

# מדריך למשתמש

# תוכן עניינים

עמ' 3- כתב ויתור

עמ' 4- למי מיועד המכשיר?

עמ' 5- יתרונות הטיפול

עמ' 6- איך זה עובד?

עמ' 7- אזהרות

עמ' 8- הכנה

עמ' 9- שימוש במכשיר

עמ' 10-11- ספק הכוח

עמ' 12-13- מצבי התאוששות

עמ' 14- סיום שימוש

עמ' 15-16- מימוש פוטנציאלי

# כתב ויתור

לפני התחלת השימוש במגפי הלחץ, חשוב להתייעץ עם רופא ו/או איש מקצוע מוסמך בתחום הבריאות, על מנת לוודא שהמכשיר מתאים למצבך האישי. המגפיים עשויים לתרום לשיקום, התאוששות ולהקלה על שרירים עייפים, אך אינם מתאימים לכל אחד. יש לקרוא בעיון את הוראות השימוש והאזהרות המופיעות במדריך זה טרם תחילת השימוש במוצר. המידע במדריך זה נועד למטרות ידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי אישי ומקצועי. יש להשתמש במוצר בזהירות ובהתאם להוראות היצרן, על מנת להפחית סיכון לפציעות. מומלץ להתחיל בשימוש לפרקי זמן קצרים ובעוצמה נמוכה, ולהעלות בהדרגה לפי הצורך והיכולת האישית של כל אחד.

הקשיבו לגוף שלכם – במקרה של תחושת כאב, אי נוחות או הופעת תופעות לוואי, יש להפסיק את השימוש באופן **מייד**.

**יוצרי המדריך והמפיצים שלו אינם נושאים באחריות לכל נזק או פגיעה שעלולים להיגרם כתוצאה מהשימוש במידע או במוצר.**

אחריות לחצי שנה בלבד\*  
במקרה של פגם ייצור

# הסבר כללי- למי מיועד המכשיר?

שרוולי התאוששות מוכרים יותר היום בקרב ספורטאים מקצועיים. יחד עם זאת, יש להם יתרונות רחבים להציע לחלק נרחב מהאוכלוסיה:

- אנשי משרד שיושבים המון
- אנשים העובדים בעבודה פיזית או בעמידה ממושכת
- מתאמנים העוסקים בספורט מקצועי/חובבני
- לסובלים מנפיחויות ובצקות ברגליים
- אנשים בשיקום אחרי ניתוח (באישור רופא)

# יתרונות הטיפול

למכשיר הדגל שלנו יתרונות רבים, עד כדי כך שהפך קבוע בשגרת ההתאוששות של ספורטאים אולימפיים:

1. שיפור זרימת הדם-מגביר את זרימת הדם והספקת החמצן לשרירים

2. ניקוז לימפטי.

3. כאבי שרירים-בזכות שיפור זרימת הדם וחומצות החלב מסייע בהפחתת כאב בשרירים.

4. הפחתת סטרס-ממש כמו עיסוי על השריר, יש למכשיר את אותה השפעה.

5. הורדת נפיחות-בזכות התחדשות הדם ולחץ על המקום המכשיר תורם להורדת נפיחות במהרה.

כאשר הרגליים עייפות/כאובות/נפוחות, המכשיר שלנו מגביר ומנקה את זרימת הדם בכך מפיק התאוששות מקסימלית בזמן הקצר ביותר!

# אז איך זה עובד?

הטכנולוגיה המתקדמת של שרוולי הלחץ גורמת לתאים של המכשיר להתנפח ויוצרת לחץ רציף על הגוף בכך משפרת זרימת הדם והניקוז הלימפטי:

לחץ רציף של השרוולים זהה "למשאבה" הטבעית שלנו- הלב; שמזרימה דם מהרגליים הישר ללב בכך משפרת לנו את החזר הדם לוורידים.

יתרון נוסף במוצר שלנו הוא זירוז של סילוק "פסולת" מהגוף - כגון חומצות חלב- מה שעוזר להפחית כאבים מהשרירים. שיפור הניקוז עוזר בין היתר להורדת הנפיחות על ידי לחץ על האזור הנפוח והקלתו דרך כלי הדם.

# אזהרות

- התייעצו עם רופא או מטפל לפני שימוש במכשיר!
- אין לחשוף את ספק הכוח למים בכל דרך שהיא!
- אין לקום בעת השימוש בשרוולים!
- היזהרו בעת הוצאת האוויר מן השרוולים-העדיפו להשאיר אותם בצורה המקורית!
- יש לקרוא בעיון מדריך זה טרם השימוש במכשיר! אם אינכם בטוחים, אל תיקחו סיכון ואל תהססו ליצור איתנו קשר- זמינים בשבילכם.

# הכנה

1

הקפידו ללבוש בגדים נוחים טרם השימוש במכשיר.  
המלצה שלנו- מכנס ארוך דק!

2

בחרו באזור נוח בו תשהו בזמן השימוש במכשיר- אתם  
יכולים לשבת או לשכב, מה שיותר נוח לכם.

3

וודאו שהתאמתם כל שרוול לרגל המיועדת.

## למתחילים שימו לב!

אנו ממליצים על התחלה הדרגתית בזמנים- התחילו בעוצמה  
נמוכה על מנת לראות איך הגוף מגיב לטיפול. לדוגמא, התחילו  
בטיפול של 10 דקות בלחץ קל.

# שכלבי שימוש במכשיר

1 ודאו שיחידת הבקרה טעונה לחלוטין טרם תחילת השימוש – סמל הסוללה צריך להופיע בצבע ירוק.

2 לאחר שהטענה הסתיימה, הלבישו את השרוולים וסגרו את הרוכסן עד הסוף.

3 הפעילו את המכשיר בלחיצה על כפתור ההפעלה.

4 בחרו את רמת הלחץ המתאימה – מומלץ להתחיל ב-50 מ"מ כספית כדי לאפשר לרגליים הסתגלות הדרגתית.

5 לאחר מכן, בחרו את מצב העבודה הרצוי: רציף, מחזורי או מלא.

6 קבעו את משך הטיפול – 15/30/45 דקות בהתאם לצורך (מפורט בהמשך).

# ספק כוח

יחידת השליטה המרכזית של שרדולי הלחץ היא ספק הכוח המצורף האחראי על עוצמת ומיקום הלחיצה:



## דהם A

זמן טעינה-5

כפתור הפעלה

הגברת כוח לחיצה

הפחתת כוח לחיצה

שליטה בזמן

MODE מצבים

סוללה: 3200mAh  
טווח לחץ: 50-232 מ"מ  
זמן: 15/30/45 דקות  
MODE: 1-5



# דגם A PRO

זמן טעינה-3



בדגם ה"פרו" מותקנת משאבת אוויר "טורבו" במכשיר עם חיישן לחץ שקט



# מצבי התאוששות

## דהם A

מצבי ההתאוששות הם מצבים שונים במכשיר שניתן לבחור בהתאם לצורך שלכם, וכל אחד מהם מיועד לדייק את הטיפול באזור הרצוי לשיפור הכאב-

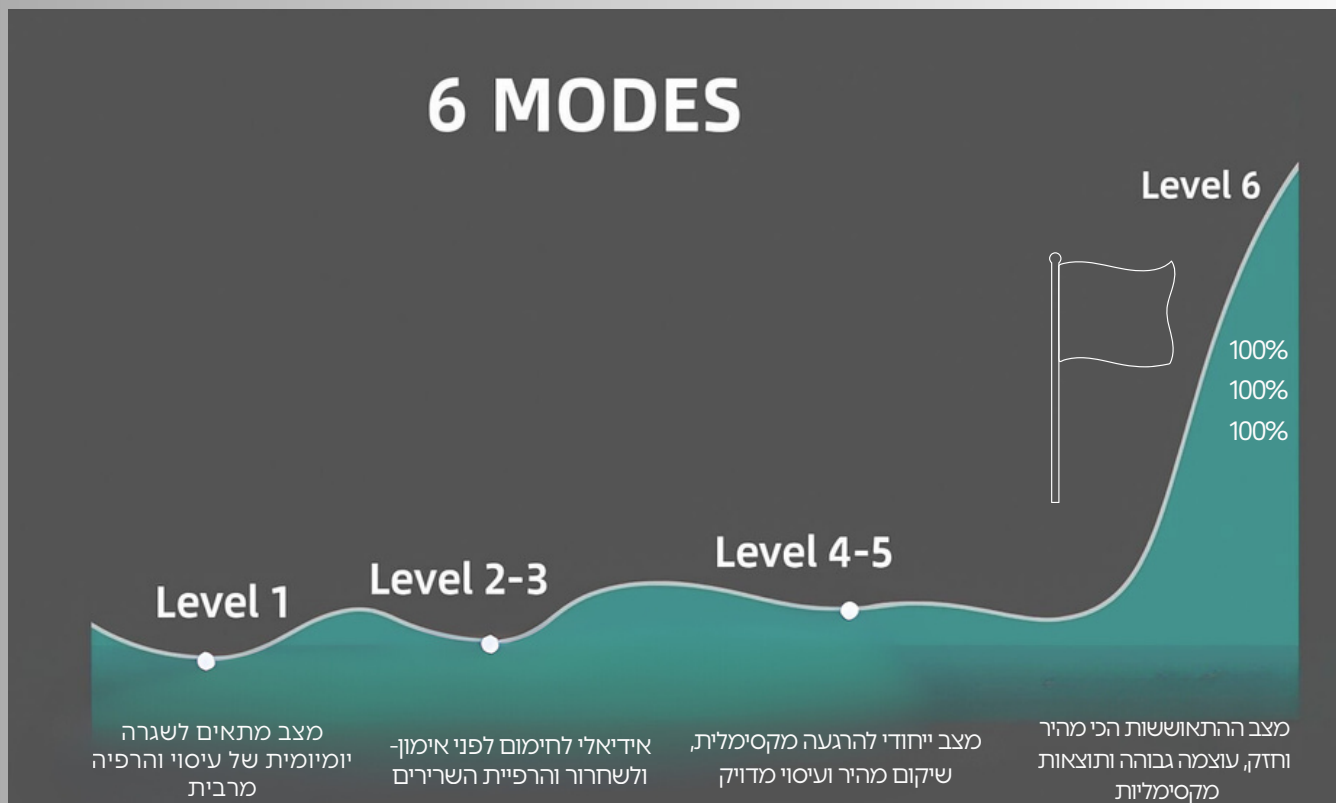


## חמישה מצבים



# מצבי התאוששות

## A PRO דהם



**מצב 1 -**



**מצב 2 -**



**מצב 3 -**



**מצב 4 -**



**מצב 5 -**

**מצב הדהל שלנו להתאוששות מירבית**



**מצב 6 -**

# סיום שימוש

לאחר השימוש במכשיר:

- פתחו את הרוכסן בזהירות- אך ורק כאשר ספק הכוח מכובה.
- אווררו את השרוולים במשך כ-25 דקות לאחר הטיפול, תתנו לאוויר לצאת לאט.
- לאחר האוורור העבירו נייר יבש לניקוי זיעה/שאריות. שימו לב שספק הכוח לא נרטב!
- השתדלו שלא לחשוף את השרוולים לשמש.
- הטעינו את ספק הכוח במלואו (עדיפות רק לאחר ריקון מלא של הסוללה - כך תשמרו על חיי סוללה ארוכים יותר).

# מימוש פוטנציאלי של הטיפול

- טכניקת הרפיה:

מומלץ להשתמש במגפיים במשך 20-30 דקות לשם רגיעה ושחרור.

- עוצמה:

בחרו בעוצמה עדינה כדי להבטיח נוחות מקסימלית והרפיה מלאה.

- התאוששות לאחר פעילות:

השתמשו במגפי לחץ למשך 15-45 דקות לאחר האימון כדי לסייע בהפחתת עייפות וכאבי שרירים.

- טכניקה להפחתת נפיחות:

השתמשו בשרוולים במשך 20-60 דקות, במצבים של נפיחות ובהופעת בצקות ברגליים.

- עוצמה:

לחץ בדרגה בינונית יכול לסייע בהפחתת נוזלים מהחלק התחתון של הרגליים. התאימו את רמת הלחץ לנוחות האישית שלכם.

- שיפור מחזור הדם:

שימוש יומי של כ-10-15 דקות עשוי לתרום לשיפור זרימת דם תקינה.

- עוצמה:

בחרו את רמת הלחץ בהתאם לנוחות האישית ולאפקט המבוקש.

- התאוששות מפציעה:

מומלץ להפעיל את מגפי הדחיסה למשך 15-20 דקות, מספר פעמים ביום. תדירות השימוש נקבעת בהתאם לסוג הפגיעה ורמת החומרה, ויש להתייעץ עם הרופא המטפל או הפיזיותרפיסט להתאמה אישית. חשוב להקשיב לגוף ולהימנע משימוש מופרז.

- עוצמת הדחיסה:

יש לבחור בלחץ נמוך כדי למנוע החמרת כאבים או תחושת אי נוחות. התחילו בהגדרה הנמוכה ביותר והעלו את העוצמה בהדרגה רק במידה שהתחושה חיובית ולא עושה נזק.

