu wraz z kremami i olejkami do masażu, które zwiększają poślizg.




3. LECZENIE SWOISTE SKURCZY I NAPIĘCIA MIĘŚNI W OBSZARACH PRZYGLEGŁYCH DO KRĘGOSŁUPA

Strefa 3. przyrządu ukształtowana jest w taki sposób, aby wywierać bezpośredni nacisk w dwóch bliskich sobie miejscach na segmentach kostnych kręgosłupa, a tym samym symetrycznie na grupy mięśni po obu stronach kręgow. Przeciwległa powierzchnia przyrządu gwarantuje stabilny chwyt dłoni podczas uciskania mięśni.



MIEJSCA NA CIELE DO LECZENIA PRZYRZĄDEM 3TOOL



-  Miejsca ucisku skurczy
-  Miejsca masażu mięśniowego
-  Miejsca uelastyczniania przykręgowego

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA Z PODZIAŁEM NA LECZONE MIEJSCA CIAŁA

Przyłożenie przyrządu **3TOOL** do ciała przede wszystkim nie może powodować bólu. Należy z zasady uciskać miejsca najwrażliwsze lub najbardziej bolesne w sposób delikatny, tj. aż ucisk stanie się raczej nieprzyjemny, lecz nie może powodować bólu. Uciskaj ciało przyrządem od 45 do 90 sekund, aż mięsień rozluźni się lub ustąpi dolegliwość w miejscu nacisku. Zabieg można powtarzać tyle razy w ciągu doby, ile trzeba, pod warunkiem, że terapia przyrządem nie spowoduje nasilenia objawów. Jeżeli bóle lub wrażliwość pacjenta na dotyk są wyższe, należy przykładać przyrząd dłużej i z mniejszą siłą nacisku.

Unikaj bezpośredniego uciskania i masowania obszarów kostnych – może być to nieprzyjemne, a także grozi podrażnieniami. Jeżeli przechodzisz leczenie skurczy lub bólów mięśniowych, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą prowadzącym. Pomoże tobie używać przyrządu **3TOOL** w sposób właściwy dla twojej terapii.

ZASTOSOWANIA PROFESJONALNE

Przyrząd, poza samodzielnym użytkowaniem przez pacjenta, w tym do leczenia samodzielnego, może służyć zawodowym fizjoterapeutom i lekarzom medycyny do leczenia różnych partii ciała, m.in. dzięki ergonomicznemu kształtowi, który ułatwia przenoszenie nacisku na mięśnie. Przyrząd stanowi nieocenioną pomoc dla zawodowych terapeutów, chcących udoskonalić techniki leczenia, ponieważ zmniejsza ryzyko powstania urazów poterapeutycznych, a także zmniejsza poziom wysiłku związany z terapią.

Ergonomiczny kształt strefy przeznaczonej do pracy z kręgosłupem sprzyja zabiegom mobilizacji tej części ciała, szczególnie na odcinku piersiowym. Ponadto pacjenci są w stanie samodzielnie wykonywać ćwiczenia na mobilizację kręgosłupa, po otrzymaniu odpowiednich zaleceń lekarskich.

OSTRZEŻENIE

Przyrząd przeznaczony jest do użytku przez wykwalifikowanych terapeutów, a także pacjentów nieposiadających specjalistycznej wiedzy o leczeniu ani znajomości anatomii ciała ludzkiego. Jeżeli zatem po zapoznaniu się ze wskazaniami ogólnymi dla przyrządu masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, który zaleci tobie, w jaki sposób możesz za pomocą **3TOOL** leczyć skurcze i bóle mięśni. Ani producent, ani sprzedawca przyrządu nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie wyrobu.

OBSŁUGA KLIENTA

***3TOOL** jest rezultatem dwóch projektów badawczych realizowanych przez fizjoterapeutów zatrudnionych w firmie Fisioterapia Valdespartera oraz konstruktorów z grupy naukowej HOWLab 13A na Uniwersytecie w Saragossie. W 2012 r. oba projekty otrzymały finansowanie z grantu Cheque Tecnológico, udzielonego za pośrednictwem Fundacji Ibercaja-Araid, a także w wyniku konkursu prowadzonego przez Diputación Provincial de Zaragoza w zakresie poprawy konkurencyjności i rozwoju technologii przez małe i średnie przedsiębiorstwa.

Szczegółowe instrukcje wykonywania ćwiczeń terapeutycznych za pomocą przyrządu **3TOOL** znajdziesz na stronie www.3tool.es.



Universidad
Zaragoza



HOW
Universidad Zaragoza
howlab.unizar.es



Fisio Consultores SL.
C/ Magallón nº 12. CP 50420 Cadrete
Hispania



Zapoznaj się z instrukcją.

