



Bac Trac -laitteen käyttöohje

Hoidon tarkoituksena on lievittää selkäkipua ja alaraajaan säteilevää kipua.



1. Säädä laitteen korkeus. Astu turvakaaren ylitse.



2. Kallistu eteenpäin ja tukeudu käsihivoihin. Koukista jalkasi ja nosta turvakaarta pohkeilla.



3. Kallistu eteenpäin käsillä ensin laitteesta ja sitten lattiasta tukea ottaen.



4. Aseta kätesi kuvan osoittamalla tavalla tai jätä ne lattialle roikkumaan ja rentoudu.

5. Vartaloa kiertämällä voit etsiä kivuttomampaa asentoa

Lisää riippumisaikaa vähitellen: 30s, 60s, aina 3 minuuttiin asti.
Toista riippuminen 3-5 kertaan pitäen välillä 1-2 min tauko.

Venytyksen voit tehdä aluksi aamulla ja illalla.
Lisää sarjoja vähitellen niin, että venyttelet 3-5 kertaa päivässä.

HUOMIOT:

Mikäli alaraajaan säteilevä kipuoireisto selvästi pahenee venytyksen aikana, niin se on syytä keskeyttää.

Vasta-aiheita laitteen käytölle ovat:

- silmänpainetauti
- osteoporoosi
- Lannerangan luudutusleikkauksesta kulunut < 1 vuotta