

ENG



nubax

TRIO USER'S GUIDE

Please Read Thoroughly Before Use

Version 3.3

page



CONTENTS

WHAT IS THE NUBAX® TRIO?	2
THE CONTENTS OF YOUR PACKAGE	3
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	4-10
INSTRUCTIONS FOR USE	11-13
MONITORING YOUR USE OF THE NUBAX® TRIO	14
PATIENT SPECIFIC FUNCTIONAL SCALE	15
BACK CONDITIONS AND CAUTIONS	16
FREQUENTLY ASKED QUESTIONS	17
WARRANTY	19
LIMITATION OF LIABILITY	19

WHAT IS NUBAX® TRIO?

The Nubax® Trio is a patented device that provides a gentle but strong and effective traction to the spine. Clinically proven, the Nubax® Trio provides beneficial therapy for a range of back conditions that cause pain and suffering [see Back Conditions and Cautions Pg 16]. The Nubax® Trio is also useful for maintaining a strong and healthy back as part of a normal fitness regime and can be a useful adjunct to other treatments provided by healthcare professionals.

The Nubax® Trio offers the advantage of being portable, suitable for a wide range of body sizes and shapes, lightweight and extremely easy to use. Tests conducted have shown that the traction force that the Nubax® Trio can apply to the spine is comparable to larger, more expensive machines normally found in clinics.

About this manual.

This manual accompanies the Nubax® Trio in order to provide correct assembly instructions, operational instructions and hints and tips on how to get the most from your Nubax® Trio. Please ensure that you read this manual in its entirety before commencing use of the device.

Under no circumstances should you attempt to use your Nubax® Trio if all the parts have not been supplied. If you find that there are missing parts, please contact your local distributor. Relevant contact information for users outside Australia is located on the back cover of this manual.

Nubax® recommends the regular inspection of fixtures and eyelets to ensure against wear and tear. Please also make certain that the fixtures are in tact and securely fastened before use.

If, while using your Nubax® Trio you experience severe pain and/or discomfort you should desist from using your Nubax® Trio and contact Nubax® or consult your healthcare professional for advice.

Under no circumstances should you use the Nubax® Trio in any manner other than that described by Nubax®.

THE CONTENTS OF YOUR PACKAGE

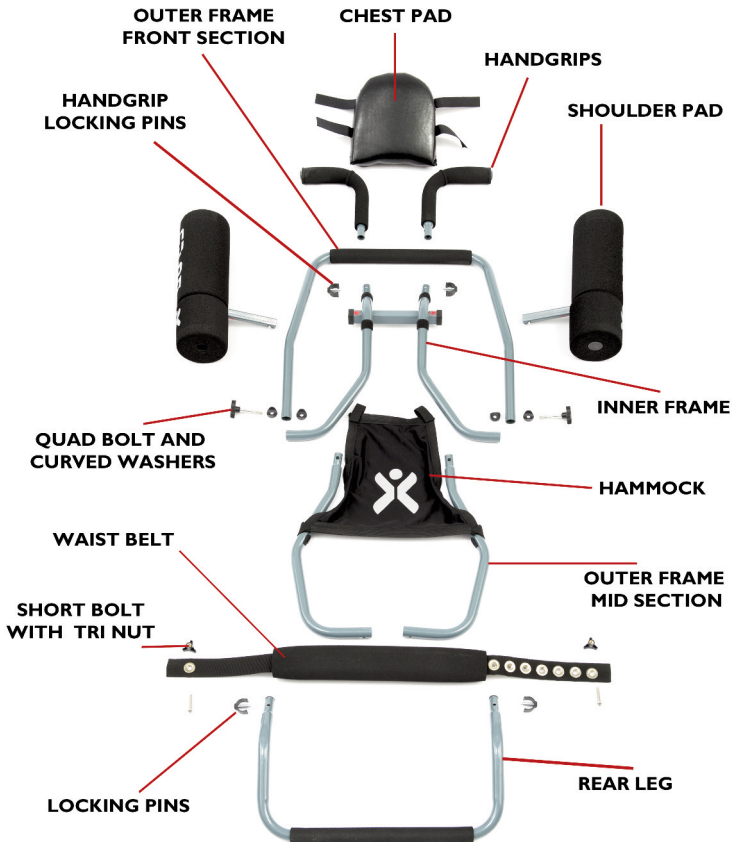


Illustration 1

Your Nubax® package should contain the following components:

Outer frame (front section)

Outer frame (mid section)

Rear leg

2 x hand grips

Inner frame with hammock

1 x chest pad with Velcro straps

Two padded shoulder pads

Waist belt

4 x locking pins

2 x long bolts with quad handles

2 x short bolts with tri-handled nuts

4 x black curved washers

1 x DVD & manual

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ENG

Preparation

Lay out all the components of your Nubax® Trio as shown in Illustration 1. Check the list of components and locate all of the listed components. If you have any missing or damaged components, please contact your local distributor. Relevant contact information is located on the back cover of this manual.

Step 1

Objective

Attaching Handles to inner frame

Match up the 'L' & 'R' labels on the tube ends of the hand grips with the identical 'L' & 'R' labels on the front of the inner frame. Attach hand grips to inner frame. Secure with locking pins and ensure clips are fully inserted.

page
4

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 2

Objective

Connect the 3 outer frame segments.

Match up the 'L' & 'R' labels on the two mid sections of the outer frame to the 'L' & 'R' labels on the ends of the 'U' shaped front section of the outer frame. Then insert the ends of the mid sections into the ends of the 'U' shaped section. At this stage the mid sections will move freely in the tubes. Do not be concerned about this as they will be secured in the next step.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

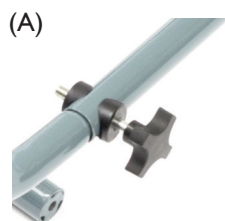
ENG

Step 3

Objective

Insert and secure the inner frame into the outer frame.

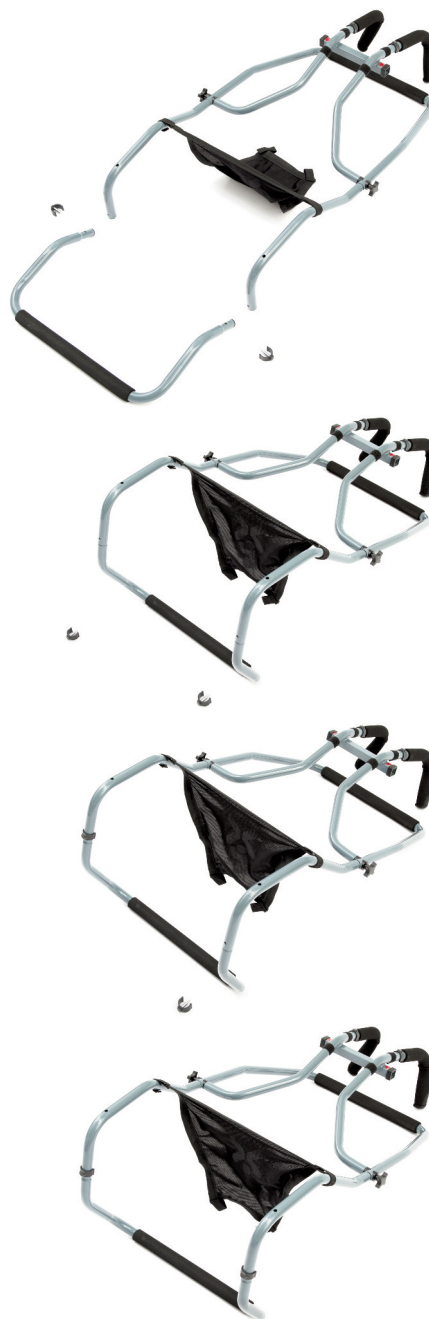
First locate the holes where the mid section and 'U' shaped section of the outer frame have been joined. Place one concave washer onto a long bolt. Push the bolt through one of the holes in the outer frame tube from the outer side, until the bolt protrudes through sufficiently for the second washer to be placed over the protruding bolt on the inside of the frame. See example picture (A) below. Repeat this step for the opposite side. When this is done, place the inner frame in the outer frame and line up the tube ends of the inner frame with the protruding bolts. Secure the inner frame into the outer frame by screwing the long bolts into the threaded ends of the inner frame tube ends.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

Attach the rear leg to the outer frame and secure with retaining clips. Ensure the retaining clips are fully inserted.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ENG

Step 5

Objective

To secure the chest cushion to the top of the inner frame with attached Velcro tabs.

Place chest cushion approximately mid way over the square tube on the inner frame. Fold Velcro tabs around the frame attaching the tabs to the Velcro attachments on the round tube underneath .

page
8

Step 6

Objective

Attach loops of hammock over square tube ends of inner frame.

Rotate the inner frame backwards toward the rear leg of the outer frame to a near vertical position. Then place the loops of the hammock over the ends of the square tube of the inner frame.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

Objective

Attach the shoulder pads.

Match up the 'L' & 'R' labels on the ends of the shoulder pad square attachment tube with the matching 'L' & 'R' labels on the ends of the square tubes on the inner frame. Insert the shoulder pad tube end into the inner frame tube end. Depress the locating button on the under side of the square tube of the shoulder pad and push the shoulder pad into the square tube of the inner frame until the locating button locates into one of the holes in the inner tube frame.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ENG

Step 8

Objective

Attach the waist belt to the main frame.

Place the waist belt across the top of the rear end of the main frame. Take a short bolt and place it through the single eyelet on one end of the belt and then placing the belt and eyelet over a hole on one side of the frame, push the bolt through the hole from the top side. Secure the bolt from underneath with a plastic handled nut. Repeat this process for the opposite side, selecting an eyelet close to the foam padding on the waist belt. (When you first go to use your Nubax Trio you should start with a short belt setting and increase the length of the belt gradually as you become familiar and confident with its use.)



Step 9

Congratulations and welcome to your Nubax Trio.

Assembly should now be complete. However, before you commence using the Nubax Trio for the first time, double check your assembly to ensure that all fastenings are tight and secure. Then read the manual and watch the DVD so that you are familiar with its correct use. Remember to check your Nubax Trio from time to time for any fastenings that may have come loose and for signs of wear and tear of the belt or fraying around the eyelets.

INSTRUCTIONS FOR USE

ADJUSTING THE NUBAX® TRIO TO FIT YOUR BODY SHAPE & SIZE

Adjusting the shoulder pads

Kneel upright into the Nubax® Trio and lift the upper section to your chest so that the shoulder pads are behind your arms and to either side of you. Note how much space there is between the side of your chest and each shoulder pad. Adjust each of the shoulder pads equally using the click buttons on the frame, closing the gap so that your chest is held firmly, but is not restricted. Be sure to adjust the shoulder pads to the same hole on each side of the frame so that your body is held symmetrically.

Adjusting the waist belt

page

II

The waist belt governs how far forward you lean, which affects the amount of traction you receive. A longer waist belt is generally required for a shorter person, while a shorter waist belt is required for a taller person. It is advisable to begin with the shortest waist belt setting and lengthen the belt one hole at a time until you have a setting that provides a stretch you feel comfortable with.* When you first use the Nubax® Trio use a short belt setting until you are familiar with the leaning forward motion. The Nubax® Trio uses your own body weight and its unique lever action to provide a gentle, yet strong gradual static traction to the spine. It is not necessary to apply additional force by pushing forward into the stretch position. Once in the device simply relax and allow your

bodyweight and the Nubax® Trio generate the stretch you require. The traction is developed by the tension between the waist belt and the shoulder pads. It is normal to experience some pressure at the back of the arms and shoulders, and across the hips and pelvis. If you are unable to find a comfortable position when you first use the Nubax® Trio, alter your position in the device by adjusting the shoulder pads and the waist belt or by adjusting where your knees are positioned until you find a position that is comfortable for you.* Follow the instructions on the following page to start using the Nubax® Trio.

How to extract yourself from a stretch

To extract yourself from the Nubax® Trio once in a stretched position:

- Place one hand on the floor, pushing up to support your bodyweight, whilst shuffling your knees forward one at a time. This will alter your centre of gravity and pull you against the waist belt, allowing you to easily raise yourself upward in the frame and into a vertical position
- Do not try to extract yourself from the frame before coming to a vertical position, as this is too awkward

As you become more familiar with the Nubax® Trio action, and more confident with its use, you will be able to simply lift yourself from a stretched position with relative ease.

* **Caution:** when you first use the Nubax® Trio you may experience some pressure in the areas around the

shoulder pads, chest pad or waist belt. This is normal. Try adjusting your position following the instructions on pages 12 and 13 until you find a position that is comfortable for you. However, if you experience severe pain or discomfort please contact Nubax® or your local distributor.

- 6 Gradually increase the duration of stretch over time. An ideal stretching time is 2-3 minutes, 2-3 times each day.

Using Nubax®

To begin using Nubax® Trio, start with the belt in the shortest position:

- 1 Place your knees well forward, right under the hammock. You should be kneeling in an upright position (figure 1)
- 2 Adjust the shoulder pads to hold you firmly but comfortably. Test how far forward you can lean. Check that your knees are well forward, underneath your hips (figure 2)
- 3 With a short belt you should not be able to lean very far forward. Return to the upright position and lengthen the belt to the next hole. Repeat this until you reach the position that applies the amount of traction you require (figure 3)
- 4 Adjusting the position of your knees forwards or backwards will also assist in finding a comfortable position that will provide you with a beneficial traction to your spine.
- 5 Gradually increase the depth of your stretch over time your stretch over time.



figure 1



figure 2



figure 3

INSTRUCTIONS FOR USE

When to use

The Nubax® Trio is a therapeutic device designed for the effective treatment for back problems and for ease of use. This product is most effective when used in the morning after moving around for at least 15 minutes, and at night immediately before going to bed.

It is also beneficial to use the Nubax® Trio immediately before playing sport or undertaking a strenuous exercise routine, as the stretch will aid the mobility of your spine. Using it again 5-10 minutes after such activity will also provide beneficial therapy.

People who work in physically demanding jobs can also benefit by using their Nubax® Trio before, after and during work.

Using your Nubax® Trio immediately prior to going to bed provides your spine with the longest period of minimal compression which aids in managing painful back conditions and maintaining a healthy flexible spine.

Healthcare professionals can use the Nubax® Trio as an adjunct to their treatments, for pre-stretching prior to physical manipulation, postural adjustments and for the patient's home treatments in between clinic visits.

Tips to achieve maximum benefit

To get the most out of your Nubax® Trio, it is necessary to relax your back muscles so that your spine can be gradually stretched. This will relieve the pressure on interdiscal tissue between your vertebrae, assist with hydration and create separation between intervertebral discs.

Take some time to experiment with the adjustments to both the waist belt and your starting position so that you can find the most comfortable position for you. Some people find it helpful to place a pillow under their knees. Always ensure that the waist belt is properly placed across your hips, at the base of the abdomen (similar to the positioning of a car seat belt).

If you feel that your shoulders are not being properly held. Adjust the shoulder pads so that they fit snugly under your armpits.

If you find discomfort from the chest pad try re-adjusting your position in the upper frame by returning to the kneeling position and moving the position of your upper torso between the shoulder pads and the chest pad against your chest. Alternatively, the chest pad can be removed and a pillow can be inserted in its place.

MONITORING YOUR USE OF THE NUBAX® TRIO

All users will find that what works for them may differ slightly from other people. It may take time to discover what works best for you. The amount of times you use your Nubax® Trio per day, the length of time you stretch and the position that you use are all unique to you. Practice until you find out what works best for you. The Nubax® Trio is also effective when used as an adjunct to therapy treatment provided by your healthcare professional.

By continuously monitoring your pain and functionality while using the Nubax® Trio, you will get an accurate indication of your improvement. Please take note of the following:

How many times a day you use the Nubax® Trio

What time of the day you use the Nubax® Trio

How many minutes you stretch for

Rate your level of pain and functionality on a scale of 0-10

Alternatively you can use the Patient Specific Functional Scale (PSFS). This is a tool to help record and monitor improvements to your functionality. Often when improving back conditions some find that although the amount of pain that they have does not decrease rapidly, their ability to partake in activities may increase and therefore quality of life is improved.

The idea of the PSFS is to write down three activities that you are unable to or are having difficulty doing as a result of your back condition. These can range from walking the dog, playing tennis or lifting a box. Rank each activity on a scale of 0 to 10 with 0 being unable to perform the activity and 10 being able to perform the activity at the same level as before the back condition or injury. Add up the scores out of 30 and keep a record. After using the Nubax® Trio for several weeks re-score the activities and see if your score total has improved. Keep reviewing your score on occasion to keep a track of any increases in functionality that you experience. See page 15 for a copy of a PSFS.

MONITORING YOUR USE OF THE NUBAX® TRIO

The Patient-Specific Functional Scale

This useful questionnaire can be used to quantify activity limitation and measure functional outcome for patients with any orthopaedic condition.

Initial Assessment:

Identify up to three important activities that you are unable to do or are having difficulty with as a result of your _____ problem.

Look at the scale below and give each activity a rating according to your ability to perform that particular activity.

Follow-up Assessments:

Please ensure that you scale each activity at regular intervals (weekly, fortnightly or monthly). In order to accurately record your progress, do not look at your previous scores prior to making a new assessment.

Patient-specific activity scoring scheme (Point to one number):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unable to perform activity										Able to perform activity at the same level as before injury or problem

Activity	Initial					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Additional						
Additional						

PSFS developed by: Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., & Binkley, J. (1995). Assessing disability and change on individual patients: a report of a patient specific measure. *Physiotherapy Canada*, 47, 258-263.

Reminder: Each time you reassess and score each activity, do so without looking at your previous scores.

Please visit the Nubax® website: www.nubax.com.au for a printable version of the PSFS

BACK CONDITIONS AND CAUTIONS

There are many causes and conditions of back pain. Using the Nubax® Trio may provide beneficial therapy to the following back conditions. Please note: The Nubax® Trio is also effective when utilised as an adjunct to other treatments and therapies as specified by your healthcare professional.

Scoliosis

When using the Nubax® Trio the shoulders and hips are correctly aligned with the spine. The Nubax® Trio allows you to have an effective means of traction in your own home, for use between clinic visits, and combined with other treatments and therapies specified by your healthcare provider amounts to an effective treatment regime for Scoliosis. The tight muscles along the concave curve of the spine are stretched and released enabling the spine to obtain a more neutral position. Once the stretch has been completed is an ideal time to then strengthen the weak longer muscles on the opposite side of the spine. These exercises can be provided by your allied health professional.

Sciatica

Research shows that the application of traction to the spine of the required force creates a distraction between the vertebra. This separation reduces pressure on the spinal nerves and back extensor muscles, which assists to reduce the pressure on the sciatic nerve, the cause of Sciatic pain. The Nubax® Trio is able to provide the necessary traction to the

spine simply by utilising the bodyweight of the user and its unique level of action.

Degeneration of the Vertebra

The application of traction to the spine of the required force creates a distraction between the vertebra. This increased space also increases the flow of fluids around the discs between the vertebra. This aids the re-hydration of compressed discs, usually associated with degenerative diseases of the spine and aids their ability to maintain themselves in a healthier state. The separation between the vertebra created by an effective amount of traction helps reduce pain and helps to maintain the separation if used regularly. This separation also allows a greater resolution of inflammation as facet joints are not constantly irritated due to their compression and that of the associated spinal nerves.

Rheumatoid Arthritis

Traction helps to increase the flow of fluids around the discs and helps to reduce pressure on the spinal column and exiting nerves. The increased fluids and reduced pressure assist in enabling re-hydration of the discs, which aids continued separation of vertebrae and further pain relief.

Prolapsed / Ruptured / Bulged Disc

Traction can assist in the reduction of pressure on injured discs, it may also be of benefit for the long term maintenance and possible reduction or alleviation of

BACK CONDITIONS AND CAUTIONS

its re-occurrence. However in the first instance of the initial occurrence of Prolapsed, Ruptured or Bulged Discs, the use of the Nubax® Trio, or any form of traction, should be considered with caution. Any inappropriate movement or excessive application of traction to an injured disc could result in additional discomfort or injury. Generally it is best to wait until the initial acute state has settled to a level that allows reasonable movement and flexibility before beginning to use traction as a method, or part of a treatment to help manage the ongoing condition. If use of the Nubax® Trio is monitored by an allied health professional it may be utilized in the acute stage of a disk injury.

page
17

Non Specific Lower Back Pain

Traction helps to reduce the pressure often felt on this section of the spine. It also helps to low to middle back muscles that often tighten throughout the course of a day as they try to support an increasingly painful back. The Nubax® Trio is effective in applying a strong, gradual, then static stretch to the lower back.

Pinched Nerve

Research shows that the application of traction to the spine of the required force creates a distraction between the vertebra. This separation of the facet joints reduces pressure on the spinal column which in turn, reduces the pressure on the exiting nerves in the back that cause pain

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

How often should I use my Nubax® Trio?

We recommend 2 to 3 times per day, for 2 or 3 minutes at a time. However every individual is different so experiment with frequency and length to work out what is best for you. Traction generally is most effective when used regularly and frequently, not for long periods of duration at infrequent or long intervals.

What conditions is my Nubax® Trio suitable for?

The Nubax® Trio is beneficial for :

- Osteoarthritis
- Rheumatoid Arthritis
- Ankylosing Spondylitis
- Increased Lumbar Lordosis
- Scoliosis
- Sciatica
- Disc ruptures, lesions, prolepsis
- Degeneration of the vertebra
- General Lower Back Pain
- Sacral Pain

Use of the Nubax® Trio is not recommended for users suffering from unstable Spondilolistheses, Lumbar Hypermobility or shoulder and neck pain. It is also recommended that users refrain from using the device during the latter stages pregnancy and in the early stages of post operative procedures on the back.

Is the Nubax® Trio suitable for the upper back?

The Nubax® Trio is usually beneficial from the shoulder blades (T3, T4) down to the base of the spine.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

ENG

I am experiencing slight discomfort when using my Nubax® Trio. What should I do?

If the discomfort is from the external pressure being generated from either the shoulder pads or the waist belt, this is normal as the body is being held at these points and drawn apart. However, if the discomfort is more of an anatomical nature then use caution and if necessary stop using the Nubax® Trio device. It may just be a simple matter of readjusting to a more comfortable position, reducing the frequency and/or duration of use, or stop usage for a short period of time. However if the discomfort persists, or becomes increasingly painful you must cease using the Nubax® Trio device and seek assistance before proceeding with its use.

I am experiencing severe pain when using the Nubax® Trio. What should I do?

If you are experiencing severe pain you must stop using the device and seek assistance from Nubax® or your healthcare professional before proceeding with its use.

I have been using the Nubax® Trio but my existing back pain is still there. What should I do?

Sometimes a reduction in pain may not be immediate. Continue using your Nubax® Trio and monitor your pain by use of the example on page 10. Also, whilst pain reduction may not be immediate, an increase in your functionality or an increase in your ability to perform everyday tasks may occur.

Try recording this by using the Patient Functional Specific Scale on page 15.

Is the Nubax® Trio recommended and endorsed by a medical body?

The Nubax® Trio is used by Chiropractors, Physiotherapists, Osteopaths and many other healthcare professionals. It is a listed good with the Therapeutic Goods Administration of Australia

WARRANTY

Your Nubax® Trio has been designed and manufactured using the highest standards of materials and workmanship.

Nubax® guarantee to replace or repair, in whole or in part, any part or component that is proved defective through materials or workmanship for a period of up to 12 months from the date of purchase.

Warranty covers parts and labour only, and does not cover shipping costs.

The warranty is void if:

Operating instructions are not adhered to and the unit is operated incorrectly

The unit is abused and damaged through actions other than normal operations

No Proof of Purchase is provided

LIMITATION OF LIABILITY

We highly recommend that the Nubax® Trio be used in conjunction with professional advice from a qualified healthcare professional.

Your Nubax® Trio is supplied complete with an operating manual and DVD that details correct assembly and operating procedures.

The safe load limit of the Nubax® Trio is 150kg. Do not use the Nubax® Trio if your weight is greater than 150kg.

Any person using the Nubax® Trio does so at their own risk and with the understanding that Nubax® and its agents shall not be liable for any loss, injury or damages arising from use of the device.

Caution:

Any person with a pre-diagnosed condition or under current treatment should refer their use of the Nubax® Trio to their healthcare professional prior to use. The Nubax® Trio should only be used as directed.



Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australia
Ph: 1800 268 229 (Australia only)
Ph: +61 8 9314 6655 (International)
Email: info@nubax.com.au
Internet: www.nubax.com.au

United Kingdom Distributor Details:

Bioloka LTD
LAS SUITE 707, High Road
N12 0BT London
United-Kingdom

Email: info@nubax.co.uk
Ph: +443303352448

TGA Sponsor Enterprise ID Number: 30960
FDA Device Listing Number: D067518

European Regulatory Affairs Only



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, The Hague
The Netherlands
Ph: +31.70.345.8
Fax: 31.70.346.729

Publication Version 3.3 - 2012
S/N:PTAS/Man-B/001/0700
Copyright© 2011 Nubax®

All rights reserved, including those to produce this manual, or parts thereof, in any form without express written permission of Nubax® Pty Ltd. Pricing, availability, features, performance and specifications are subject to change without notice. Product may not exactly be as pictured in diagrams within this publication.

FRE



nubax

GUIDE DE L'UTILISATEUR DU TRIO

Veuillez lire soigneusement avant utilisation

Version 3.3

page



TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE LE NUBAX® TRIO ?	2
LE CONTENU DE VOTRE BOÎTE	3
NOTICE DE MONTAGE	4-10
MODE D'EMPLOI	11-14
SURVEILLER VOTRE UTILISATION DU NUBAX® TRIO	15
ÉCHELLE FONCTIONNELLE SPÉCIFIQUE AU PATIENT	16
PROBLÈMES DE DOS ET AVERTISSEMENTS	17-18
FOIRE AUX QUESTIONS	19-20
GARANTIE	21
LIMITATION DE RESPONSABILITÉ	21

QU'EST-CE QUE LE NUBAX® TRIO ?

Le Nubax® Trio est un appareil breveté fournissant une traction douce, mais toutefois puissante et efficace, sur la colonne vertébrale. Cliniquement prouvé, le Nubax® Trio fournit une thérapie bénéfique pour une variété de problèmes de dos provoquant des douleurs et de la souffrance [voir Problèmes de dos et avertissements Page 16]. Le Nubax® Trio est également utile pour conserver un dos solide et sain dans le cadre d'une activité physique normale et il peut être un ajout utile à d'autres traitements prescrits par des professionnels de la santé. Le Nubax® Trio offre l'avantage d'être portable, léger, approprié à différents types de taille et de forme de corps et très facile d'utilisation. Les tests réalisés ont montré que la force de traction que peut appliquer le Nubax® Trio est comparable à celle de machines beaucoup plus coûteuses et beaucoup plus grandes généralement utilisées dans les cliniques.

À propos de ce manuel.

Ce manuel accompagne Nubax® Trio en fournissant la notice de montage, le mode d'emploi et des trucs et astuces sur la manière d'obtenir le meilleur de votre Nubax® Trio. Veuillez vous assurer de lire entièrement ce manuel avant de commencer à utiliser l'appareil.

N'essayez pas d'utiliser votre Nubax® Trio si des parties s'avèrent manquantes. Si vous découvrez que certaines parties sont manquantes, veuillez contacter Nubax France à l'adresse située au dos de ce manuel.

Nubax® recommande une inspection régulière de l'équipement et des œillets pour s'assurer de l'état d'usure. Veuillez également vous assurer que les équipements sont intacts et fermement attachés avant utilisation.

Si, lors de l'utilisation de votre Nubax® Trio, vous ressentez une forte douleur et/ou une sensation pénible, cessez immédiatement d'utiliser votre Nubax® Trio et contactez Nubax® France, ou consultez votre professionnel de santé pour obtenir des conseils. Il peut arriver que la douleur persiste voire s'intensifie au début de l'utilisation, commencez lentement et progressivement sans jamais forcer.

Veuillez ne pas utiliser le Nubax® Trio d'une manière différente que celle décrite par Nubax®.

FRE

page
2

LE CONTENU DE VOTRE BOÎTE

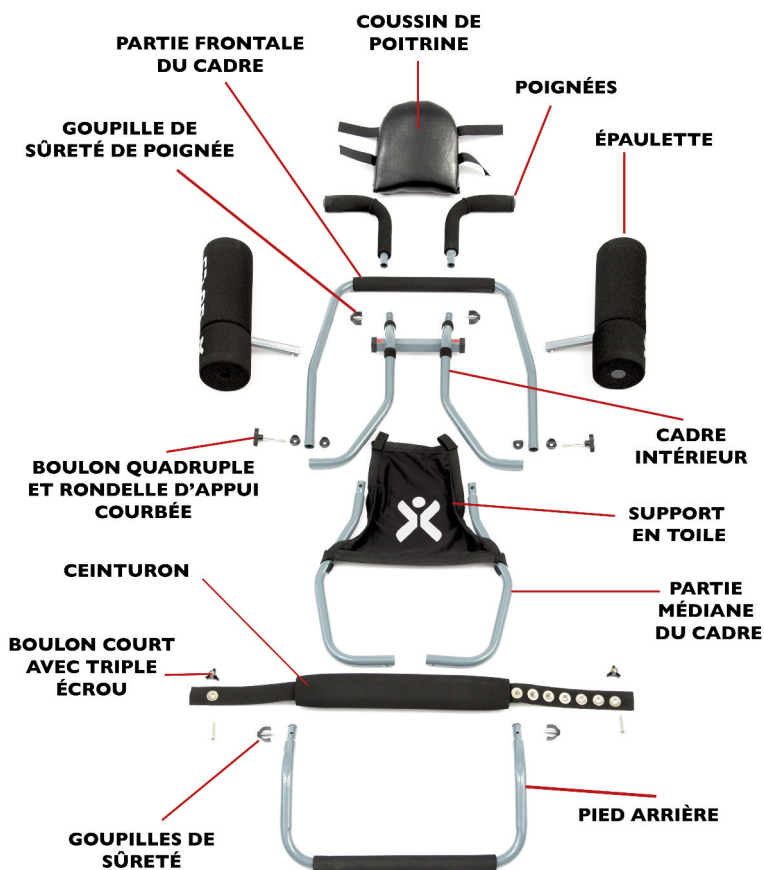


Illustration 1

Votre boîte Nubax® devrait contenir les composants suivants :

Façade (partie frontale)

Façade (partie médiane)

Pied arrière

2 x poignées

Cadre intérieur avec siège de toile

1 x coussin de poitrine avec attaches Velcro

Deux épaulettes capitonnées

Ceinturon

4 x goupilles de sûreté

2 x longs boulons quadruples

2 x boulons courts avec triple écrous

4 x rondelles d'appui courbées noires

1 x DVD & manuel

NOTICE DE MONTAGE

Préparation

FRE

Pour commencer, assurez-vous que votre nubax est complet. Si ce n'est pas le cas, merci de contacter votre revendeur.

Étape I

Objectif

Attacher les Poignées au cadre intérieur

Faites correspondre les étiquettes 'L' & 'R' se trouvant au bout des tubes des poignées aux étiquettes 'L' & 'R' identiques se trouvant sur le devant du cadre intérieur. Attachez les poignées au cadre intérieur. Sécurisez avec les goupilles de sûreté et assurez-vous que les clips sont totalement insérés.

page
4

NOTICE DE MONTAGE

Étape 2

Objectif

Connecter les 3 segments du cadre.

Faites correspondre les étiquettes 'L' & 'R' des deux parties médianes de la façade aux étiquettes 'L' & 'R' se trouvant au bout des parties frontales en 'U' de la façade. Puis insérez les embouts des parties médianes aux embouts de la partie en 'U'. À ce stade, les parties médianes bougeront librement dans les tubes. Ne vous inquiétez pas, elles seront sécurisées lors de la prochaine étape.



NOTICE DE MONTAGE

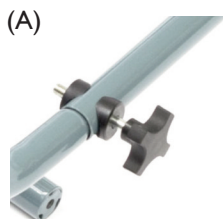
FRE

Étape 3

Objectif

Insérer et sécuriser le cadre intérieur dans le cadre extérieur.

Situez tout d'abord les trous, là où la partie médiane et la partie en 'U' du cadre sont assemblés. Placez une rondelle d'appui concave dans un long boulon. Poussez, depuis l'extérieur, le boulon à travers un des trous du tube de la façade jusqu'à ce que le boulon dépasse suffisamment pour que la seconde rondelle soit placée sur le boulon dépassant sur le côté du cadre. Voyez l'image d'exemple (A) ci-dessous. Répétez cette étape pour le côté opposé. Lorsque ceci est terminé, placez le cadre intérieur dans la façade et alignez le bout des tubes du cadre intérieur avec les boulons dépassants. Fixez le cadre intérieur dans le cadre extérieur en vissant les longs boulons dans les embouts du tube du cadre intérieur.



NOTICE DE MONTAGE

Étape 4

Attachez le pied arrière au cadre et fixez le avec les clips d'arrêt. Assurez-vous que les clips d'arrêt sont totalement insérés.



NOTICE DE MONTAGE

FRE

Étape 5

Objectif

Sécuriser le coussin thoracique au sommet du cadre intérieur avec les languettes Velcro attachées.

Placez le coussin de poitrine approximativement à mi-hauteur sur le tube carré du cadre intérieur. Pliez les languettes Velcro autour du cadre en attachant les languettes sur les attachements Velcro du tube rond se trouvant en-dessous.

page
8

Étape 6

Objectif

Attachez les boucles du support en tissu sur les embouts carrés du tube du cadre intérieur.

Faites tourner le cadre intérieur à l'envers en direction du pied arrière du cadre jusqu'à atteindre une position presque verticale. Puis placez les boucles du siège sur les embouts du tube carré du cadre intérieur.



NOTICE DE MONTAGE

Étape 7

Objectif

Attacher les épaulières

Faites correspondre les étiquettes 'L' & 'R' au bout du tube de l'attache-ment carré de l'épaulière avec les étiquettes 'L' & 'R' correspondantes se trouvant au bout des tubes carrés du cadre intérieur. Insérez le bout du tube de l'épaulière dans le bout du tube du cadre intérieur. Abaissez le bouton de blocage situé à l'intérieur du tube carré de l'épaulière et poussez l'épaulière dans le tube carré du cadre intérieur jusqu'à ce que le bouton de blocage se situe dans un des trous du tube du cadre intérieur.

page
9



NOTICE DE MONTAGE

Étape 8

Objectif

Attacher le ceinturon au cadre principal.

Placez le ceinturon à travers le sommet de la partie arrière du cadre principal. Prenez un boulon court et placez-le à travers l'œillet simple à un bout du ceinturon, puis placez le ceinturon et l'œillet au-dessus d'un trou sur un côté du cadre, poussez le boulon à travers le trou depuis la partie supérieure. Fixez le boulon depuis le dessous à l'aide d'un écrou de plastique. Répétez ce processus pour le côté opposé en choisissant un œillet proche du rembourrage en mousse du ceinturon. (Lorsque vous utilisez le Nubax® Trio pour la première fois, vous devriez commencer avec un réglage de ceinturon court, puis augmenter progressivement la longueur du ceinturon à mesure que vous vous familiarisez avec son utilisation et que vous gagnez en confiance).



FRE

page
10

Étape 9

Félicitations. Bienvenue à votre Nubax Trio.

Le montage devrait maintenant être terminé. Toutefois, avant de commencer à utiliser le Nubax Trio pour la première fois, vérifiez de nouveau votre montage pour vous assurer que toutes les fixations sont serrées. Puis lisez le manuel et regardez le DVD pour vous familiariser avec son utilisation correcte. N'oubliez pas de vérifier votre Nubax Trio de temps en temps pour vous assurer qu'aucune fixation ne s'est desserrée, vérifiez aussi l'état d'usure du ceinturon ou l'effilochage des œillets.

MODE D'EMPLOI

AJUSTEMENT DU NUBAX® TRIO POUR CORRESPONDRE À VOTRE MORPHOLOGIE.

Ajustement des épaulières

Agenouillez-vous avec le dos droit dans le Nubax® Trio et soulevez la partie supérieure jusqu'à votre torse pour que les épaulières se trouvent derrière vos bras et de chaque côté. Regardez l'espace qui se trouve entre les côtés de votre torse et chaque épaulière. Ajustez équitablement chacune des épaulières en utilisant les boutons presseurs du cadre, en réduisant l'espace pour que votre torse soit fermement tenu sans être entravé. Assurez-vous d'ajuster les épaulières dans le même trou de chaque côté du cadre pour que votre corps soit maintenu symétriquement.

Ajustement du ceinturon

Le ceinturon contrôle la manière dont vous pouvez vous pencher vers l'avant, ce qui affecte la quantité de traction que vous recevez. Un ceinturon plus long est généralement nécessaire pour une personne plus petite, alors qu'un ceinturon plus court est requis pour une personne plus grande. Il est conseillé de commencer avec le réglage de ceinturon le plus court et d'allonger le ceinturon un trou après l'autre jusqu'à atteindre un réglage qui fournit une extension que vous jugez confortable.* Lorsque vous utilisez le Nubax® Trio pour la première fois, utilisez un réglage de ceinturon court jusqu'à ce que vous soyez familier avec le mouvement d'inclinaison vers

l'avant. Le Nubax® Trio utilise le poids de votre corps et son action de levier unique pour fournir une traction statique graduelle douce, mais puissante, sur la colonne vertébrale. Il n'est pas nécessaire d'appliquer une force supplémentaire en poussant vers l'avant dans la position d'étirement. Une fois que vous vous trouvez à l'intérieur de l'appareil, détendez-vous simplement et laissez votre poids et le Nubax® Trio générer l'extension dont vous avez besoin. La traction est développée par la tension créée entre le ceinturon et les épaulières. Il est normal de ressentir une pression à l'arrière des bras et des épaules ainsi qu'à travers les hanches et le bassin. S'il est impossible de trouver une position confortable lorsque vous utilisez pour la première fois le Nubax® Trio, modifiez votre position à l'intérieur de l'appareil en ajustant les épaulières et le ceinturon, ou en ajustant l'endroit où se trouvent vos genoux, jusqu'à trouver une position dans laquelle vous êtes confortable.* Suivez les instructions de la page suivante pour commencer à utiliser le Nubax® Trio.

MODE D'EMPLOI

Comment vous sortir d'une extension

FRE

Pour sortir du Nubax® Trio une fois qu'il est en position étirée :

- Placez une main sur le sol en poussant pour supporter le poids de votre corps tout en faisant glisser vos genoux vers l'avant, l'un après l'autre. Ceci modifiera votre centre de gravité et vous tirera contre le ceinturon, vous permettant de facilement vous relever à l'intérieur du cadre jusqu'à une position verticale.
- N'essayez pas de quitter le cadre avant d'avoir atteint une position verticale. C'est beaucoup trop difficile.

À mesure que vous vous familiarisez avec l'action du Nubax® Trio et que vous gagnez en confiance, vous serez en mesure de simplement vous relever de manière plutôt aisée depuis une position étirée.

* **Attention** : lorsque vous utilisez le Nubax® Trio pour la première fois, vous pourriez ressentir de la pression dans les zones se trouvant autour des épaules, du coussin de poitrine ou du ceinturon. C'est normal. Essayez d'ajuster votre position en suivant les instructions des pages 11 à 13 jusqu'à atteindre une position dans laquelle vous êtes confortable. Toutefois, si vous ressentez une forte douleur ou une gêne, veuillez contacter Nubax® ou votre distributeur local.

MODE D'EMPLOI

Utiliser Nubax®

Pour commencer à utiliser le Nubax® Trio, commencez avec le ceinturon dans la position la plus courte :

- 1 Placez vos genoux très en avant, juste en-dessous du siège. Vous devriez être agenouillé avec le dos droit (figure 1)
- 2 Ajustez les épaulières jusqu'à ce qu'elles vous maintiennent fermement, mais confortablement. Testez jusqu'à quel point vous pouvez vous pencher vers l'avant. Assurez-vous que vos genoux sont situés bien à l'avant, juste sous vos hanches (figure 2)
- 3 Avec un ceinturon court, vous ne devriez pas être capable de vous pencher très loin vers l'avant. Revenez à une position droite et allongez le ceinturon jusqu'au prochain trou. Répétez cette étape jusqu'à atteindre une position qui applique la quantité de traction nécessaire (figure 3)
- 4 Ajuster la position de vos genoux vers l'avant et vers l'arrière vous aidera également à trouver une position confortable qui fournira une traction bénéfique à votre colonne vertébrale.
- 5 Augmentez graduellement et dans le temps la profondeur de votre étirement.

- 6 Augmentez graduellement et dans le temps la durée de votre étirement. Un étirement idéal est de 2-3 minutes, 2-3 fois par jour.



figure 1



figure 2



figure 3

MODE D'EMPLOI

Quand l'utiliser

Le Nubax® Trio est un appareil thérapeutique conçu pour le traitement efficace des problèmes de dos avec une utilisation facile et sûre. Ce produit est le plus efficace lorsqu'utilisé le matin au moins 15 minutes après le levé et le soir, immédiatement avant d'aller se coucher.

Il est également bénéfique d'utiliser le Nubax® Trio immédiatement avant de pratiquer un sport ou un exercice physique, puisque l'étirement aidera la mobilité de votre colonne vertébrale. L'utiliser 5-10 minutes après une telle activité fournira également une thérapie bénéfique.

Les gens ayant des emplois physiquement éprouvants peuvent également en bénéficier en utilisant leur Nubax® Trio avant et après le travail.

Utiliser votre Nubax® Trio immédiatement avant d'aller au lit fournira la plus longue période de compression minimale à votre colonne, ce qui aidera à gérer les problèmes de dos douloureux et à conserver une colonne saine et souple.

Les professionnels de santé peuvent utiliser le Nubax® Trio comme un complément à leurs traitements pour pré-étirer avant une manipulation physique, des ajustements de posture et pour les traitements à domicile des patients, entre les visites en clinique.

Astuces pour obtenir un bénéfice maximal

Pour tirer le meilleur de votre Nubax® Trio, il est nécessaire de détendre les muscles de votre dos pour que votre colonne vertébrale puisse s'étirer progressivement. Ceci soulagera la pression sur les tissus interdiscaux se trouvant entre vos vertèbres, aidera à l'hydratation et à la création d'une séparation entre les disques.

Prenez le temps d'expérimenter les ajustements du ceinturon et de votre position de départ pour trouver la position la plus confortable pour vous. Certaines personnes trouvent qu'il est utile de placer un oreiller ou un coussin sous leurs genoux. Assurez-vous toujours que votre ceinturon est correctement placé à travers vos hanches, à la base de l'abdomen (similaire au placement d'une ceinture de voiture).

Si vous sentez que vos épaules ne sont pas correctement maintenues. Ajustez les épaulières pour qu'elles se placent confortablement sous vos aisselles.

Si vous ressentez une gêne au niveau de la poitrine, essayez de réajuster votre position dans le cadre intérieur en revenant en position agenouillée et en déplaçant la position du haut de votre torse entre les épaulières ainsi que le coussin de poitrine contre votre torse.

Il est sinon possible de retirer le coussinet. Si nécessaire un oreiller peut être placé à cet endroit.

SURVEILLER VOTRE UTILISATION DU NUBAX®TRIO

Tous les utilisateurs découvriront que ce qui fonctionne pour eux peut différer légèrement de ce qui fonctionne pour les autres. Découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous peut prendre du temps. La durée pendant laquelle vous utilisez le Nubax® Trio chaque jour, la durée pendant laquelle vous vous étirez et la position que vous utilisez vous sont propres. Pratiquez jusqu'à découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Le Nubax® Trio est également efficace lorsqu'utilisé en complément d'un traitement thérapeutique prescrit par votre professionnel de santé.

En surveillant en permanence votre douleur et votre mobilité lorsque vous utilisez le Nubax®

page
15

Trio, vous obtiendrez une indication précise de vos progrès. Veuillez prendre note de ce qui suit :

Combien de fois par jour utilisez-vous le Nubax® Trio

À quelle heure de la journée utilisez-vous le Nubax® Trio

Pendant combien de minutes vous étirez-vous

Évaluez votre niveau de douleur et de fonctionnalité sur une échelle de 0 à 10

Vous pouvez sinon utiliser la Patient Specific Functional Scale (PSFS, pour Échelle fonctionnelle spécifique au patient). C'est un outil qui vous aide à enregistrer et à surveiller les progrès de votre mobilité.

Souvent, en améliorant les problèmes de dos, les patients découvrent que même si la quantité de douleur qu'ils ressentent ne se réduit pas rapidement, leur capacité à prendre part à des activités peut augmenter et, par conséquent, la qualité de vie est améliorée.

L'idée du PSFS consiste à mettre par écrit trois activités que vous ne pouvez pas, ou qui sont difficiles à réaliser en raison de vos problèmes de dos. Ceci peut aller de promener le chien à jouer au tennis en passant par soulever un carton. Classez chaque activité sur une échelle de 0 à 10 avec 0 signifiant que vous êtes incapable de réaliser cette activité et 10 que vous pouvez le faire de la même manière qu'avant le problème ou la blessure au dos.

Ajoutez les scores jusqu'à 30 et conservez-les en archive. Après avoir utilisé le Nubax® Trio pendant plusieurs semaines, recalculez les activités et voyez si le score total s'est amélioré.

Continuez à réviser votre score à l'occasion pour conserver une trace de toute amélioration de votre mobilité. Voir page 16 pour une copie d'un PSFS.

SURVEILLER VOTRE UTILISATION DU NUBAX®TRIO

Échelle fonctionnelle spécifique au patient

FRE

Ce questionnaire peut être utilisé pour quantifier la limitation des activités et mesurer le résultat fonctionnel pour les patients n'ayant aucun problème orthopédique.

Jetez un œil à l'échelle ci-dessous et classez chaque activité en fonction de votre capacité à réaliser cette activité spécifique.

Évaluation initiale:

Identifiez jusqu'à trois activités importantes que vous n'êtes pas en mesure de réaliser ou pour lesquelles vous avez des problèmes et qui sont le résultat de votre problème

_____.

Schéma de classement d'activité spécifique au patient (pointez sur un chiffre) :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Incapable de réaliser l'activité									Capable de réaliser l'activité au même niveau qu'avant la blessure ou le problème	

page
16

Activité	Initiale					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Supplémentaire						
Supplémentaire						

PSFS développé par : Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., & Binkley, J. (1995). Assessing disability and change on individual patients: a report of a patient specific measure. *Physiotherapy Canada*, 47, 258-263. (Évaluer le handicap et les modifications sur les patients individuels : un rapport d'une évaluation spécifique du patient)

Rappel : À chaque fois que vous réévaluez et quantifiez chaque activité, faites-le sans regarder vos scores précédents.

Veuillez vous rendre sur le site web Nubax®: www.nubax.fr pour une version imprimable du PSFS

PROBLÈMES DE DOS ET AVERTISSEMENTS

De nombreuses causes et problèmes de dos existent. Utiliser le Nubax® Trio peut fournir une thérapie bénéfique pour les problèmes de dos suivants. Veuillez noter:

Le Nubax® Trio est également efficace lorsqu'utilisé en complément d'autres traitements et d'autres thérapies, comme spécifiés par votre professionnel de santé.

Scoliose

Lorsque vous utilisez le Nubax® Trio, les épaules et les hanches sont correctement alignées avec la colonne vertébrale. Le Nubax® Trio vous permet d'avoir une méthode efficace de traction à domicile, que vous pouvez utiliser entre les visites en clinique et que vous pouvez associer à d'autres traitements et à d'autres thérapies spécifiées par votre prestataire de soins, équivalents à un régime de traitement efficace de la Scoliose.

Les muscles tendus se trouvant le long de la courbe concave de la colonne sont étirés et relâchés, permettant à la colonne d'obtenir une position plus neutre. Une fois l'étirement terminé, le moment est idéal pour ensuite renforcer les muscles plus longs et faibles du côté opposé de la colonne. Ces exercices peuvent être fournis par votre professionnel de santé.

Sciatique

La recherche montre que l'application d'une traction d'une certaine force sur la colonne crée un étirement entre les vertèbres. Cette séparation réduit la pression sur les nerfs rachidiens et les muscles extenseurs du dos, ce qui aide à réduire la pression sur le nerf sciatique,

cause de la douleur sciatique. Le Nubax® Trio est capable de fournir la traction nécessaire à la colonne simplement en utilisant le poids de l'utilisateur et son action de levier unique.

Dégénérescence Des Vertèbres

L'application de la traction d'une certaine force sur la colonne crée un étirement entre les vertèbres. Cet espace plus grand augmente également le flux de fluides autour des disques et entre les vertèbres. Ceci aide à la réhydratation des disques compressés, habituellement associée aux maladies dégénératives de la colonne et aide leur capacité à récupérer et rester en meilleure santé.

Lorsqu'elle a lieu très régulièrement, la séparation entre les vertèbres créée par la traction aide à réduire la douleur et à maintenir une épaisseur de disque intervertébral adéquate. Cette séparation permet également de calmer les inflammations puisque les facettes des vertèbres lombaires ne sont plus constamment irritées en raison de leur compression et celle des nerfs rachidiens associés.

Polyarthrite Rhumatoïde

La traction aide à augmenter le flux de fluides autour des disques et aide à réduire la pression sur la colonne vertébrale tout en libérant les nerfs. L'augmentation des fluides et la pression réduite aident à la réhydratation des disques, ce qui aide à une séparation continue des vertèbres, donc à un soulagement de la douleur.

PROBLÈMES DE DOS ET AVERTISSEMENTS

Hernie/Protusion De Disque

La traction permet de réduire la pression sur les disques blessés et permet de légèrement les étirer verticalement favorisant ainsi la résorption vers le centre du disque. Lors de l'apparition d'une nouvelle protusion ou hernie, l'utilisation du Nubax® Trio ou de toute autre forme de traction doit faire l'objet de précaution. L'application de traction excessive sur un disque blessé pourrait résulter en une gêne plus grande. Il convient donc d'y aller progressivement. Généralement, mieux vaut attendre que l'état aigu initial se soit apaisé jusqu'à un niveau permettant un mouvement et une souplesse raisonnables avant d'utiliser la traction en tant que méthode ou partie d'un traitement destiné à soigner le problème actuel. Si l'utilisation du Nubax® Trio est surveillée par un professionnel de santé, il peut être utilisé au cours du stade aigu d'une blessure de disque car il permet le plus souvent de soulager rapidement et d'accélérer la régénération.

Douleur Du Bas Du Dos Non Spécifique

La traction aide à réduire la pression souvent ressentie dans cette partie de la colonne. Elle aide également les muscles du bas ou du milieu du dos, souvent chroniquement tendus. Le Nubax® Trio est efficace dans l'application d'un étirement puissant, graduel, puis statique dans le bas du dos tout en permettant à l'utilisateur de se détendre puisqu'aucun effort musculaire n'est à fournir.

Nerf Coincé

La recherche montre que l'application d'une traction de force requise sur la colonne crée un étirement entre les vertèbres. Cette séparation des facettes des vertèbres lombaires réduit la pression sur la colonne vertébrale ce qui, à son tour, réduit la pression sur les nerfs de sortie qui causent la douleur dans le dos.

FOIRE AUX QUESTIONS

À quelle fréquence devrais-je utiliser mon Nubax® Trio ?

Nous recommandons 2 à 3 fois par jour, pendant 2 à 3 minutes. Toutefois, chaque individu est différent, expérimentez donc au niveau de la fréquence et de la durée pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. La traction est généralement plus efficace lorsqu'elle est utilisée régulièrement et fréquemment et peu efficace voire même dangereuse si vous la pratiquez pendant de longues durées à des intervalles très occasionnels.

À quels problèmes mon Nubax® Trio convient-il ?

Le Nubax® Trio est bénéfique pour :

- Arthrose
- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Lordose lombaire accrue
- Scoliose
- Sciatique
- Ruptures, lésions, prolapsus d'un disque
- Dégénérescence des vertèbres
- Douleurs du bas du dos génériques
- Douleur sacro-iliaque

Utiliser le Nubax® Trio n'est pas recommandé pour les utilisateurs souffrant de Spondylolisthésis instable, d'hypermobilité lombaire ou de douleurs des épaules ou du cou. Il est également recommandé de ne pas utiliser l'appareil au cours des stades avancés de grossesses et dans les stades récents de procédures post-opératoires du dos.

Le Nubax® Trio convient-il au haut du dos ?

Le Nubax® Trio est habituellement bénéfique des omoplates (T3, T4) jusqu'à la base de la colonne.

Je ressens une légère gêne en utilisant mon Nubax® Trio. Que faire ?

Si la gêne est due à la pression externe générée soit par les épaulières, soit par le ceinturon, c'est normal puisque le corps est maintenu à ces endroits et étiré. Toutefois, si la gêne est de nature anatomique, faites attention et, si nécessaire, n'utilisez plus l'appareil Nubax® Trio. Il pourrait simplement s'agir de réajuster l'appareil dans une position plus confortable, de réduire la fréquence et/ou la durée d'utilisation ou encore d'arrêter l'utilisation pour une courte période. Mais si la gêne persistait, ou si elle devenait de plus en plus douloureuse, vous devez stopper toute utilisation du Nubax® Trio et demander de l'aide avant de continuer à l'utiliser.

Je ressens une forte douleur en utilisant mon Nubax® Trio. Que faire ?

Si vous ressentez une forte douleur, vous devez immédiatement arrêter toute utilisation de l'appareil et demander de l'aide à Nubax® ou à votre professionnel de santé avant de continuer à l'utiliser.

FOIRE AUX QUESTIONS

FRE

J'utilise le Nubax® Trio depuis un moment, mais ma douleur persiste. Que faire ?

Parfois, la réduction de la douleur peut ne pas survenir immédiatement. Continuez à utiliser votre Nubax® Trio et à surveiller votre douleur en utilisant l'exemple de la page 10. Notez également que si la réduction de la douleur peut ne pas être immédiate, une amélioration de votre mobilité ou une amélioration de votre capacité à réaliser des tâches quotidiennes peut survenir. En général l'amélioration doit survenir au cours des trois premières semaines d'utilisation.

Essayez d'enregistrer ceci en utilisant l'Échelle fonctionnelle spécifique au patient de la page 16.

page
20

Le Nubax® Trio est-il recommandé et approuvé par un corps médical ?

Le Nubax® Trio est utilisé par des chiropracteurs, des kinésithérapeutes, des ostéopathes et de nombreux autres professionnels de santé. C'est un instrument listé auprès de la Therapeutic Goods Administration (Administration des Articles Thérapeutiques) d'Australie.

GARANTIE

Votre Nubax® Trio a été conçu et fabriqué en utilisant les meilleures normes de matériaux et de fabrication.

Nubax® garantit le remplacement ou la réparation, en totalité ou en partie, de toute pièce ou composant prouvé défectueux en raison des matériaux ou de la fabrication pendant une période allant jusqu'à 24 mois à compter de la date d'achat.

La garantie ne couvre que les pièces et la main d'oeuvre mais non les coûts de frais de port.

La garantie est nulle et non avenue si :

Le mode d'emploi n'est pas respecté et l'appareil est utilisé de manière incorrecte.

L'unité est malmenée et endommagée en raison d'actions autres que les opérations normales

Aucune preuve d'achat n'est fournie

LIMITATION DE RESPONSABILITÉ

Nous recommandons vivement que le Nubax® Trio soit utilisé conjointement à des conseils d'un professionnel de santé qualifié.

Votre Nubax® Trio est fourni avec un manuel de fonctionnement et un DVD qui détaillent le montage correct et les procédures de fonctionnement.

La charge nominale du Nubax® Trio est de 150 kg. N'utilisez pas le Nubax® Trio si vous pesez plus de 150 kg.

Toute personne utilisant le Nubax® Trio le fait à ses propres risques et avec la compréhension que Nubax® et ses agents ne sauraient être responsables de toute perte, blessure ou dégâts survenant de l'utilisation de l'appareil.

Attention :

Toute personne souffrant d'un problème pré-diagnostiqué ou sous traitement devrait référer de son utilisation du Nubax® Trio à son professionnel de santé avant utilisation. Le Nubax® Trio devrait uniquement être utilisé comme indiqué.

nubax

Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australie
Tél. : 1800 268 229 (Australie uniquement)
Tél. : +61 8 9314 6655 (International)
Courriel : info@nubax.com.au
Internet : www.nubax.com.au

Distributeur en France :

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
Courriel : info@nubax.fr
Tél. : +33977216441

Numéro d'identification de l'entreprise sponsor TGA : 30960
Numéro de listing de l'appareil auprès de la FDA : D067518

Affaires réglementaires européennes uniquement



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, La Hague
Pays-Bas
Tél. : +31.70.345.8
Fax : 31.70.346.729

Version de la Publication 3.3 - 2012
S/N:PTAS/Man-B/001/0700
Copyright© 2011 Nubax®

Tous droits réservés, y compris ceux de produire ce manuel, de n'importe laquelle des parties qu'il contient, sous n'importe quelle forme, sans l'accord écrit exprès de Nubax® Pty Ltd. Le prix, la disponibilité, les fonctionnalités, la performance et les spécifications sont sujets à modification sans notice préalable. Le produit pourrait ne pas être exactement le même qu'affiché dans les diagrammes contenus dans cette publication.

GER



nubax

TRIO BEDIENUNGSANLEITUNG

Bitte lesen Sie vor Gebrauch gründlich

Version 3.3

Seite

I



INHALT

WAS IST NUBAX® TRIO?	2
INHALT IHRER PACKUNG	3
MONTAGEANLEITUNG	4-10
GEBRAUCHSANLEITUNG	11-14
AUFZEICHNUNG IHRER NUBAX®TRIO-AKTIVITÄTEN	15
PATIENTEN-SPEZIFISCHE FUNKTIONSSKALA	16
RÜCKENBESCHWERDEN UND WARNHINWEISE	17-18
FAQ-HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	19-20
GARANTIE	21
HAFTUNGSBEGRENZUNG	21

WAS IST NUBAX® TRIO?

Nubax® Trio ist ein patentiertes Gerät, das eine sanfte, aber starke und effektive Traktion auf die Wirbelsäule ausübt. Das klinisch erprobte Nubax® Trio bietet eine wohltuende Therapie für eine Reihe von mit Schmerzen und Leiden verbundenen Rückenbeschwerden [siehe Rückenbeschwerden und Warnhinweise S. 17]. Nubax® Trio ist auch geeignet, um im Rahmen eines normalen Fitnessprogramms einen starken und gesunden Rücken aufrechtzuhalten und kann gleichzeitig mit anderen ärztlich verordneten Behandlungen von Nutzen sein.

Nubax® Trio hat den Vorteil tragbar zu sein, sich an die meisten Körpergrößen- und Formen anzupassen, leichtgewichtig und äußerst bedienerfreundlich zu sein. Tests haben gezeigt, dass die Traktionskraft, die Nubax® Trio auf die Wirbelsäule ausüben kann, vergleichbar mit derjenigen ist, die von größeren, kostspieligeren, in Kliniken verwendeten Maschinen entwickelt wird.

Über dieses Handbuch.

Dieses Handbuch wurde dem Nubax® Trio beigelegt, um Ihnen Hinweise für eine korrekte Montage und Bedienung, sowie Empfehlungen und Tipps zu geben, damit Sie maximalen Nutzen aus Ihrem Nubax® Trio ziehen. Stellen Sie bitte sicher, dass Sie vor Beginn der Verwendung dieses Geräts das Handbuch vollständig durchgelesen haben.

Sollte die Lieferung nicht alle Teile enthalten, dürfen Sie auf keinen Fall Nubax® Trio anwenden. Sollten irgendwelche Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Vertriebshändler. Die entsprechenden Kontaktinformationen für außerhalb Australiens lebende Nutzer finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs.

Nubax® empfiehlt als Vorbeugung gegen Verschleiß eine regelmäßige Kontrolle der Verbindungselemente und Ösen. Stellen Sie bitte vor Gebrauch auch sicher, dass die Verbindungselemente intakt und fest angezogen sind.

Wenn Sie bei der Benutzung Ihres Nubax® Trio starke Schmerzen und/oder Beschwerden verspüren, sollten Sie Ihren Nubax® Trio besser nicht verwenden und Nubax® kontaktieren oder Ihren Arzt um Rat fragen.

Verwenden Sie auf keinen Fall Nubax® Trio zu anderen als die von Nubax® vorgesehenen Zwecke.

GER

Seite
2

INHALT IHRER PACKUNG

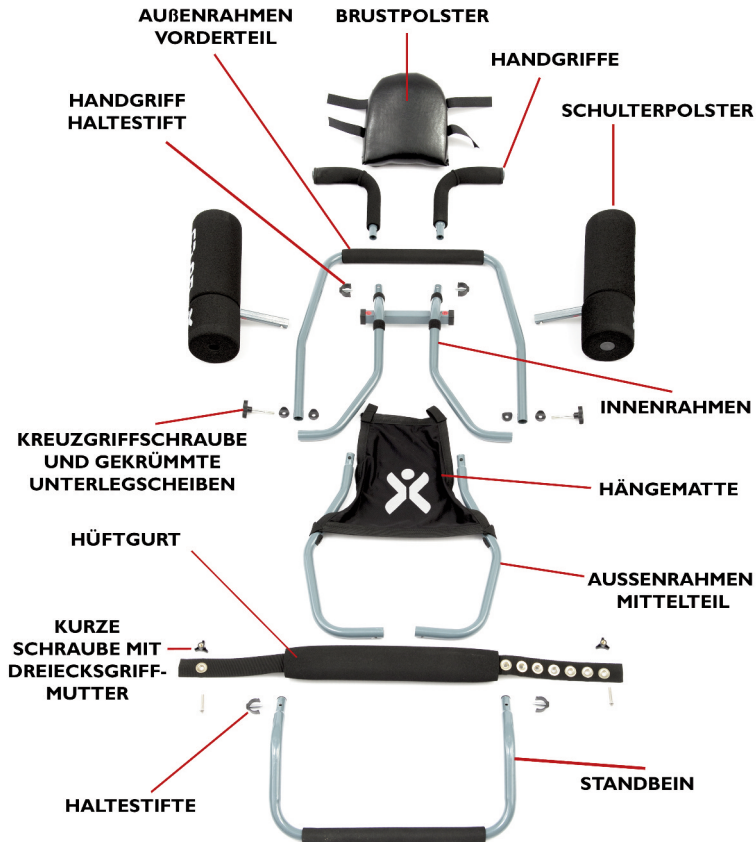


Abbildung I

Ihre Nubax® enthaltende Packung muss folgende Komponenten enthalten:

Außenrahmen (Vorderteil)

Außenrahmen (Mittelteil)

Standbein

2 x Handgriffe

Innenrahmen mit Hängematte

1 x Brustpolster mit Klettverschlüssen

Zwei gefütterte Schulterpolster

Hüftgurt

4 x Haltestifte

2 x lange Schrauben mit Kreuzgriff

2 x kurze Schrauben mit Dreiecksgriff-Muttern

4 x schwarze gekrümmte Unterlegscheiben

1 x DVD & Handbuch

MONTAGEANLEITUNG

Vorbereitung

Legen Sie alle Komponenten Ihres Nubax® Trio wie auf der Abbildung dargestellt aus und kontrollieren Sie, dass alle aufgelisteten Komponenten vorhanden sind. Sollte irgendeine Komponente fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie bitte Ihren lokalen Vertriebshändler. Die entsprechenden Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs.

GER

Schritt 1

Ziel

Befestigung der Griffe am Innenrahmen

Die 'L' & 'R' Markierungen an den Rohrenden der Handgriffe so positionieren, dass sie mit den identischen 'L' & 'R' Markierungen am Vorderteil des Innenrahmens übereinstimmen. Handgriffe in den Innenrahmen einführen. Mit den Haltestiften sichern und darauf achten, dass die Clips vollständig eingeführt sind.



Seite
4

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 2

Ziel

Zusammenfügen der 3 Außenrahmenteile.

Die 'L' & 'R' Markierungen an den beiden Mittelteilen des Außenrahmens so positionieren, dass sie mit den 'L' & 'R' Markierungen der Enden des U-förmigen Vorderteil des Außenrahmens übereinstimmen. An diesem Punkt bewegen sich die Mittelteile frei in den Rohren. Keine Angst, diese werden beim nächsten Schritt gesichert.



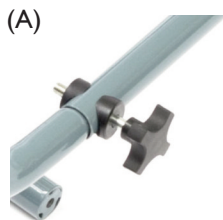
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 3

Ziel

Einführen und des Innenrahmens in den Außenrahmen und Sichern.

Finden Sie zuerst die Löcher an der Verbindungsstelle zwischen Mittelteil und U-förmigem Teil des Außenrahmens. Setzen Sie eine konkave Unterlegscheibe auf eine lange Schraube. Führen Sie von außen die Schraube in eines der Löcher am Außenrahmenrohr ein bis die Schraube ausreichend weit heraussteht, um die zweite Unterlegscheibe über die an der Innenseite des Rahmens herausstehende Schraube zu schieben. Siehe nachfolgende Abbildung (A). Wiederholen Sie diesen Schritt für die gegenüberliegende Seite. Positionieren Sie danach den Innenrahmen am Außenrahmen und richten Sie die Rohrenden des Innenrahmens an den vorstehenden Schrauben aus. Befestigen Sie den Innenrahmen am Außenrahmen, indem Sie die langen Schrauben in die Gewindeenden der Rohrenden des Innenrahmens einschrauben.



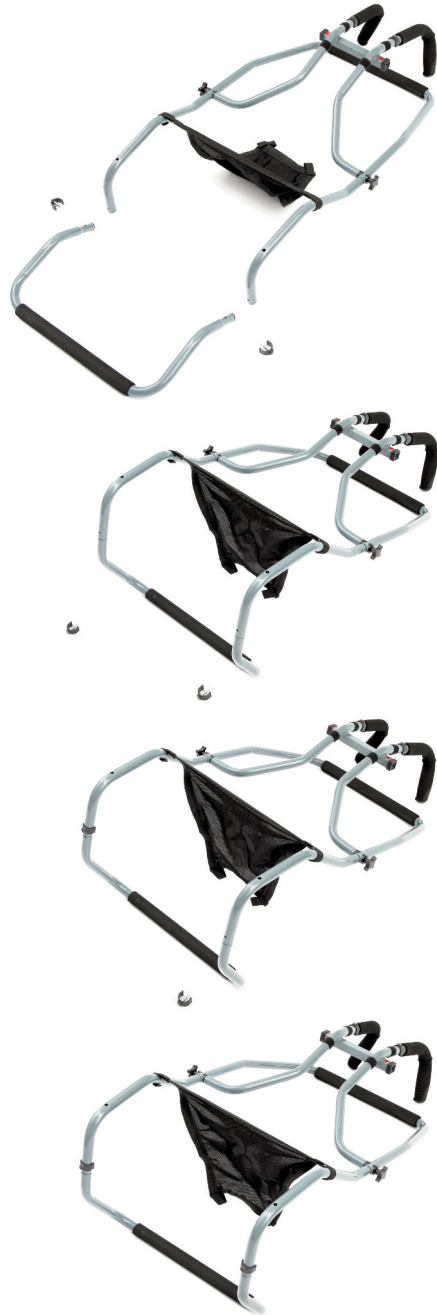
GER

Seite
6

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 4

Befestigen Sie das Standbein am Außenrahmen mit den Halteclips. Achten Sie darauf, dass die Halteclips vollständig eingeführt sind.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 5

Ziel

Befestigung des Brustpolsters an der Oberseite des Innenrahmens mit den Klett-Schlaufen.

Brustpolster ungefähr in der Mitte über dem Vierkantrohr am Innenrahmen positionieren. Die Klett-Schlaufen um den Rahmen herum führen und die Schlaufen an den Klettverschlüssen an dem runden Rohr darunter befestigen.



GER

Seite
8

Schritt 6

Ziel

Befestigung der Laschen der Hängematte über den Vierkantrohrenden des Innenrahmens.

Innenrahmen rückwärts zum Standbein des Außenrahmens hin in beinahe vertikale Position drehen. Dann die Laschen der Hängematte über die Enden des Vierkantrohrs des Innenrahmens ziehen.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 7

Ziel

Befestigung der Schulterpolster.

Die Markierungen 'L' & 'R' an den Enden des Vierkantrohrs zur Befestigung des Schulterpolsters so positionieren, dass sie mit den 'L' & 'R' Markierungen an den Enden des Vierkantrohrs am Innenrahmen übereinstimmen. Das Rohrende des Schulterpolsters in das Rohrende des Innenrahmens einführen. Den Einrastknopf an der Unterseite des Vierkantrohrs des Schulterpolsters eindrücken und das Schulterpolster in das Vierkantrohr des Innenrahmens einführen bis der Einrastknopf in eines der Löcher des Innenrahmens einrastet.

Seite
9



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 8

Ziel

Befestigung des Hüftgurts am Hauptrahmen.

Hüftgurt an der Oberseite des Standbeins des Hauptrahmens positionieren. Eine kurze Schraube durch eine Öse an einem Ende des Gurts führen und dann den Gurt und die Öse über einem Loch an einer Seite des Rahmens positionieren. Dann die Schraube von der Oberseite in das Loch einführen. Die Schraube von unten mit der Mutter mit Plastikgriff festziehen. Diesen Vorgang für die gegenüberliegende Seite wiederholen und eine Öse in der Nähe der Schaumstoffpolsterung des Hüftgurts wählen. (Wenn Sie Ihren Nubax Trio zum ersten Mal benutzen, sollten Sie mit einer kurzen Gurteinstellung beginnen und die Gurtlänge graduell erhöhen bis Sie das Gerät besser kennen.)



GER

Seite
10

Schritt 9

Gratulation! Ihr Nubax Trio ist nun einsatzbereit.

Die Montage ist nun komplett abgeschlossen. Dennoch sollten Sie vor der ersten Benutzung des Nubax Trio die Montage noch einmal überprüfen, um sicherzustellen, dass alle Befestigungselemente angezogen und gesichert sind. Lesen Sie dann das Handbuch und sehen Sie sich die DVD an, um sich mit dessen korrekter Benutzung vertraut zu machen. Vergessen Sie nicht, Ihren Nubax Trio von Zeit zu Zeit auf lose Befestigungselemente und auf Verschleißzeichen des Gurts oder Ausfransung der Ösenränder zu kontrollieren.

GEBRAUCHSANWEISUNG

ANPASSUNG DES NUBAX® TRIO AUF IHRE KÖRPERGRÖSSE- UND HÖHE

Anpassen der Schulterpolster

Knien Sie sich aufrecht in den Nubax® Trio und heben Sie den oberen Teil so an Ihre Brust, dass sich die Schulterpolster hinter Ihren Armen und seitlich von Ihnen befinden. Achten Sie darauf, wie viel Platz zwischen der Seite Ihrer Brust und den jeweiligen Schulterpolstern ist. Passen Sie jedes Schulterpolster identisch an, indem Sie die Einrastknöpfe am Rahmen verwenden, und schließen Sie die Kluft bis Ihre Brust fest eingeklemmt, aber nicht eingequetscht ist. Achten Sie darauf, dass die Schulterpolster an beiden Seiten des Rahmens in das gleiche Loch einrasten, damit Ihr Körper symmetrisch eingeklemmt ist..

Seite
II

Anpassen des Hüftgurts

Der Hüftgurt bestimmt, wie weit vorwärts Sie sich lehnen und wie hoch die auf Sie wirkende Traktion ist. Ein längerer Hüftgurt ist normalerweise für eine kleinere Person, ein kürzerer Hüftgurt für eine größere Person notwendig. Es wird empfohlen, mit der kürzesten Hüftgurteinstellung zu beginnen und diese jeweils um ein Loch zu erhöhen bis Sie eine Einstellung erreichen, die Ihnen bequem ist.* Wenn Sie Nubax® Trio zum ersten Mal benutzen, sollten Sie eine kurze Hüftgurteinstellung verwenden, bis Sie mit der Vorwärtslehnbewegung vertraut sind. Der Nubax® Trio nutzt Ihr eigenes Körpergewicht und eine einzigartige

Hebelaktion, um eine sanfte, aber starke graduelle statische Traktion auf die Wirbelsäule auszuüben. Für die Vorwärtsbewegung in die Dehnposition sind keine zusätzlichen Kräfte erforderlich. Nachdem Sie sich im Gerät eingerichtet haben, entspannen Sie sich einfach und überlassen Sie es Ihrem Körpergewicht, und dem Nubax® Trio, die für Sie erforderliche Dehnung zu erzeugen. Die Traktion wird durch die Spannung zwischen dem Hüftgurt und den Schulterpolstern erzeugt. Es ist normal, an den Rückseiten der Arme und der Schultern und im Hüft- und Beckenbereich ein wenig Druck zu verspüren. Wenn Sie nicht in der Lage sind, bei der ersten Benutzung des Nubax® Trio eine bequeme Position zu finden, ändern Sie Ihre Position am Gerät, indem Sie die Schulterpolster und den Hüftgurt oder Ihre Knieposition verstellen bis Sie eine für Sie bequeme Position finden.* Folgen Sie den auf der nächsten Seite aufgeführten Hinweisen für die anfängliche Benutzung des Nubax® Trio.

Wie befreien Sie sich aus einer Dehnbewegung

Wenn Sie sich in einer Dehnposition befinden, befreien Sie sich wie folgt aus dem Nubax® Trio:

- Setzen Sie eine Hand auf den Boden und stützen Sie durch Hochdrücken Ihr Körpergewicht ab, während Sie erst ein Knie, dann das andere Knie anziehen. Auf diese Weise wird Ihr Schwerpunkt verändert und Sie werden gegen den Hüftgurt gezogen, so dass Sie sich problemlos im Rahmen erheben und in aufrechte Haltung begeben können
- Steigen Sie nicht aus dem Rahmen bevor Sie nicht aufrecht stehen, da dies zu umständlich ist

Wenn Sie mit Funktion und Benutzung des Nubax® Trio etwas vertrauter sind, wird es Ihnen ein Leichtes sein, sich selbst aus einer Dehnposition aufzurichten.

* Warnhinweis: wenn Sie den Nubax® Trio zum ersten Mal benutzen, werden Sie eventuell etwas Druck im Bereich der Schulterpolster, des Brustpolsters oder des Hüftgurts spüren.

Dies ist normal. Versuchen Sie Ihre Position unter Befolgung der auf S. 13 und 14 aufgeführten Hinweise anzupassen bis Sie Ihre bequemste Position gefunden haben. Sollten Sie allerdings starke Schmerzen oder Beschwerden spüren, kontaktieren Sie bitte Nubax® oder Ihren lokalen Vertriebshändler.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Benutzung des Nubax®

Beginnen Sie mit Ihrem Nubax® Trio mit der kürzesten Hüftgurteinstellung:

- 1 Positionieren Sie Ihre Knie vorne direkt unter der Hängematte. Am besten knien Sie in aufrechter Position (Abbildung 1)
- 2 Passen Sie die Schulterpolster so an, dass sie Ihnen festen Halt bieten. Testen Sie, wie weit Sie sich nach vorne lehnen können. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie gut nach vorne unter Ihren Hüften positioniert sind (Abbildung 2)
- 3 Mit einem kurzen Hüftgurt sollte es Ihnen nicht möglich sein, sich weit nach vorne zu lehnen. Nehmen Sie erneut die aufrechte Position ein und erhöhen Sie die Länge des Gurts um ein Loch. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie die Position mit der für Sie erforderlichen Traktion einnehmen (Abbildung 3)
- 4 Beim Anpassen Ihrer Knie nach vorne oder zurück finden Sie auch eine bequeme Position mit der günstigsten Traktion für Ihre Wirbelsäule.
- 5 Erhöhen Sie graduell und im Laufe der Zeit die Tiefe Ihrer Dehnung.
- 6 Erhöhen Sie im Laufe der Zeit die Dauer der Dehnung. Eine ideale Dehnungszeit ist 2-3 Minuten, 2-3 Mal pro Tag.



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

GEBRAUCHSANLEITUNG

Wann verwenden

Der Nubax® Trio ist ein therapeutisches, bedienerfreundliches, zur effektiven Behandlung von Rückenbeschwerden entwickeltes Gerät. Dieses Produkt ist am effektivsten, wenn es morgens nach mindestens 15 Minuten Bewegung und abends unmittelbar vor dem Schlafengehen benutzt wird.

Es ist auch vorteilhaft, Nubax® Trio unmittelbar vor einer sportlichen Aktivität oder einer anstrengenden Trainingseinheit anzuwenden, da die Dehnung die Mobilität Ihrer Wirbelsäule fördert. Eine erneute 5-10 Minuten lange Anwendung nach besagten Aktivitäten ist therapeutisch ebenso von Vorteil.

Personen, die beruflich einer körperlich belastenden Arbeit nachgehen, können ebenso vor oder während der Arbeit von der Benutzung des Nubax® Trio profitieren.

Wenn Sie den Nubax® Trio unmittelbar vor dem Schlafengehen verwenden, ermöglichen Sie Ihrer Wirbelsäule die längste Periode mit minimaler Kompression, was Ihnen hilft, schmerzhaft Rückenbeschwerden zu behandeln und eine gesunde flexible Wirbelsäule aufrecht zu erhalten.

Ärzte und medizinische Fachkräfte können den Nubax® Trio als begleitende Maßnahme ihrer Therapien zum Vordehnen vor physischen, posturalen Behandlungen und für die Therapie zu Hause zwischen den Arztbesuchen verwenden.

Tipps, um den größtmöglichen Vorteil zu erzielen

Damit Sie Ihren Nubax® Trio bestmöglich nutzen, ist es notwendig, dass Sie Ihre Rückenmuskeln entspannen, damit Ihre Wirbelsäule graduell gedehnt werden kann. Dadurch wird der Druck auf das interdiskale Gewebe zwischen den Wirbeln verringert, die Hydratation gefördert und eine Trennung zwischen den Bandscheiben ermöglicht.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für die Einstellungen des Hüftgurts und Ihrer Startposition, damit Sie die für Sie bequemste Position finden. Einige Personen finden es hilfreich, ein Kissen unter ihre Knie zu legen. Achten Sie jedoch stets darauf, dass der Hüftgurt korrekt um Ihre Hüften an der Basis des Unterleibs positioniert ist (ähnlich der Position eines Sicherheitsgurts in einem Auto).

Wenn Sie spüren, dass Ihre Schultern nicht ausreichend Halt haben, verstellen Sie die Schulterpolster bis sie bequem unter Ihren Achselhöhlen liegen.

Sollte Ihnen das Brustpolster unbequem sein, versuchen Sie sich im oberen Rahmenteil neu zu positionieren, indem Sie in die kniende Position zurückkehren und die Position Ihres Oberkörpers zwischen dem Schulterpolster und dem Brustpolster gegen Ihre Brust bewegen. Alternativ kann das Brustpolster entfernt und an dessen Stelle ein Kissen verwendet werden.

AUFZEICHNUNG IHRER NUBAX®TRIO-AKTIVITÄTEN

Alle Benutzer werden feststellen, dass sich die eigenen Erfordernisse von denen anderer Personen leicht unterscheiden können. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie herausfinden, was für Sie das Beste ist. Die Dauer der täglichen Benutzung des Nubax® Trio, die Zeitdauer der Dehnung und die Position, die Sie einnehmen, sind spezifisch für Sie geltende Werte. Finden Sie durch Probieren heraus, was für Sie am besten ist. Der Nubax® Trio eignet sich auch als begleitende Behandlung einer ärztlichen Therapie.

Durch kontinuierliche Überwachung Ihres Schmerzes und Ihrer Funktionsfähigkeit während der Benutzung des Nubax® Trio erhalten Sie präzise Angaben über Ihre Besserung. Notieren Sie bitte folgendes:

Wie oft benutzen Sie den Nubax® Trio täglich

Zu welcher Tageszeit benutzen Sie den Nubax® Trio

Wie lange dauern Ihre Dehnungen in Minuten

Bewerten Sie Ihren Schmerzgrad und Ihre Funktionsfähigkeit auf einer Skala von 0-10

Alternativ können Sie die Patientenspezifische Funktionsskala (PSFS) verwenden. Diese Methode hilft Ihnen, die Verbesserung Ihrer Funktionsfähigkeit aufzuzeichnen und zu überwachen. Wenn sich die Rückenbeschwerden verbessern, finden manche, dass, obwohl sich der eigene Schmerzgrad nicht schnell verbessert,

sich ihre Fähigkeit, an Aktivitäten teilzunehmen, erhöht und dass sich daher ihre Lebensqualität steigert.

Die der PSFS zugrunde liegende Idee basiert darauf, drei Aktivitäten anzugeben, die Sie aufgrund Ihrer Rückenbeschwerden nicht oder nur schwerlich ausführen können. Diese können vom Ausführen des Hundes über Tennis spielen bis zum Heben einer Box reichen. Beurteilen Sie jede Aktivität auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 Unfähigkeit des Ausübens der Aktivität und 10 Fähigkeit zum Ausüben der Aktivität auf dem gleichem Level wie vor den Rückenbeschwerden oder der Verletzung entspricht. Addieren Sie die Punkte von möglichen 30 Punkten und zeichnen Sie diese auf. Nachdem Sie den Nubax® Trio über mehrere Wochen benutzt haben, bewerten Sie die Aktivitäten erneut mit Punkten und kontrollieren Sie, ob sich Ihre Gesamtpunktzahl verbessert hat. Führen Sie diese Bewertungen gelegentlich durch, um jede von Ihnen verzeichnete Verbesserung Ihrer Funktionalität aufzuzeichnen. Eine Kopie der PSFS finden Sie auf Seite 16.

ÜBERWACHUNG DER BENUTZUNG DES NUBAX®TRIO

Patientenspezifische Funktionskala (PSFS)

Dieser nützliche Fragebogen dient dazu, die Einschränkung der Aktivität zu quantifizieren und das funktionale Ergebnis bei Patienten mit irgendwelchen orthopädischen Beschwerden zu messen.

Anfängliche Beurteilung:

Geben Sie bis zu drei wichtige Aktivitäten an, die Sie nicht oder nur schwerlich ausführen können aufgrund Ihres _____ Problems.

Betrachten Sie nachfolgende Skala und bewerten Sie jede Aktivität entsprechend Ihrer Fähigkeit, diese auszuführen.

Folge-Beurteilungen:

Achten Sie bitte darauf, jede Aktivität in regelmäßigen Abständen (wöchentlich, vierzehntägig oder monatlich) auf der Skala zu beurteilen. Um Ihren Fortschritt präzise aufzuzeichnen, sollten Sie vor einer neuen Beurteilung nicht Ihre früheren Ergebnisse betrachten.

GER

Patientenspezifisches Schema zur Bewertung Ihrer Aktivität (Kreuzen Sie eine Ziffer an)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unfähig, die Aktivität auszuführen									Fähig, die Aktivität auf gleichem Level wie vor den Beschwerden oder dem Unfall auszuführen	

Seite
16

Aktivität	Anfänglich					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Weitere						
Weitere						

PSFS entwickelt von: Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., & Binkley, J. (1995). Beurteilung der Invalidität und der Veränderungen bei einzelnen Patienten: ein Bericht über eine patientenspezifische Messung. *Physiotherapy Canada*, 47, 258-263..

Zur Erinnerung: Jedes Mal, wenn Sie erneut eine Beurteilung vornehmen und Ihre einzelnen Aktivitäten bewerten, tun Sie das ohne Ihre vorherigen Ergebnisse zu betrachten. Besuchen Sie bitte die Nubax® Website: www.nubax.com.au für eine ausdrückbare Version der PSFS Patientenspezifischen Funktionskala (Auf eine Ziffer klicken)

RÜCKENBESCHWERDEN UND WARNHINWEISE

Für das Auftreten von Rückenschmerzen gibt es viele Ursachen. Die Benutzung des Nubax® Trio kann bei folgenden Rückenbeschwerden zusätzliche therapeutische Vorteile bringen. Bitte beachten Sie: der Nubax® Trio eignet sich auch als begleitende Behandlung der von Ihrem Arzt oder Ihrer medizinischen Fachkraft verordneten Therapien.

Skoliose

Bei der Benutzung des Nubax® Trio sind Schultern und Hüften korrekt mit der Wirbelsäule ausgerichtet. Mit dem Nubax® Trio haben Sie in Ihren eigenen vier Wänden ein Traktionsgerät, das für die Benutzung zwischen Ihren Arztbesuchen oder als begleitende Behandlung mit anderen ärztlich verordneten Therapien eine effektive Skoliosebehandlung darstellt. Die straffen Muskeln entlang der konkaven Linie der Wirbelsäule werden gedehnt und entspannt, wodurch die Wirbelsäule eine neutralere Position einnehmen kann. Nachdem die Dehnung durchgeführt wurde, ist der Zeitpunkt ideal, um die schwachen längeren Muskeln auf der gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule zu stärken. Diese Übungen kann Ihnen Ihr zuständiger Arzt verordnen.

Ischiasschmerz

Die Forschung hat gezeigt, dass Traktion auf die Wirbelsäule mit der erforderlichen Kraft eine Distraction zwischen den Wirbeln erzeugt. Diese Trennung verringert den Druck auf die Spinalnerven und die Rückenstreckmuskulatur, wodurch der Druck auf den Ischiasnerv, die Ursache des Ischiasschmerzes, verringert wird.

Der Nubax® Trio ist in der Lage, unter Nutzung des Körpergewichts des Benutzers und dessen eigener Mitwirkung die erforderliche Traktion auf die Wirbelsäule zu entwickeln.

Wirbeldegeneration

Die Anwendung von Traktion auf die Wirbelsäule mit der erforderlichen Kraft erzeugt eine Distraction zwischen den Wirbeln. Dieser vergrößerte Raum erhöht auch den Fluss der Flüssigkeiten um die zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben herum. Dadurch wird die Rehydratation der komprimierten Bandscheiben, die gewöhnlich mit degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule einhergehen, und deren Fähigkeit, sich einen gesünderen Zustand zu bewahren, gefördert. Die durch eine effektive Traktionskraft erzeugte Trennung der Wirbeln hilft Schmerzen zu lindern und bei regelmäßiger Anwendung die Trennung aufrecht zu erhalten. Diese Trennung ermöglicht auch eine bessere Entzündungshheilung, da die Wirbelgelenke und die entsprechenden Spinalnerven nicht konstant durch Kompression gereizt werden.

Rheumatoide Arthritis

Traktion hilft dabei, den Fluss der Flüssigkeiten um die Bandscheiben herum zu erhöhen und den Druck auf die Wirbelsäule und die abgehenden Nerven zu verringern. Der erhöhte Fluss und der verringerte Druck fördern die Rehydratation der Bandscheiben, eine kontinuierliche Trennung der Wirbelkörper und zusätzlich eine Schmerzlinderung.

RÜCKENBESCHWERDEN UND WARNHINWEISE

Vorfall /Ruptur/Vorwölbung der Bandscheibe

Traktion kann durch Verringerung des Drucks auf beschädigte Bandscheiben hilfreich sein. Sie kann auch langfristig die Verringerung oder Milderung von Rückfällen bewirken. Hingegen wird für die Verwendung des Nubax® Trio oder die Traktionsanwendung beim ersten Auftreten eines Vorfalls, einer Ruptur oder einer Vorwölbung zu Vorsicht geraten. Jede unvorsichtige Bewegung oder zu starke Traktion auf die beschädigte Bandscheibe kann zu zusätzlichen Beschwerden oder Schäden führen. Am besten ist es abzuwarten bis sich der anfänglich akute Zustand so normalisiert hat, dass die Bewegungsfähigkeit und Flexibilität auf ein akzeptables Level zurückgekehrt sind, bevor man beginnt, Traktion als Methode oder als Behandlung der bestehenden Beschwerden anzuwenden. Wenn die Benutzung des Nubax® Trio unter ärztlicher Überwachung stattfindet, kann er auch im akuten Zustand des Bandscheibenschadens angewendet werden.

Nicht spezifische Kreuzschmerzen

Traktion hilft den oft in diesem Wirbelsäulenbereich auftretenden Druck zu verringern. Sie hilft auch die mittleren Rückenmuskeln zu lösen, die sich oft im Laufe eines Tages verspannen, da sie einen immer mehr schmerzenden Rücken stützen müssen. Der Nubax® Trio ist dadurch effektiv, dass er eine starke, graduelle und folglich statische Dehnung im unteren Rückenbereich erzeugt.

Eingeklemmter Nerv

Die Forschung hat gezeigt, dass die Anwendung von Traktion auf die Wirbelsäule mit der erforderlichen Kraft eine Distraction zwischen den Wirbelkörpern erzeugt. Die Trennung der Wirbelgelenke verringert den Druck auf die Wirbelsäule, die ihrerseits den schmerzverursachenden Druck auf die abgehenden Nerven verringert.

GER

FAQ-HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Wie oft sollte ich meinen Nubax® Trio benutzen?

Wir empfehlen 2 bis 3 Mal täglich, für jeweils 2 oder 3 Minuten. Da allerdings jede Person andere Erfordernisse hat, sollten Sie Häufigkeit und Dauer ausprobieren bis Sie herausgefunden haben, was für Sie am besten ist. Traktion ist am wirkungsvollsten, wenn sie regelmäßig und häufig anstatt über längere Zeitperioden in seltenen oder langen Abständen angewendet wird.

Für welche Beschwerden eignet sich mein Nubax® Trio?

Der Nubax® Trio eignet sich bei:

- Osteoarthritis
- Rheumatoide Arthritis
- Ankylosierende Spondylitis
- Verstärkte Lendenlordose
- Skoliose
- Ischia
- Ruptur, Vorwölbung und Vorfall der Bandscheibe
- Wirbeldegeneration
- Allgemeine Kreuzschmerzen
- Kreuzbeinschmerzen

Von der Benutzung des Nubax® Trio wird abgeraten bei Benutzern, die an instabiler Spondylolisthesis, lumbaler Hypermobilität oder Schulter- und Nackenschmerzen leiden

Ebenso wird empfohlen, dass Benutzer in der Spätphase der Schwangerschaft und in der Frühphase postoperativer Rückenbehandlungen auf die Benutzung des Geräts verzichten.

Eignet sich Nubax® Trio für den oberen Rückenbereich?

Der Nubax® Trio eignet sich normalerweise von den Schulterblättern (T3,T4) bis hinab zur Basis der Wirbelsäule.

Ich habe bei der Benutzung meines Nubax® Trio leichte Beschwerden. Wie soll ich mich verhalten?

Wenn die Beschwerden durch den von den Schulterpolstern oder dem Hüftgurt ausgehenden äußeren Druck verursacht werden, ist dies normal, da der Körper an diesen Punkten gehalten und auseinander gezogen wird. Sollten die Beschwerden aber eher auf anatomischen Ursachen basieren, dann ist mit Vorsicht vorzugehen oder nötigenfalls die Benutzung des Nubax® Trio Geräts zu unterbrechen. Eventuell ist nur eine Neueinstellung auf eine bequemere Position oder eine Verringerung der Häufigkeit und/oder eine kürzere Benutzungsdauer oder eine Unterbrechung über eine kurze Zeitperiode notwendig. Sollten die Beschwerden allerdings andauern oder sich die Schmerzen verstärken, müssen Sie die Benutzung des Nubax® Trio Geräts unterbrechen und vor einer weiteren Benutzung ärztlichen Rat einholen.

Ich habe bei der Benutzung meines Nubax® Trio starke Schmerzen. Wie soll ich mich verhalten?

FAQ-HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Wenn Sie starke Schmerzen verspüren, müssen Sie die Benutzung des Geräts unterbrechen und sich an Nubax® oder Ihren zuständigen Arzt wenden bevor Sie dieses weiter benutzen dürfen.

Ich habe Nubax® Trio benutzt, mein Rückenschmerz ist aber immer noch vorhanden. Wie soll ich mich verhalten?

Schmerzmilderung braucht unter Umständen Zeit. Benutzen Sie weiter Ihren Nubax® Trio und überwachen Sie Ihren Schmerz mit Hilfe des Beispiels auf Seite 10. Auch wenn Ihre Schmerzen nicht augenblicklich nachlassen, so kann doch eine Verbesserung Ihrer Funktionsfähigkeit oder Ihrer Fähigkeit der Ausübung Ihrer täglichen Aufgaben eintreten.

Versuchen Sie, dies mit Hilfe der Patientenspezifischen Funktionskala auf Seite 16 aufzuzeichnen.

Wird Nubax® Trio von einer medizinischen Einrichtung empfohlen oder befürwortet?

Der Nubax® Trio wird von Chiropraktikern, Physiotherapeuten, Osteopathen und vielen anderen medizinischen Fachkräften angewendet. Er ist ein von der Therapeutic Goods Administration of Australia zugelassener Artikel.

GER

GARANTIE

Ihr Nubax® Trio wurde unter Anwendung der höchsten Material- und Verarbeitungsstandards entwickelt und hergestellt.

Nubax® garantiert über einen Zeitraum bis 12 Monaten ab Kaufdatum für den teilweisen oder vollständigen Ersatz oder die Reparatur jedes Teils oder jeder Komponente, die nachweisbar in Material oder Verarbeitung defekt sind.

Die Garantie deckt nur Teile und Arbeit, nicht aber Versandkosten.

Die Garantie erlischt, wenn:

Die Gebrauchshinweise nicht befolgt werden und das Gerät unsachgemäß bedient wird

Das Gerät falsch angewendet und durch andere Operationen als vorgesehen beschädigt wird

Keine Kaufbestätigung vorgelegt wird

HAFTUNGSBEGRENZUNG

Wir empfehlen stark, den Nubax® Trio unter fachärztlichem Rat anzuwenden.

Ihr Nubax® Trio wird komplett mit einer Betriebsanleitung und einer DVD geliefert, in denen die korrekte Montage und Benutzungsprozeduren aufgeführt sind.

Die sichere Belastungsgrenze des Nubax® Trio liegt bei 150kg. Benutzen Sie den Nubax® Trio nicht, wenn Ihr Gewicht über 150kg beträgt

Jede Person, die den Nubax® Trio benutzt, tut dies auf eigenes Risiko und akzeptiert, dass Nubax® und deren Agenten im Fall von Verlust, Verletzung oder Schäden, die sich aus der Benutzung des Geräts ergeben, nicht haften.

Warnhinweis:

Jede Person mit einem vorher diagnostizierten Gesundheitsproblem und jede sich gegenwärtig in Behandlung befindende Person sollte vor Benutzung des Nubax® Trio ärztlichen Rat einholen. Der Nubax® Trio darf nur für seinen vorgesehen Zweck verwendet werden.



Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australia
Tel: 1800 268 229 (nur Australien)
Tel: +61 8 9314 6655 (international)
E-Mail: info@nubax.com.au
Internet: www.nubax.com.au

Kontaktdaten der europäischen Vertriebspartner:

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
E-Mail: info@nubax.fr
Tel: +33977216441

TGA Sponsor Enterprise ID-Nummer: 30960
FDA Device Listing Number: D067518

Nur Europäischer Ausschuss für Regulierungsfragen



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, Den Haag
Holland
Tel: +31.70.345.8
Fax: 31.70.346.729

Veröffentlichungsversion 3.3 - 2012

S/N:PTAS/Man-B/001/0700

Copyright© 2011 Nubax®

**Alle Rechte vorbehalten, einschließlich des Rechts dieses Handbuch
oder Teile davon in jeder Form ohne ausdrückliche schriftliche
Genehmigung seitens Nubax® Pty Ltd zu produzieren. Preisgestaltung,
Verfügbarkeit, Eigenschaften, Leistung und Spezifikationen können ohne
Ankündigung geändert werden. Das Produkt entspricht eventuell nicht exakt
den Abbildungen der in dieser Veröffentlichung enthaltenen Diagramme.**

ITA



nubax

UTENTE TRIO GUIDA

Si Prega Di Leggere Attentamente Prima Dell'uso

Versione 3.3

pagina



CONTENUTI

CHE COSA È NUBAX® TRIO?	2
CONTENUTO DEL PACCHETTO	3
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	4-10
ISTRUZIONI PER L'USO	11-13
MONITORAGGIO DELL'UTILIZZO DI NUBAX® TRIO	14
SCALA FUNZIONALE SPECIFICA PAZIENTE	15
PATOLOGIE DELLA SCHIENA E PRECAUZIONI	16-17
DOMANDE FREQUENTI	18-19
GARANZIA	19
LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ	20

COSA È NUBAX TRIO®?

Nubax® Trio è un dispositivo brevettato che offre una trazione delicata ma forte ed efficace alla colonna vertebrale. Clinicamente testato, Nubax® Trio fornisce una terapia utile per una serie di patologie alla schiena che causano dolore e sofferenza [vedi Patologie della Schiena e precauzioni Pag. 16]. Nubax® Trio è utile anche per il mantenimento di una schiena forte e sana come parte di un regime di fitness normale e può essere utile in aggiunta ad altri trattamenti forniti da professionisti del settore sanitario.

Nubax® Trio offre il vantaggio di essere portatile, adatto per una vasta gamma di dimensioni e forme del corpo, leggero ed estremamente facile da usare. Test realizzati sul prodotto hanno dimostrato che la forza di trazione che Nubax® Trio può applicare alla colonna vertebrale è paragonabile a quella di macchine più grandi e costose, normalmente presenti nelle cliniche.

Informazioni su questo manuale.

Questo manuale viene fornito insieme a Nubax® Trio al fine di fornire istruzioni di montaggio corrette, istruzioni sul funzionamento e suggerimenti e consigli su come ottenere il massimo dal vostro Nubax® Trio. Si prega di assicurarsi di leggere questo manuale per intero prima di iniziare ad utilizzare il dispositivo.

Non utilizzare mai in nessuno caso Nubax® Trio nel caso in cui il prodotto non sia completo di tutti i suoi componenti. Qualora alcune parti siano mancanti, si prega di contattare il distributore locale. Informazioni di contatto rilevanti per gli utenti al di fuori dell'Australia si trovano sul retro di questo manuale.

Nubax® raccomanda l'ispezione periodica delle attrezzature e occhielli per controllarne l'usura. Si prega inoltre di accertarsi che gli strumenti siano intatti e fissati saldamente prima dell'uso.

Se, durante l'utilizzo di Nubax® Trio provi dolore e/o fastidio dovresti interrompere l'utilizzo di Nubax® Trio e contattare Nubax® o consultare il proprio medico per un consiglio.

Non utilizzare mai in nessun caso Nubax® Trio diversamente da come descritto da Nubax®.

ITA

pagina
2

IL CONTENUTO DEL PACCHETTO

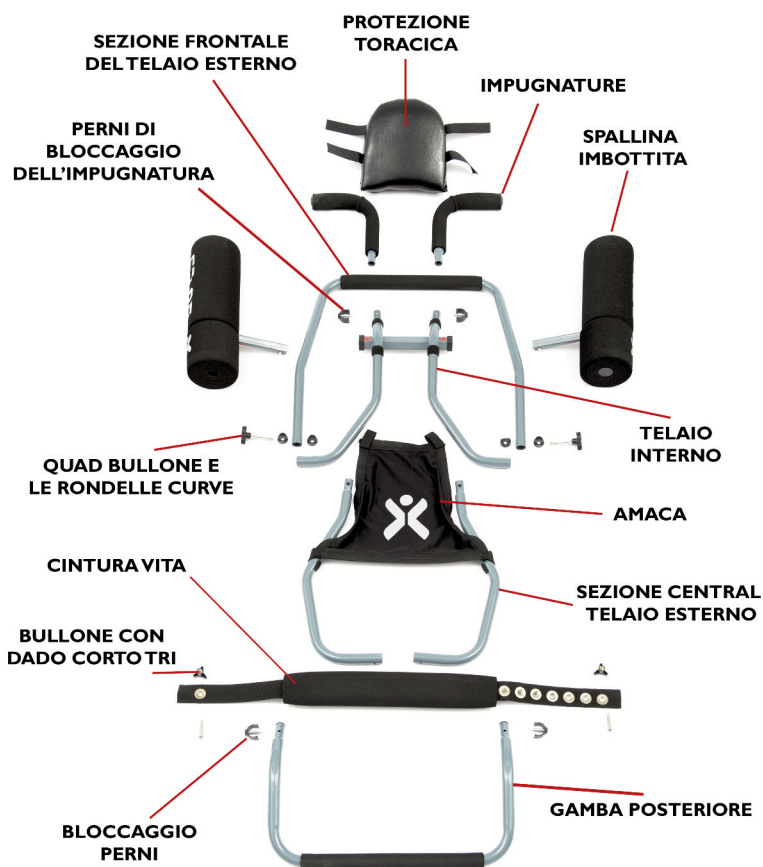


Illustrazione 1

La confezione Nubax® deve contenere i seguenti componenti:

Telaio esterno (parte anteriore)

Telaio esterno (sezione centrale)

Gamba posteriore

2 x maniglie

Protezione interno con amaca

1 x sternale con cinturini in velcro

Due spalline imbottite

Cintura vita

4 x perni di bloccaggio

2 x bulloni lunghi con maniglie a quattro cavi

2 x bulloni corti con dadi a tre facce

4 x rondelle nere curve

1 x DVD & manuale

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Preparazione

Disporre tutti i componenti di Nubax® Trio come mostrato in Figura 1. Controllare l'elenco dei componenti e individuare tutti i componenti elencati. In caso di componenti mancanti o danneggiati, contattare il distributore locale. Le informazioni di contatto in questione si trovano sulla retrocopertina di questo manuale.

ITA

Passaggio 1

Obiettivo

Collegamento delle maniglie al telaio interno

Abbinare le etichette 'L' e 'R' sulle estremità del tubo delle manopole con le identiche etichette 'L' e 'R' sulla parte anteriore del telaio interno. Fissare le manopole al telaio interno. Fissare con perni di bloccaggio e assicurarsi che i gancetti siano completamente inseriti.

pagina
4

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 2

Obiettivo

Collegare i 3 segmenti del telaio esterno.

Abbinare le etichette 'L' e 'R' sulle due parti centrali del telaio esterno alle etichette 'L' e 'R' sulle estremità della sezione frontale a forma di 'U' del telaio esterno. Quindi inserire le estremità delle parti centrali nelle estremità della sezione a 'U'. In questo passaggio le parti centrali si muoveranno liberamente nei tubi. Non preoccuparti per questo perché verranno fissate nel passaggio successivo.



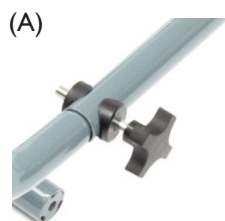
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 3

Obiettivo

Inserire e fissare il telaio interno nel telaio esterno.

In primo luogo individuare i fori in cui sono stati uniti la parte centrale e la sezione a forma di 'U' del telaio esterno. Posizionare una rondella concava su un bullone lungo. Spingere il bullone attraverso uno dei fori nel tubo del telaio esterno dal lato esterno, fino a quando il perno sporge attraverso sufficientemente per permettere alla seconda rondella di essere collocato sopra il bullone sporgente sul lato del telaio. Vedi foto di esempio (A). Ripetere questa operazione per il lato opposto. Dopo aver fatto ciò, posizionare il telaio interno nel telaio esterno e allineare le estremità del tubo del telaio interno con i bulloni sporgenti. Fissare il telaio interno nel telaio esterno avvitando i bulloni lunghi nelle estremità filettate delle estremità interne del telaio del tubo.



ITA

pagina
6

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 4

Fissare la gamba posteriore alla cornice esterna e fissare con gancetti di fissaggio. Assicurarsi che i fermi siano inseriti completamente.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 5

Obiettivo

Per fissare il cuscino per il petto alla parte superiore del telaio interno con allegate linguette in velcro.

Posizionare il cuscino per il petto circa alla metà sopra al tubo quadrato sul telaio interno. Piegarle le linguette in velcro attorno alla cornice fissando le linguette agli attacchi in velcro sul lato inferiore del tubo tondo.



ITA

pagina
8

Passaggio 6

Obiettivo

Attaccare gli anelli da amaca sulle estremità dei tubi quadrati del telaio interno.

Ruotare il telaio interno all'indietro verso la gamba posteriore del telaio esterno a una posizione quasi verticale. Quindi posizionare gli anelli da amaca sopra le estremità del tubo quadrato del telaio interno.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 7

Obiettivo

Attaccare le spalline.

Abbinare le etichette 'L' e 'R' sulle estremità del tubo di raccordo quadrato della spallina imbottita con le etichette 'L' e 'R' corrispondenti sulle estremità dei tubi quadrati del telaio interno. Inserire le estremità del tubo della spallina imbottita sul telaio interno. Premere il pulsante di posizionamento sul lato sotto del tubo quadrato della spallina e spingere la spallina imbottita nel tubo quadrato del telaio interno fino a quando un pulsante si posiziona in uno dei fori del telaio interno del tubo.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passaggio 8

Obiettivo

Fissare la cintura vita al telaio principale.

Posizionare la cintura nella parte superiore dell'estremità posteriore del telaio principale. Prendere un bullone corto e posizionarlo nel singolo occhiello su una estremità della cinghia e quindi ponendo la cinghia e occhiello sopra un foro su un lato del telaio, spingere il bullone attraverso il foro dal lato superiore. Fissare la vite da sotto con un dado in plastica. Ripetere questa procedura per la dimensione opposta, selezionando un occhiello vicino alla imbottitura in gommapiuma sulla cintura vita. (La prima volta che stai per utilizzare Nubax Trio si dovresti iniziare con un'impostazione cintura corta e aumentare la lunghezza della cintura man mano che acquisti familiarità e confidenza con il suo utilizzo.)



ITA

pagina
10

Passaggio 9

Congratulazioni ed eccoti pronto ad utilizzare Nubax Trio.

L'assemblaggio dovrebbe adesso essere completato. Tuttavia, prima di cominciare ad usare Nubax Trio per la prima volta, ricontrollare l'assemblaggio per assicurarsi che tutti i fissaggi siano saldi e sicuri. Leggere quindi il manuale e guardare il DVD in modo da avere familiarità con un suo uso corretto. Ricordati di controllare il proprio Trio Nubax di volta in volta per eventuali fissaggi che possono essersi allentati e segni di usura della cinghia o di logorio intorno agli occhielli.

ISTRUZIONI PER L'USO

REGOLAZIONE NUBAX® TRIO ALLA FORMA & ALLE DIMENSIONI DEL PROPRIO CORPO

Regolazione delle spalline

Inginocchiarsi in posizione verticale nel Nubax® Trio e sollevare la parte superiore verso il petto in modo che le spalline siano dietro le braccia e verso uno qualsiasi dei lati. Considerare quanto spazio c'è tra il lato del torace e ogni spallina. Regolare ciascuna delle spalline anche utilizzando i pulsanti a scatto sul telaio, colmando il divario in modo che il torace venga sorretto saldamente, ma che non venga ristretto. Assicurarsi di regolare le spalline allo stesso foro su ogni lato del telaio in modo che il vostro corpo venga sorretto simmetricamente.

pagina



Regolazione della cintura

La cintura in vita regola la possibilità di protrarsi in avanti, influenzando la quantità di trazione che si riceve. Una cintura più lunga è generalmente richiesta per una persona di statura più bassa, mentre una cintura in vita più corta è necessaria per una persona più alta. Si consiglia di iniziare con l'utilizzo della cintura più corta e allungare la cintura di un foro alla volta fino ad ottenere una impostazione che fornisce un allungamento adeguato. * La prima volta che si utilizza Nubax® Trio, utilizzare la cintura corta fino a quando non verrà acquisita familiarità con il piegamento in avanti. Nubax® Trio utilizza il peso del corpo e la sua azione unica nel suo genere fa da leva per fornire una dolce, ma forte trazione graduale e statica alla

colonna vertebrale. Non è necessario applicare una forza aggiuntiva spingendo in avanti in posizione di allungamento. Una volta nel dispositivo, semplicemente rilassarsi e permettere al vostro peso corporeo e Nubax® Trio di generare l'allungamento desiderato. La trazione viene sviluppata dalla tensione tra la cintura e le spalline. È normale che si verifichi una certa pressione nella parte posteriore delle braccia e delle spalle, e sui fianchi e del bacino. Se non si riesce a trovare una posizione comoda prima volta che si utilizza il Nubax® Trio, modificare la tua posizione nel dispositivo regolando le spalline e la cintura in vita o regolando in cui le ginocchia sono posizionati fino a trovare una posizione comoda. * Seguire le istruzioni nella pagina seguente per iniziare a utilizzare Nubax® Trio.

Come interrompere un allungamento

Per abbandonare Nubax® Trio una volta in una posizione allungata:

- Posizionare una mano sul pavimento, spingendo verso l'alto per sostenere il peso del corpo, muovendo le ginocchia in avanti, uno alla volta. Ciò modificherà il vostro centro di gravità, spingendovi contro la cintura in vita, consentendovi di sollevarvi facilmente da soli verso l'alto nel telaio e in posizione verticale
- Non tentare di abbandonare il telaio prima di aver raggiunto una posizione verticale, in quanto questo è troppo scomodo

Acquistando più familiarità con il funzionamento di Nubax® Trio, e più

sicurezza con il suo utilizzo, sarai in grado di sollevarti semplicemente da solo da una posizione allungata con relativa facilità.

* **Attenzione:** la prima volta che si utilizza Nubax® Trio si può verificare una certa pressione nelle zone attorno alle spalline, protezione toracica o cintura vita.

Ciò è normale. Prova a modificare la tua posizione seguendo le istruzioni a pagina 12 e 13 fino a trovare una posizione che è comodo per voi. Tuttavia, se si verificano gravi dolori o malessere contattare Nubax® o il distributore locale.

Utilizzo di Nubax®

Per iniziare a utilizzare Nubax® Trio, inizia con la cintura nella posizione più corta:

- 1 Posizionare le ginocchia molto in avanti, proprio sotto l'amaca. Dovresti essere in ginocchio in posizione verticale (figura 1)
- 2 Regolare le spalline in modo da sorreggerti saldamente ma confortevolmente. Verificare quanto in avanti ti puoi appoggiare. Controllare che le ginocchia siano molto in avanti, sotto i fianchi (figura 2)
- 3 Con una cintura corta non dovresti essere in grado di piegarti in avanti molto lontano. Torna in posizione verticale e allunga la cinghia al foro successivo. Ripeti questa operazione fino a raggiungere la posizione che applica la quantità di trazione desiderata (figura 3)

- 4 Regolando la posizione delle ginocchia in avanti o indietro aiuterà anche a trovare una posizione comoda, che ti fornirà una trazione benefica per la colonna vertebrale.
- 5 Aumenta gradualmente la profondità del tuo allungamento con il passare del tempo.
- 6 Aumenta gradualmente la durata dell'allungamento con il passare del tempo. Un tempo di allungamento ideale è 2-3 minuti, 2-3 volte al giorno.



figura 1



figura 2



figura 3

ISTRUZIONI PER L'USO

Quando utilizzare il prodotto

Nubax® Trio è un dispositivo terapeutico progettato per il trattamento efficace di problemi alla schiena e per la facilità di uso. Questo prodotto è più efficace se usato al mattino dopo aver fatto movimento per almeno 15 minuti, e la sera immediatamente prima di andare a letto.

È utile anche utilizzare Nubax® Trio immediatamente prima di praticare sport o di intraprendere un faticoso esercizio di routine, in quanto l'allungamento aiuterà la mobilità della colonna vertebrale. Usandolo di nuovo 5-10 minuti dopo tale attività fornirà anche una terapia benefica.

pagina

13

Le persone impegnate in posti di lavoro che richiedono un impegnativo sforzo fisico possono anche trarre beneficio da Nubax® Trio, utilizzandolo prima, dopo e durante il lavoro.

L'utilizzo di Nubax® Trio immediatamente prima di andare a letto fornisce alla spina dorsale il più lungo periodo di compressione minima, ciò aiuta a gestire le dolorose patologie precedenti e il mantenimento di una colonna vertebrale sana e flessibile.

Il personale sanitario può utilizzare il Trio® Nubax congiuntamente alle loro cure, per pre-allungamento prima della manipolazione fisica, modificazioni posturali e per cure a casa del paziente durante le visite cliniche.

Suggerimenti per ottenere il massimo beneficio

Per ottenere il massimo dal vostro Nubax® Trio, è necessario rilassare i propri muscoli della schiena in modo tale che la vostra spina dorsale possa allungarsi gradualmente. Ciò permette di sgravare la pressione sul tessuto intradisco tra le vertebre, fornendo idratazione e creando una separazione tra i dischi intervertebrali.

Prendetevi il tempo che vi occorre per sperimentare le regolazioni sia per la cintura che per la vostra posizione di partenza in modo da poter trovare la posizione più comoda. Alcune persone trovano utile mettere un cuscino sotto le ginocchia. Accertarsi sempre che la cintura sia correttamente posizionata tra i fianchi, alla base dell'addome (simile al posizionamento di una cintura di sicurezza).

Se si ritiene che le spalle non siano bloccate correttamente, regolare le spalline in modo che appoggino bene sotto le ascelle.

Se si prova fastidio a causa della protezione toracica, regolare nuovamente la propria posizione nel telaio superiore tornando alla posizione in ginocchio e spostando la posizione della parte superiore del tronco tra le spalline e la protezione toracica contro il petto. In alternativa, la protezione toracica può essere rimossa e può essere inserito un cuscino al suo posto.

MONITORAGGIO DELL'UTILIZZO DI NUBAX® TRIO

Tutti gli utenti scopriranno che ciò che funziona per loro può essere leggermente diverso per altre persone. Potrà richiedere tempo scoprire che cosa funziona meglio per voi. La quantità di volte che si utilizza Nubax® Trio al giorno, la durata del tempo di allungamento e la posizione che si utilizza sono uniche per tutti. Sperimentale fino a trovare quella che funziona meglio per te. Nubax® Trio è efficace anche quando viene utilizzato come terapia aggiuntiva alla cura prestata dai tuoi operatori sanitari.

Monitorando costantemente il dolore e la funzionalità durante l'utilizzo di Nubax® Trio, otterrai l'indicazione precisa del tuo miglioramento. Si prega di prendere nota di quanto segue:

Quante volte al giorno usi Nubax® Trio

A che ora del giorno usi Nubax® Trio

Per quanti minuti ti allunghi

Valuta il livello di dolore e funzionalità su una scala da 0 a 10

In alternativa è possibile utilizzare la Scala Funzionale Specifica Paziente (SFSP). Si tratta di uno strumento che aiuta a registrare ed a monitorare i miglioramenti della propria funzionalità. Spesso, quando si migliorano le patologie alla schiena, alcuni trovano che, sebbene la quantità di dolore che provano non diminuisce rapidamente, la loro capacità di partecipare ad attività può aumentare e quindi la qualità della vita risulta migliorata.

L'idea dei SFSP è quella di scrivere tre attività impossibili o difficili da completare a causa della patologia della schiena. Queste possono variare dal portare a passeggio il cane, giocare a tennis o sollevare una scatola. Classifica ogni attività su una scala da 0 a 10 dove 0 indica l'incapacità a eseguire l'attività e 10 l'abilità di svolgere l'attività allo stesso livello di come veniva completata prima della patologia o infortunio alla schiena. Somma i punteggi su base 30 e memorizzali. Dopo aver utilizzato Nubax® Trio per diverse settimane ricalcola il punteggio ottenuto dalle varie attività e vedi se il tuo punteggio totale è migliorato. Monitora costantemente il tuo punteggio per cogliere gli aumenti di funzionalità che si verificano. Vedi a pagina 15 per una copia di un SFSP.

MONITORAGGIO DELL'UTILIZZO DI NUBAX® TRIO

La Scala Funzionale Specifica Paziente

Questo utile questionario può essere usato per quantificare le limitazioni di attività e misurare il risultato funzionale per pazienti con qualsiasi patologia ortopedica.

Valutazione Iniziale:

Identifica fino ad un massimo di tre attività importanti che sei in grado di svolgere o con cui hai difficoltà a seguito del tuo problema _____.

Guarda la seguente scala e attribuisce ad ogni attività un punteggio in base alle proprie capacità di svolgere quella particolare attività.

Valutazioni Di Follow-Up:

Si prega di assicurarsi di valutare ogni attività ad intervalli regolari (settimanali, quindicinali o mensili). Al fine di registrare accuratamente i tuoi progressi, non guardare i punteggi precedenti, prima di effettuare una nuova valutazione.

Schema di calcolo dell'attività specifica paziente (punto a un numero)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Impossibile eseguire l'attività									In grado di svolgere l'attività allo stesso livello di come veniva completata prima della dell'infortunio o del problema	

pagina
15

Attività	Iniziale					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Supplementare						
Supplementare						

SFSP sviluppata da: Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., & Binkley, J. (1995). Valutazione delle disabilità e cambiamenti nei singoli pazienti: un rapporto relativo a un provvedimento su uno specifico paziente. *Physiotherapy Canada*, 47, 258-263.

Promemoria: Ogni volta che si rivaluta e si calcola il punteggio di ogni attività, farlo senza guardare i punteggi precedenti.

Si prega di visitare il sito Web ® Nubax: www.nubax.com.au per una versione stampabile del calcolo punteggio attività relativo alla SFSP (Punto a un numero)

PATOLOGIE DELLA SCHIENA E PRECAUZIONI

Ci sono molte cause e patologie di mal di schiena. Nubax® Trio può fornire una terapia utile per le seguenti patologie alla schiena. Si prega di notare: Nubax® Trio è efficace anche quando utilizzato in aggiunta ad altri trattamenti e terapie, come specificato dal personale sanitario.

Scoliosi

Quando si utilizza Nubax® Trio le spalle e le anche siano correttamente allineati con la spina dorsale. Nubax® Trio consente di disporre di un mezzo efficace per la trazione a casa vostra, per l'uso tra le visite cliniche, e in combinazione con altri trattamenti e terapie sanitarie importi specificati dal vostro provider di un regime di trattamento efficace per la scoliosi. I muscoli stretti lungo la curva concava della colonna vertebrale sono allungati e rilasciato consentendo la colonna vertebrale per ottenere una posizione più neutrale. Una volta che il tratto è stato completato è un momento ideale per rafforzare poi i muscoli più deboli sul lato opposto della colonna vertebrale. Questi esercizi possono essere fornite dal vostro professionista di salute alleata.

Sciatica

Ricerca mostra che l'applicazione di trazione al dorso della forza richiesta crea una distrazione tra la vertebra. Questa separazione riduce la pressione sui nervi spinali e dei muscoli estensori schiena, che aiuta a ridurre la pressione sul nervo sciatico, la causa del dolore sciatico. Nubax® Trio è in grado di fornire la trazione necessaria per la

colonna vertebrale semplicemente utilizzando il peso dell'utilizzatore e il suo livello unico di azione.

Degenerazione Delle Vertebre

L'applicazione di trazione al dorso della forza richiesta crea una distrazione tra le vertebre. Questo spazio maggiore aumenta anche il flusso di fluidi intorno ai dischi tra le vertebre. Ciò aiuta la reidratazione dei dischi compressi, di solito associata a malattie degenerative della colonna vertebrale e aiuta la loro capacità di mantenersi in uno stato sano. La separazione tra le vertebre creata da una quantità efficace di trazione aiuta a ridurre il dolore e aiuta a mantenere la separazione, se usato regolarmente. Questa separazione permette anche una maggiore risoluzione dell'infiammazione in quanto le faccette articolari non vengono costantemente irritate, a causa della loro compressione e quella dei nervi spinali associati.

Artrite Reumatoide

La trazione aiuta ad aumentare il flusso di liquidi attorno ai dischi e aiuta a ridurre la pressione sulla colonna vertebrale ed ai nervi in uscita. I fluidi in aumento e la pressione ridotta sono d'aiuto permettendo la reidratazione dei dischi, che aiuta la separazione continua delle vertebre ulteriore e sollievo dal dolore.

PATOLOGIE DELLA SCHIENA E PRECAUZIONI

Prolasso/Rottura/Rigonfiamento Del Disco

La trazione può contribuire alla riduzione della pressione sui dischi danneggiati, potrebbe anche beneficiare alla manutenzione a lungo termine e alla possibile riduzione o attenuazione della sua nuova manifestazione. Tuttavia, alla prima insorgenza di prolasso, rottura, rigonfiamento dei dischi, l'uso di Nubax® Trio, o qualsiasi forma di trazione, deve essere considerato con cautela. Qualsiasi movimento inappropriato o un'eccessiva trazione su un disco danneggiato può causare ulteriori disagi o lesioni. Generalmente è meglio aspettare fino a quando lo stato iniziale acuto non si è stabilito in modo da ottenere un livello che permette un movimento ragionevole e una flessibilità prima di iniziare a utilizzare la trazione come un metodologia, o parte di una cura che aiuti a gestire la patologia in corso. Se l'uso di Nubax® Trio è controllato da un professionista di discipline sanitarie affini, può essere utilizzato nella fase acuta di una lesione del disco.

Dolore Lombare Non Specifico

La trazione aiuta a ridurre la pressione spesso avvertita in questa sezione della colonna vertebrale. Essa aiuta anche la muscolatura bassa-media della schiena che spesso porta all'irrigidimento nel corso di una giornata nel tentativo di alleviare una schiena sempre più sofferente. Nubax® Trio è efficace nell'applicazione di un forte, graduale, poi statico allungamento alla zona lombare della schiena.

Nervo Schiacciato

La ricerca mostra che l'applicazione di una trazione al dorso della forza richiesta crea una distrazione tra la vertebra. Questa separazione delle faccette articolari riduce la pressione sulla colonna vertebrale che a sua volta, riduce la pressione sui nervi in uscita nella zona lombare che causa dolore

DOMANDE FREQUENTI

Ogni quanto devo utilizzare il mio Trio® Nubax?

Si consigliano 2 o 3 volte al giorno, per 2 o 3 minuti alla volta. Tuttavia ogni individuo è diverso, sperimentare ogni frequenza e durata differenti per capire cosa è meglio per te. La trazione è generalmente più efficace se usata regolarmente e frequentemente, non per lunghi periodi di tempo, ad intervalli non frequenti o lunghi.

Per quali patologie è indicato il mio Nubax® Trio?

Nubax® Trio è utile per:

- Artrosi
- Artrite reumatoide
- Spondilite anchilosante
- Aumento della lordosi lombare
- Scoliosi
- Sciatica
- Rottura del disco, lesioni, prolessi
- Degenerazione della vertebra
- Dolore generale lombare
- Dolore sacrale

L'uso di Nubax® Trio non è Consigliato per gli utenti che soffrono spondilite instabili, Ipermobilità lombare o dolore alla spalla e al collo. Si consiglia inoltre agli utenti Di non utilizzare il dispositivo durante il Ultimi stadi di gravidanza e nelle Prime fasi postoperatorie alla schiena.

Nubax® Trio è adatto per la zona cervicale?

Nubax® Trio di solito è utile dalle scapole (T3, T4) giù alla base della colonna vertebrale.

Sto vivendo un leggero fastidio quando utilizzo Trio® Nubax.

Cosa devo fare?

Se il disagio è dovuto alla pressione esterna che viene generato da entrambe le spalline e dalla cintura in vita, ciò è normale, in quanto il corpo viene trattenuto in questi punti e contratto. Tuttavia, se il disagio è più di natura anatomica, allora usare cautela e, se necessario, interrompere l'uso del dispositivo Nubax® Trio. Potrebbe semplicemente trattarsi di una questione di riadeguamento ad una posizione più comoda, riducendo la frequenza e/o la durata dell'uso, o interrompendo l'utilizzo per un breve periodo di tempo. Tuttavia, se il disagio persiste o diventa sempre più doloroso è necessario interrompere l'utilizzo del dispositivo Nubax® Trio e cercare assistenza prima di procedere all'utilizzo del prodotto.

Soffro di un forte dolore quando utilizzo Nubax® Trio. Cosa devo fare?

Se soffri di un forte dolore è necessario interrompere l'uso del dispositivo e richiedere assistenza a Nubax® o al proprio medico prima di procedere all'utilizzo del prodotto.

DOMANDE FREQUENTI

Utilizzo Nubax® Trio ma il mio mal di schiena è persistente. Cosa devo fare?

A volte una riduzione del dolore può non essere immediata. Continuare a utilizzare il Nubax® Trio e controllare il dolore utilizzando l'esempio a pagina 10. Inoltre, sebbene una riduzione del dolore può non essere immediata, è molto probabile un aumento delle tue funzionalità o un aumento delle tue capacità di svolgere le attività quotidiane.

Prova a registrarlo utilizzando la Scala Funzionale Specifica Paziente a pagina 15.

Nubax® Trio è raccomandato e approvato da un organismo medico?

pagina

19

Nubax® Trio è utilizzato da chiropratici, fisioterapisti, osteopati e molti altri operatori sanitari. Si tratta di un prodotto conforme alla Therapeutic Goods Administration of Australia

GARANZIA

Nubax® Trio è stato progettato e realizzato con i più elevati standard di materiali e di manodopera.

Garanzia Nubax® per la sostituzione o riparazione, completa o parziale di qualsiasi parte o componente i cui materiali risultano difettosi o che presenti difetti di fabbricazione per un periodo massimo di 12 mesi dalla data di acquisto.

La garanzia copre solo le parti e la manodopera, e non copre le spese di spedizione.

La garanzia è nulla se:

Le istruzioni per l'uso non sono rispettate e l'apparecchio viene utilizzato in modo non corretto

L'unità è abusata e danneggiata con operazioni non idonee

Non viene fornita nessuna prova d'acquisto

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Si consiglia vivamente l'utilizzo di Nubax® Trio in combinazione con la consulenza professionale di un operatore sanitario qualificato.

Nubax® Trio viene fornito completo di un manuale operativo e DVD che illustra le corrette procedure di assemblaggio e di funzionamento.

Il limite di carico in sicurezza di Nubax® Trio è 150 kg. Non utilizzare Nubax® Trio se il tuo peso è superiore a 150 kg.

Chiunque utilizzi Nubax® Trio lo fa a proprio rischio e con la consapevolezza che Nubax® e i suoi agenti non sono responsabili per eventuali perdite, lesioni o danni derivanti da un uso del dispositivo.

Attenzione:

Qualsiasi persona soggetta a una patologia diagnosticata precedentemente o in attuale cura dovrebbe comunicare al proprio medico l'uso di Nubax®. Nubax® Trio deve essere utilizzato solo come indicato.

ITA

nubax

Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australia
Tel.: 1800 268 229 (solo Australia)
Tel.: +61 8 9314 6655 (International)
E-mail: info@nubax.com.au
Internet: www.nubax.com.au

Contatti del distributore in Europa:

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
E-mail: info@nubax.fr
Tel: +33977216441

TGA Sponsor Enterprise ID Number: 30960
FDA Device Listing Number: D067518

Ente di Regolazione Europea



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, L'Aia
Paesi Bassi
Tel.: +31.70.345.8
Fax: 31.70.346.729

Versione di pubblicazione 3.3-2012

S/N: PTAS/Man-B/001/0700

Copyright © 2011 Nubax®

Tutti i diritti sono riservati, compresi quelli per la produzione di questo manuale, o parti di esso, in qualsiasi forma senza il consenso scritto di Nubax® Pty Ltd. Prezzi, disponibilità, caratteristiche, prestazioni e le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. Il prodotto potrebbe non essere esattamente come appare raffigurato in questa pubblicazione.

POR



nubax

GUIA DO USUÁRIO DO TRIO

Por favor, leia cuidadosamente antes de usar

Versão 3.3



CONTEÚDO

O QUE É O TRIO NUBAX®?	2
O CONTEÚDO DO SEU PACOTE	3
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM	4-10
INSTRUÇÕES DE USO	11-13
MONITORAMENTO DO SEU USO DO TRIO NUBAX®	14
ESCALA FUNCIONAL ESPECÍFICA DO PACIENTE	15
DOENÇAS DA COLUNA E PRECAUÇÕES	16-17
PERGUNTAS FREQUENTES	18-19
GARANTIA	19
LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE	20

O QUE É O TRIO NUBAX®?

O Trio Nubax® é um dispositivo patenteado que proporciona uma tração suave, mas forte e eficaz para a coluna vertebral. Clinicamente comprovado, o Trio Nubax® oferece terapia benéfica para uma variedade de doenças da coluna que causam dor e sofrimento [Ver Doenças da Coluna e Precauções, Pg. 16]. O Trio Nubax® também é útil para manter as costas fortes e saudáveis como parte de um regime de fitness normal e pode ser um complemento útil para outros tratamentos prestados por profissionais de saúde.

O Trio Nubax® oferece a vantagem de ser portátil apropriado para uma ampla gama de tamanhos e formas, leve e extremamente fácil de usar. Testes realizados mostraram que a força de tração que o Trio Nubax® pode aplicar na coluna vertebral é comparável ao de aparelhos maiores, mais caros, normalmente encontrados em clínicas.

Sobre este manual.

Este manual acompanha o Trio Nubax® a fim de fornecer instruções de montagem correta, instruções operacionais, sugestões e dicas sobre como obter o máximo de seu Trio Nubax®. Assegure-se de ler este manual em sua totalidade antes de começar a usar o aparelho.

Sob nenhuma circunstância você deve tentar usar seu Trio Nubax® se todas as peças não forem fornecidas. Se você descobrir que existem peças faltando, por favor contate o seu distribuidor local. Informações relevantes de contato para usuários fora da Austrália situam-se na contracapa deste manual.

Nubax® recomenda a inspeção regular dos acessórios e ilhós para assegurar-se a resistência ao desgaste. Também se certifique de que as instalações estão intactas e encaixadas antes do uso.

Se, ao usar seu Trio Nubax® você experimentar dor e/ou desconforto consideráveis você deve desistir de usar seu Trio Nubax® e contatar a Nubax® ou consultar seu profissional de saúde.

Sob nenhuma circunstância você deve usar o Trio Nubax® em alguma maneira diferente daquela descrita por Nubax®.

PORPágina
2

O CONTEÚDO DO PACOTE

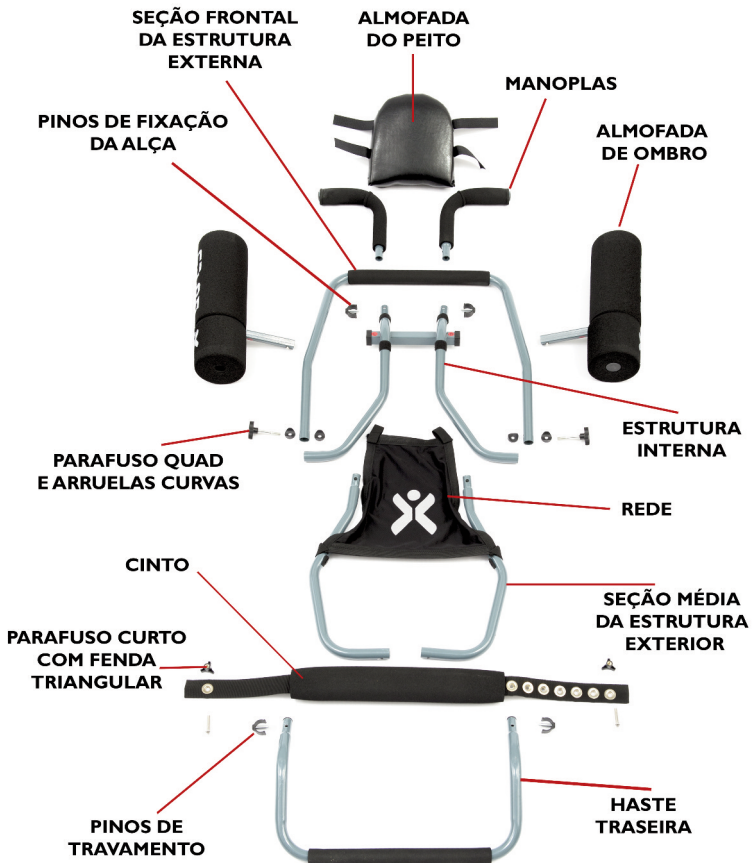


Ilustração I

Seu pacote de Nubax® deve conter os seguintes componentes:

- Estrutura externa (seção dianteira)
- Estrutura externa (seção média)
- Haste traseira
- 2 manoplas
- Estrutura interna com rede
- 1 almofada de peito com tiras de Velcro
- Duas almofadas acolchoadas de ombro

- Cinto
- 4 pinos de segurança
- 2 parafusos longos com cabos quad
- 2 parafusos curtos com roscas triangulares
- 4 arruelas curvas pretas
- 1 DVD e manual

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Preparação

Disponha todos os componentes do seu Trio Nubax® como mostrado na ilustração I. Confira a lista de componentes e localize todos os componentes listados. Se tiver qualquer componente danificado ou faltando, por favor, contate o seu distribuidor local. Informações relevantes de contato estão na contracapa deste manual.

Etapa I

Objetivo

Anexar Manoplas na estrutura interna

Combine as etiquetas de “E” e “D” nas extremidades das manoplas com as etiquetas idênticas de “E” e “D” na parte dianteira da estrutura interna. Anexar as alças da estrutura interna. Fixe com pinos de travamento e assegure que os cliques sejam introduzidos inteiramente.



POR

Página
4

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 2

Objetivo

Conecte os 3 segmentos da estrutura externa.

Combine as etiquetas de “E” e “D” nas duas seções intermediárias da estrutura exterior com as etiquetas de “E” e “D” nas extremidades da seção dianteira na forma de “U” da estrutura externa. Em seguida, insira as extremidades do segmento intermediário nas extremidades do segmento em forma de 'U'. Nesta fase os segmentos intermediários irão penetrar livremente nos tubos. Não se preocupe que isto vai estar firme na próxima etapa.

Página
5



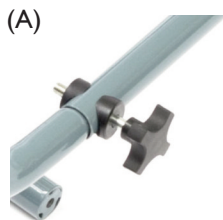
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 3

Objetivo

Inserir e fixar a estrutura interna na estrutura externa.

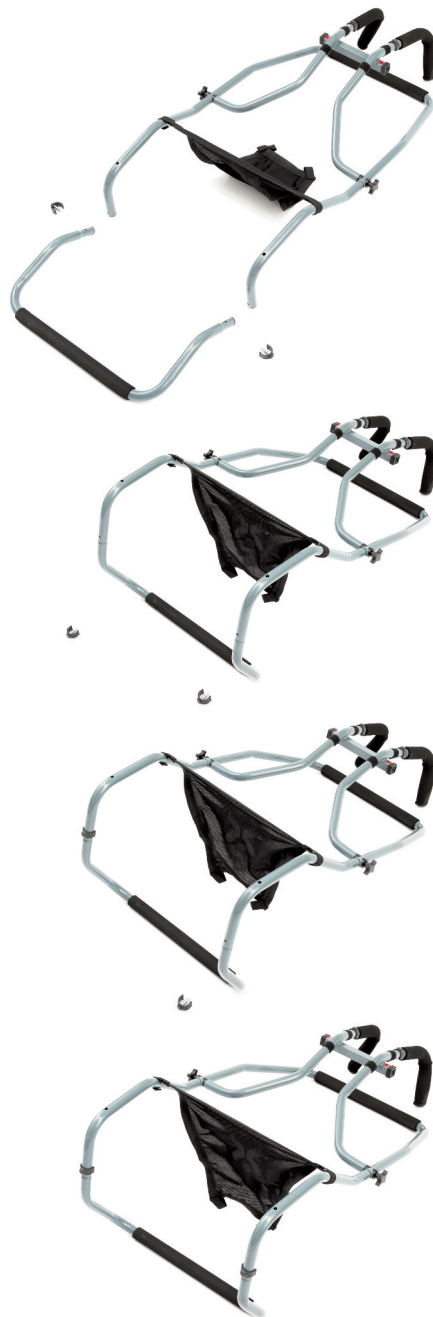
Primeiro localize os furos no segmento intermediário e a seção em forma de 'U' da estrutura externa foram unidas. Coloque uma arruela cônica em um parafuso longo. Empurre o parafuso através de um dos furos do tubo da estrutura externa do lado externo, até que o parafuso se projete o suficiente através da segunda arruela a ser colocada sobre o parafuso saliente do outro lado da estrutura. Veja imagens de exemplo (A) abaixo. Repita esta etapa no lado oposto. Quando isso for feito, coloque a estrutura interna na estrutura externa e alinhe as extremidades do tubo da estrutura interna com os parafusos salientes. Fixe a estrutura interna na estrutura exterior apertando os parafusos longos nas extremidades roscadas das extremidades do tubo da estrutura interna.



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 4

Anexe a haste traseira na estrutura externa e prenda com os cliques de retenção. Certifique-se de que os cliques de retenção fiquem completamente inseridos.



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 5

Objetivo

Fixe a almofada de peito no topo da estrutura interna com as tiras de velcro atadas.

Coloque a almofada de peito aproximadamente no meio do tubo quadrado na armação interna. Dobre o velcro em torno da armação atando as tiras das ligações de velcro em volta e por baixo do tubo.



POR

Página
8

Etapa 6

Objetivo

Coloque os laços da rede nas extremidades do tubo quadrado da estrutura interna.

Gire a estrutura interna para trás na direção da haste traseira da estrutura externa para uma posição quase vertical. Coloque então os laços da rede sobre as extremidades do tubo quadrado da estrutura interna.



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 7

Objetivo

Prenda as almofadas do ombro.

Combine as etiquetas de “E” e “D” nas extremidades do tubo acessório da almofada de ombro com as etiquetas correspondentes “E” e “D” nas extremidades dos tubos na armação interna. Insira a extremidade do tubo da almofada de ombro na extremidade do tubo da estrutura interna. Pressione o botão de localização sob o tubo da almofada de ombro e empurre a almofada de ombro dentro do tubo da estrutura interna até que o botão de localização encontre um dos buracos na estrutura de tubo interno.



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Etapa 8

Objetivo

Prenda o cinto na estrutura principal.

Coloque o cinto na parte superior da extremidade traseira da estrutura principal. Tome um parafuso curto e coloque-o através do único orifício na uma extremidade do cinto e, em seguida, coloque o cinto e ilhó sobre um buraco no lado da estrutura, empurre o parafuso no orifício da parte superior. Fixe o parafuso por baixo com uma porca de plástico manipulada. Repita este processo para o lado oposto, selecionando um ilhó próximo da espuma de enchimento sobre o cinto. (Quando você for usar seu Trio Nubax pela primeira vez deve começar com uma configuração de correia curta e aumentar o comprimento do cinto gradualmente conforme você se torna familiar e confiante com seu uso.)



POR

Página
10

Etapa 9

Parabéns e bem-vindo ao seu Trio Nubax.

A montagem agora deve estar completa. No entanto, antes de você começar usar o Trio Nubax pela primeira vez, verifique duas vezes sua montagem para garantir que todos os fechos estão apertados e seguros. Em seguida, leia o manual e assista o DVD para que você esteja familiarizado com seu uso correto. Lembre-se de verificar seu Trio Nubax, de tempos em tempos, quanto aos elementos de fixação que possam ter ficado soltos e sinais de desgaste da correia ou desgaste em torno dos ilhós.

INSTRUÇÕES DE USO

AJUSTE DO TRIO NUBAX® PARA ENCAIXAR A FORMA E O TAMANHO DO SEU CORPO

Ajuste das almofadas de ombro

Estando seu corpo na posição vertical, ajoelhe-se no Trio Nubax® e levante a parte superior do seu peito de modo que as almofadas dos ombros estejam atrás dos seus braços e uma de cada lado seu. Observe quanto espaço existe entre o lado do seu peito e cada almofada de ombro. Ajuste cada uma das almofadas do ombro, usando igualmente os botões de clique na estrutura, fechando a lacuna para que seu peito se agarre com firmeza, mas de modo que não esteja restringido. Esteja certo de ajustar as almofadas do ombro no mesmo furo em cada lado da estrutura de modo que seu corpo fique assegurado simetricamente.

Página

11

Ajuste do cinto

O cinto rege o quanto você se inclina para frente, que afeta a quantidade de tração que você recebe. Um cinto maior é geralmente necessário para uma pessoa menor, enquanto um cinto mais curto é necessário para uma pessoa mais alta. É aconselhável começar com a configuração menor do cinto e alongar o cinto um buraco por vez até que você consiga uma configuração que forneça um estiramento que você sinta confortável.* Quando utilizar pela primeira vez o uso de Trio Nubax®, use uma configuração curta do cinto até que você esteja familiarizado com o

movimento inclinado para a frente. O Trio Nubax® usa seu próprio peso corporal e sua ação única de alavanca fornece uma tração estática suave, mas gradualmente forte da coluna vertebral. Não é necessário aplicar força adicional empurrando adiante na posição de estiramento. Quando estiver no aparelho simplesmente relaxe e permita que seu peso corporal e o Trio Nubax® gerem o estiramento que você precisa. A tração é desenvolvida pela tensão entre o cinto e as almofadas de ombro. É normal sentir alguma pressão na parte de trás dos braços e ombros e entre os quadris e a bacia. Se você é incapaz de encontrar uma posição confortável ao utilizar pela primeira vez o Trio Nubax®, altere a sua posição no aparelho ajustando as ombreiras e o cinto, ou ajustando onde seus joelhos estão posicionados até encontrar uma posição que seja confortável para você.* Siga as instruções na página seguinte para começar a usar o Trio Nubax®.

Como sair de um alongamento

Para sair do Trio Nubax® estando na posição alongada:

- Coloque uma mão no chão, empurrando para cima para suportar seu peso, enquanto controla seus joelhos para frente um de cada vez. Isso irá alterar o seu centro de gravidade e puxá-lo contra o cinto de cintura, permitindo que você facilmente levante-se na estrutura e na posição vertical
- Não tente sair da estrutura antes de chegar a uma posição vertical, pois isso ficaria muito estranho

Conforme você vai se familiarizando com a ação do Trio Nubax®, e fica mais confiante com seu uso, você será capaz de simplesmente levantar-se de uma posição esticada com relativa facilidade.

* **Atenção:** quando utilizar pela primeira vez o Trio Nubax®, pode sentir alguma pressão nas áreas em torno das almofadas de ombros, almofada do peito ou cinto.

Isso é normal. Tente ajustar sua posição seguindo as instruções nas páginas 12 e 13 até encontrar uma posição que seja confortável para você. No entanto, se você experimentar dor ou desconforto grave, entre em contato com a Nubax® ou o seu distribuidor local.

Usando o Nubax®

Para começar a usar o Trio Nubax®, inicie com o cinto na posição mais curta:

- 1 Coloque os joelhos para a frente, bem debaixo da rede. Você deve estar ajoelhando-se na posição vertical (figura 1)
- 2 Ajuste as almofadas de ombro para prendê-las de modo firme mas confortavelmente. Teste até que ponto você pode inclinar-se. Verifique se os joelhos estão bem em frente, debaixo de seus quadris (figura 2)
- 3 Com um cinto curto você não será capaz de inclinar-se muito longe. Retorne à posição ereta e solte o cinto para o furo seguinte. Repita isto até chegar na posição que se aplica a quantidade de tração que você precisa (figura 3)

- 4 Ajustar a posição de seus joelhos para a frente ou para trás também ajudará em encontrar uma posição confortável que lhe fornecerá uma tração benéfica para a sua coluna.
- 5 Gradualmente aumente a profundidade do seu estiramento ao longo do tempo.
- 6 Aumente gradualmente a duração do estiramento ao longo do tempo. O estiramento ideal de é 2-3 minutos, 2-3 vezes por dia.

POR



figura 1



figura 2



figura 3

INSTRUÇÕES DE USO

Quando usar

O Trio Nubax® é um aparelho terapêutico projetado para o tratamento eficaz de problemas nas costas e com facilidade de uso. Este produto é mais eficaz quando utilizado na parte da manhã depois de se movimentar por ao menos 15 minutos e à noite, imediatamente antes de ir para a cama.

Também é útil usar o Trio Nubax® imediatamente antes de fazer esporte ou a realizar uma rotina de exercícios extenuantes, visto que o estiramento irá auxiliar a mobilidade da sua coluna. Usá-lo novamente 5-10 minutos depois dessa atividade também irá prover terapia benéfica.

Página

13

Pessoas que tem trabalhos fisicamente exigentes também podem se beneficiar usando seu Trio Nubax® antes, depois e durante o trabalho.

Usando seu Trio Nubax® imediatamente antes de ir para a cama, fornece para sua coluna um período maior de compressão mínima que auxilia no gerenciamento das condições dolorosas das costas e mantém a coluna saudável e flexível.

Profissionais de saúde podem usar o Trio Nubax® como um complemento nos seus tratamentos, para um pré-alongamento antes da manipulação física, ajustes posturais e tratamentos em casa do paciente entre visitas clínicas.

Dicas para conseguir o benefício máximo

Para obter o máximo proveito de seu Trio Nubax®, é necessário relaxar os músculos das costas para que sua coluna possa ser esticada gradualmente. Isso vai aliviar a pressão sobre o tecido discal entre suas vértebras, ajudar a hidratação e criar uma separação entre discos intervertebrais.

Tire algum tempo para experimentar os ajustes do cinto e de sua posição inicial para que você possa encontrar a posição mais confortável para você. Algumas pessoas acham útil colocar um travesseiro sob seus joelhos. Certifique-se sempre de que o cinto está colocado corretamente em seus quadris, na base do abdômen (semelhante ao posicionamento do cinto de segurança do carro).

Se você sente que seus ombros não estão devidamente firmes, ajuste almofadas dos ombros, para que eles se encaixem confortavelmente em suas axilas.

Se você sentir desconforto com a almofada do peito, tente reajustar sua posição na estrutura superior, retornando para a posição de joelhos e movendo a posição de seu torso superior entre as ombreiras e a almofada de peito contra o seu peito. Como alternativa, a almofada no peito pode ser removida e um travesseiro pode ser inserido no seu lugar.

MONITORAMENTO DO SEU USO DO TRIO NUBAX®

Todos os usuários descobrirão que o que funciona para eles pode variar ligeiramente das outras pessoas. Pode levar tempo para descobrir o que funciona melhor para você. A quantidade de vezes que você usar seu Trio Nubax® por dia, o período de tempo de alongamento e a posição que você usa são aspectos pessoalmente exclusivos. Pratique até você descobrir o que funciona melhor para você. O Trio Nubax® também é eficaz quando usado como um complemento para o tratamento terapêutico fornecido pelo seu profissional de saúde.

Monitorando continuamente sua dor e a funcionalidade enquanto estiver usando o Trio Nubax®, você terá uma indicação precisa de sua melhoria. Por favor, tome nota do seguinte:

Quantas vezes ao dia você usa o Trio Nubax®

A que horas do dia que você usa o Trio Nubax®

Quantos minutos você faz de alongamento

Avalie seu nível de dor e funcionalidade em uma escala de 0-10

Como alternativa, você pode usar a Escala Funcional Específica do Paciente (PSFS). Esta é uma ferramenta para ajudar a gravar e monitorar melhorias para sua funcionalidade. Muitas vezes, ao melhorar a condição de suas costas alguns descobrem que, embora a intensidade da dor que tenham não diminua de forma rápida, sua capacidade de participar nas atividades pode aumentar e, portanto, a qualidade de vida é melhorada.

O modo de usar o PSFS é escrever três atividades que sejam incapazes de atuar ou que estão tendo dificuldades em consequência da sua doença da coluna. Estas podem variar de passear com o cão, jogar tênis ou levantar uma caixa. Classifique cada atividade numa escala de 0 a 10, com 0 sendo incapaz de realizar a atividade e 10 sendo capaz de realizar a atividade no mesmo nível precedente à dor ou lesão nas costas. Some estas pontuações até 30 e mantenha o registro. Depois de usar o Trio Nubax® por várias semanas, pontue novamente as três atividades e veja se a sua pontuação total melhorou. Continue a rever a sua contagem ocasionalmente de modo a manter um registro de todos os aumentos de funcionalidade que você experimenta. Veja uma cópia de um PSFS na Página 15.

MONITORAMENTO DO SEU USO DO TRIO NUBAX®

A Escala Funcional Específica do Paciente

Este questionário útil pode ser usado para quantificar a limitação de atividade e para medir o resultado funcional em pacientes com qualquer condição ortopédica.

Avaliação Inicial:

Identifique até três atividades importantes que você seja incapaz de fazer, ou que está tendo dificuldade como resultado de seu problema de _____.

Olhe para a escala abaixo e dê uma classificação de cada atividade de acordo com sua capacidade de realizar essa atividade em particular.

Avaliações de Acompanhamento:

Por favor, certifique-se de que você pontuou cada atividade em intervalos regulares (semanais, quinzenais ou mensais). A fim de registrar com precisão o seu progresso, não olhe para suas pontuações anteriores antes de fazer uma nova avaliação.

Esquema de pontuação da atividade específica do paciente (Indique um número):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Incapaz de realizar a atividade										Capaz de realizar a atividade no mesmo nível que antes da lesão ou problema

Atividade	Inicial						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Adicional							
Adicional							

PSFS desenvolvido por: Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., e Binkley, J. (1995). Avaliação da deficiência e mudança em pacientes individuais: um relatório da medição específica de um paciente. Fisioterapia Canadá, 47, 258-263.

Lembrete: Cada vez que você reavaliar e marcar cada atividade, faça isto sem dar atenção às suas pontuações anteriores.

Por favor, visite o website Nubax®: www.nubax.com.au para obter uma versão para impressão da atividade PSFS

DOENÇAS DA COLUNA E PRECAUÇÕES

Existem muitas causas e circunstâncias da dor nas costas. Usar o Trio Nubax® pode fornecer terapia benéfica para as seguintes condições das costas. Por favor, note: O Trio Nubax® é igualmente eficaz quando utilizado como um complemento a outros tratamentos e terapias conforme especificado pelo seu profissional de saúde.

Escoliose

Ao usar o Trio Nubax®, os ombros e os quadris estão alinhados corretamente com a coluna vertebral. O Trio Nubax® permite que você tenha um meio eficaz de tração em sua própria casa, para utilização entre visitas clínicas, e combinado com outros tratamentos e terapias especificadas por seu médico, equivale a um regime de tratamento eficaz para Escoliose. Os músculos apertados ao longo da curva côncava da coluna vertebral são esticados e relaxados permitindo que a coluna vertebral obtenha uma posição mais neutra. Quando o alongamento estiver concluído é o momento ideal para, em seguida, reforçar os músculos mais fracos do lado oposto da coluna vertebral. Estes exercícios podem ser fornecidos pelo seu profissional de saúde aliado.

Dor Ciática

A pesquisa mostra que a aplicação da tração na coluna vertebral da força necessária cria um distanciamento entre as vértebras. Essa separação reduz a pressão sobre os nervos raquidianos e músculos extensores traseiros, que ajuda

a reduzir a pressão sobre o nervo ciático, a causa da dor ciática. O Trio Nubax® é capaz de fornecer a tração necessária à coluna vertebral, simplesmente utilizando o peso do corpo do usuário e seu nível único de ação.

Degeneração Das Vértebras

A aplicação de tração da força necessária na coluna vertebral cria um distanciamento entre as vértebras. Este espaço maior também aumenta o fluxo de fluidos em torno dos discos entre as vértebras. Isso ajuda a reidratação dos discos compactados, geralmente associados com doenças degenerativas da coluna vertebral e auxilia a sua capacidade de manter-se em um estado saudável. A separação criada entre as vértebras por uma quantidade eficaz de tração ajuda a reduzir a dor e ajuda a manter a separação, se usado regularmente. Esta separação também permite uma solução melhor para a inflamação, visto que as articulações facetárias não estão constantemente irritadas devido a sua compactação e dos nervos raquidianos associados.

Artrite Reumatoide

A tração ajuda a aumentar o fluxo dos fluidos em torno dos discos e ajuda reduzir a pressão na coluna vertebral e nos nervos excitados. O aumento de fluidos e a pressão reduzida ajudam a permitir a reidratação dos discos, que auxilia a separação contínua das vértebras e um alívio maior da dor.

DOENÇAS DA COLUNA E PRECAUÇÕES

Prolapso / Ruptura / Hérnia de Disco

A tração pode auxiliar na redução da pressão sobre os discos lesionados, e também pode ser benéfica para a manutenção a longo prazo e possível redução ou alívio na sua recorrência. No entanto, na primeira instância da ocorrência inicial do Prolapso, Ruptura ou Hérnia de Disco, o uso do Trio Nubax®, ou qualquer forma de tração, deve ser considerado com cautela. Qualquer movimento inadequado ou aplicação excessiva da tração em um disco lesionado pode resultar em desconforto ou lesão adicional.

Geralmente é melhor esperar até que o estado agudo inicial tenha assentado a um nível que permita o movimento e flexibilidade razoável antes de começar a usar tração como método, ou como parte de um tratamento para ajudar a controlar a condição permanente. Se o uso do Trio Nubax® é monitorado por um profissional de saúde aliado pode ser utilizado na fase aguda de uma lesão no disco.

Dor Lombar Não Específica

A tração ajuda reduzir a pressão sentida frequentemente nesta seção da coluna vertebral. Ela também ajuda aos músculos traseiros intermediários e inferiores que frequentemente retesam ao longo do dia, ao tentar suportar a dor nas costas cada vez mais dolorosa. O Trio Nubax® é eficaz em aplicar um estiramento estático forte, gradual na parte inferior das costas.

Nervo Comprimido

A pesquisa mostra que a aplicação de tração da força necessária na coluna vertebral cria um distanciamento entre as vértebras. Essa separação das articulações facetárias reduz a pressão sobre a coluna vertebral, que por sua vez, reduz a pressão sobre os nervos excitados nas costas que causam a dor

PERGUNTAS FREQUENTES

Com que frequência devo usar meu Trio Nubax®?

Recomendamos 2 a 3 vezes por dia, durante de 2 ou 3 minutos a uma hora. No entanto, como cada indivíduo é diferente então experimente descobrir a frequência e a duração que seja melhor para você. A tração é geralmente mais eficaz quando usada de modo regular e frequente, não por longos períodos com intervalos poucos frequentes ou longos.

Em quais circunstâncias o meu Trio Nubax® é apropriado?

O Trio Nubax® é benéfico para:

- Osteoartrite
- Artrite Reumatoide
- Espondilite Anquilosante
- Aumento da Lordose Lombar
- Escoliose
- Dor ciática
- Rupturas de disco, lesões, prolepsse
- Degeneração das vértebras
- Dor Lombar Geral
- Dor do Osso Sacro

A utilização do Trio Nubax® não é recomendada para usuários que sofrem de Espondilolistese instável, Hiper mobilidade Lombar ou dor no ombro e pescoço. Também é recomendável que os usuários abstenham-se de utilizar o aparelho durante os últimos estágios da gravidez e nos estágios iniciais de procedimentos pós-operatórios nas costas.

O Trio Nubax® é adequado para a parte superior das costas?

O Trio Nubax® é geralmente benéfico a partir das omoplatas (T3,T4) para baixo até a base da coluna vertebral.

Eu estou experimentando ligeiro desconforto ao usar meu Trio Nubax®.

O que devo fazer?

Se o desconforto é proveniente da geração de pressão externa do cinto ou das almofadas de ombro, isso é normal, pois o corpo está sendo segurado e afastado nestes pontos. No entanto, se o desconforto é mais do que de natureza anatômica, então cuidado e, se necessário, pare de usar o aparelho Trio Nubax®. Pode ser apenas uma coisa de fácil reajuste em uma posição mais confortável, reduzindo a frequência e/ou a duração do uso, ou uma breve interrupção do uso. No entanto, se o desconforto persiste, ou torna-se cada vez mais doloroso você deve parar de utilizar o aparelho Trio Nubax® e procurar ajuda antes de prosseguir com seu uso.

Eu estou experimentando uma dor intensa quando uso o Trio Nubax®.

O que devo fazer?

Se você estiver sentindo uma dor intensa você deve parar de usar o aparelho e procurar assistência da Nubax® ou seu profissional de saúde antes de prosseguir com seu uso.

PERGUNTAS FREQUENTES

Venho utilizando o Trio Nubax® mas a minha dor lombar continua existindo. O que devo fazer?

Às vezes, uma redução da dor pode não ser imediata. Continue usando seu Trio Nubax® e monitore sua dor utilizando o exemplo na página 10. Além disso, ainda que a redução da dor não seja imediata, um aumento de sua funcionalidade ou um aumento em sua capacidade de realizar tarefas diárias deve ocorrer.

Tente registrar isso usando a Escala Funcional Específica do Paciente da Página 15.

Página
19

O Trio Nubax® é recomendado e endossado por um corpo médico?

O Trio Nubax® é usado por quiropráticos, fisioterapeutas, osteopatas e muitos outros profissionais de saúde. É uma mercadoria listada com a Administração Australiana de Mercadorias Terapêuticas

GARANTIA

Seu Trio Nubax® foi projetado e manufaturado usando os padrões mais elevados de materiais e acabamento.

Nubax® garante a substituição ou reparação, no todo ou em parte, de qualquer parte ou componente que apresente defeito de material ou fabricação por um período de 12 meses a partir da data de compra.

A garantia cobre as peças e a mão-de-obra somente, e não cobre custos do transporte.

A garantia será anulada se:

As instruções operacionais não foram cumpridas e a unidade foi operada incorretamente

A unidade foi maltratada e danificada através de ações diferentes das operações normais

Nenhuma Prova de Compra foi fornecida

LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Nós recomendamos muito que o Trio Nubax[®] seja usado conjuntamente com conselho profissional de um profissional qualificado de saúde.

Seu Trio Nubax[®] é fornecido completo com um manual de funcionamento e um DVD que detalha a montagem e os procedimentos operacionais corretos.

O limite seguro de carga do Trio Nubax[®] é 150kg. Não use o Trio Nubax[®] se seu peso for superior a 150kg.

Qualquer pessoa usando o Trio Nubax[®] o faz por seu próprio risco e com o entendimento de que Nubax[®] e seus representantes não serão responsabilizados por qualquer perda, ferimento ou danos decorrentes da utilização do aparelho.

Atenção:

Qualquer pessoa com uma condição recém-diagnosticada ou sob tratamento no momento deverá consultar seu profissional de saúde a respeito da utilização do Trio Nubax[®] antes da sua utilização. O Trio Nubax[®] só deve ser usado como instruído.

POR



Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Austrália
Ph: 1800 268 229 (somente Austrália)
Ph: + 61 8 9314 6655 (internacional)
E-mail: info@nubax.com.au
Internet: www.nubax.com.au

Detalhes de contato de distribuidores para a Europa:

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
E-mail: info@nubax.fr
Ph: +33977216441

Número de Identificação da Empresa Patrocinadora TGA: 30960
Número FDA de Listagem do Aparelho: D067518

Assuntos de Regulamentação Europeia Somente



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, The Hague
The Netherlands
Ph: +31.70.345.8
Fax: 31.70.346.729

Publicação Versão 3.3-2012
S/N:PTAS/Man-B/001/0700
Direitos Autorais® 2011 Nubax®

Todos os direitos reservados, incluindo aqueles de reproduzir este manual, ou suas partes constituintes, de qualquer forma sem a permissão expressa por escrito da Nubax® Pty Ltd. Preços, disponibilidade, características, desempenho e especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Produto pode ser não exatamente como retratado em diagramas dentro desta publicação.

RUS



nubax

ТРИО РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пожалуйста, прочитайте перед использованием

Версия 3.3



СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ NUBAX® TRIO?	2
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЕТАЛИ	3
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	4-10
ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	11-15
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА NUBAX® TRIO	16
ШКАЛА СТРАТФОРДА ДЛЯ ОЦЕНКИ ИЗМЕНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПАЦИЕНТА	17
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	18-19
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	20-21
ГАРАНТИЯ	22
ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	22

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНАЖЕР NUBAX® TRIO? Об инструкции по эксплуатации.

Тренажер Nubax® Trio - это запатентованный тракционный аппарат для мягкого, но сильного и эффективного растяжения позвоночника. Клинические испытания доказали эффективность тренажера Nubax® Trio для лечения ряда заболеваний позвоночника, вызывающих боли в спине (см. раздел "Заболевания позвоночника и меры предосторожности", стр. 17). Тренажер Nubax® Trio также может использоваться для укрепления и поддержания тонуса мышц спины в качестве дополнения к стандартным упражнениям и другим видам лечения, проводимым врачом.

Легкий и портативный тренажер Nubax® Trio очень прост в эксплуатации и подходит пациентам с различными размерами и формой тела. Результаты испытаний показали, что тракционная сила, прилагаемая тренажером Nubax® Trio к позвоночнику, сопоставима с силой крупногабаритных и дорогостоящих аппаратов, используемых в больницах.

Данная инструкция поставляется в комплекте с тренажером Nubax® Trio и содержит информацию о сборке и эксплуатации аппарата, а также рекомендации по поводу того, как достичь наилучших результатов при занятиях с тренажером. Внимательно прочитайте инструкцию перед началом эксплуатации.

Перед началом использования тренажера Nubax® Trio обязательно убедитесь в том, что все комплектующие детали на месте. Если вы обнаружите отсутствие тех или иных деталей, свяжитесь с местным дистрибьютором. Информация о наших представителях за пределами Австралии размещена на задней обложке инструкции.

Компания Nubax® рекомендует проводить регулярный осмотр креплений и отверстий в ремне на предмет износа и повреждений. Кроме того, перед каждым использованием важно убедиться в том, что крепления исправны и надежно зафиксированы.

Если в процессе использования тренажера Nubax® Trio вы почувствуете сильную боль и/или дискомфорт, прекратите сеанс и обратитесь в компанию Nubax® или своему лечащему врачу за советом.

Используйте тренажер строго согласно инструкции, составленной компанией Nubax®.

RUS

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЕТАЛИ

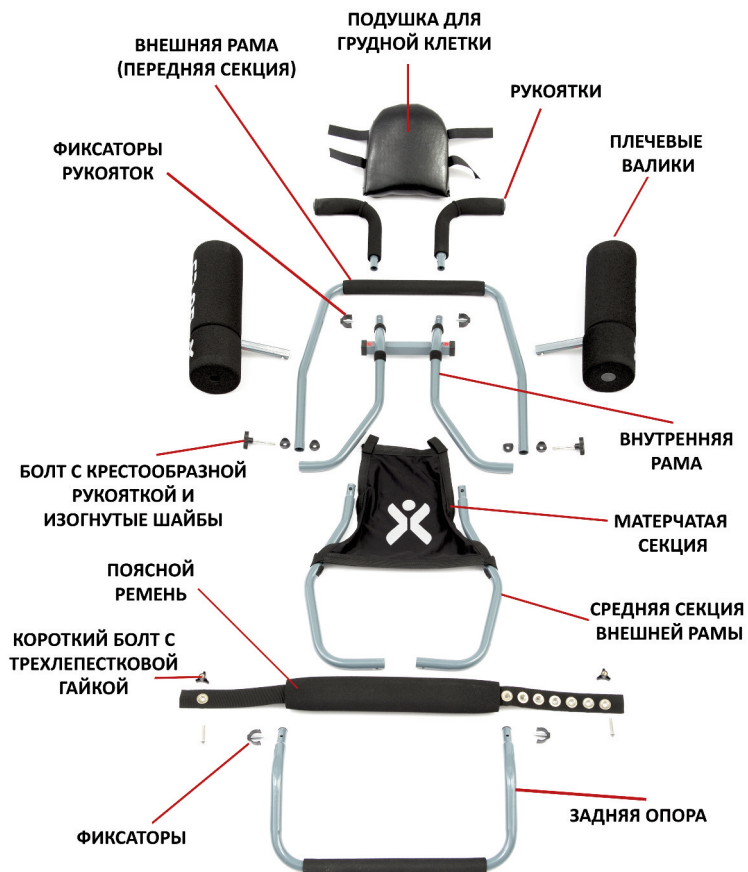


Рисунок 1

Перечень комплектующих деталей тренажера Nubax®:

Внешняя рама (передняя секция)
 Внешняя рама (средняя секция)
 Задняя опора
 Рукоятки - 2 шт.
 Внутренняя рама и матерчатая секция
 Подушка для грудной клетки (1 шт.) и ремни-"липучки"
 Плечевые валики - 2 шт.

Поясной ремень
 Фиксаторы - 4 шт.
 Длинные болты с четырех
 Короткие болты с трехлепестковыми
 гайками – 2 шт.
 Черные изогнутые шайбы - 4 шт.
 DVD и инструкция по эксплуатации
 - 1 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Подготовка

Разложите все детали тренажера Nubax® Trio на полу перед собой, как показано на рисунке 1. Убедитесь, что все детали из списка в наличии. Если какие-либо детали отсутствуют или повреждены, свяжитесь с местным дистрибьютором. Информация о наших дистрибьюторах размещена на задней обложке инструкции.

Шаг 1

Задача

Присоединить рукоятки ко внутренней раме

Соедините патрубки рукояток с передней секцией внутренней рамы так, чтобы отметки 'L' и 'R' ("лево" и "право") на обеих деталях совпали. Закрепите рукоятки с помощью фиксаторов и убедитесь, что скобы вставлены до упора.



RUS

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 2

Задача

Соединить 3 секции внешней рамы.

Соедините две средних секции внешней рамы и U-образную переднюю секцию внешней рамы так, чтобы отметки 'L' и 'R' ("лево" и "право") на всех деталях совпали. Вставьте концы средних секций в концы U-образной секции. На данном этапе сборки концы средних секций не будут плотно зафиксированы в трубках - не обращайтесь на это внимания, крепеж будет зафиксирован в шаге 3.



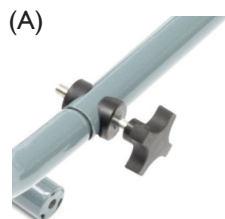
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 3

Задача

Вставить внутреннюю раму во внешнюю и зафиксировать крепеж.

Найдите место соединения средней и U-образной секций внешней рамы. Наденьте одну коническую шайбу на длинный болт. Вставьте болт в одно из отверстий в трубке внешней рамы с наружной стороны так, чтобы он прошел насквозь и чтобы со стороны рамы на него можно было надеть вторую шайбу. См. рисунок (A) внизу. Повторите те же действия с противоположной стороны. После этого установите внутреннюю раму на внешнюю раму и совместите патрубки внутренней рамы с выступающими болтами. Зафиксируйте внутреннюю раму в наружной раме, закрутив длинные болты в концы внутренней рамы с резьбой.



RUS

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 4

Присоедините заднюю опору к внешней раме и закрепите фиксирующими скобами. Убедитесь в том, что скобы вставлены до упора.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 5

Задача

Присоединить подушку для грудной клетки к верхней части внутренней рамы с помощью "липучки" (текстильной клеящейся ленты).

Установите подушку для грудной клетки примерно посередине над трубкой внутренней рамы с квадратным сечением. Проведите "липучки" вокруг рамы и прикрепите их к "липучкам" на трубке с круглым сечением, расположенной ниже.



RUS

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 7

Задача

Присоединить плечевые валики

Соедините концы крепежных трубок плечевых валиков с концами трубок с квадратным сечением внутренней рамы таким образом чтобы отметки 'L' и 'R' ("лево" и "право") на деталях совпали. Вставьте концы трубок плечевых валиков в концы трубки внутренней рамы. Нажмите на кнопку, расположенную снизу трубки плечевого валика и прижмите валик к трубке внутренней рамы таким образом, чтобы кнопка вошла в одно из отверстий трубки внутренней рамы.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 8

Задача

Присоединить поясной ремень к основной раме.

Пронятите поясной ремень поверх задней части основной рамы. Возьмите короткий болт и вставьте его в отверстие ремня, а затем поместите ремень и отверстие над одной из сторон рамы и вставьте болт в отверстие рамы в направлении сверху вниз. Зафиксируйте болт снизу с помощью пластиковой гайки с рукояткой. Повторите то же действие с противоположной стороны с отверстием, расположенным рядом с поролоновой подушкой ремня. Для первого использования тренажера Nubax Trio установите минимальную длину ремня и постепенно, по мере привыкания к аппарату и методу его использования, увеличивайте длину.



RUS

Шаг 9

Поздравляем вас – сборка тренажера Nubax Trio успешно завершена. Тем не менее, перед использованием тренажера Nubax Trio еще раз проверьте, правильно ли вы его собрали и все ли крепления надежно зафиксированы. Затем прочтите инструкцию по эксплуатации и ознакомьтесь с содержанием информационного диска. Время от времени проверяйте крепления тренажера Nubax Trio на предмет надежности их фиксации, наличия признаков изнашивания или повреждения ремня или ткани вокруг петель.

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА NUBAX® TRIO В СООТВЕТСТВИИ С ФОРМОЙ И РАЗМЕРОМ ВАШЕГО ТЕЛА

Регулировка плечевых валиков

Встаньте на колени в тренажер Nubax® Trio и поднимите верхнюю секцию к груди, отводя плечевые валики по обе стороны туловища. Обратите внимание на пространство между сторонами вашей грудной клетки и плечевыми валиками. Отрегулируйте положение каждого из валиков, используя кнопки на раме, таким образом, чтобы валики прилегали к вашему телу, удерживая грудную клетку плотно, но не ограничивая движения. Убедитесь в том, что плечевые валики расположены симметрично, зафиксированы с использованием соответствующих отверстий с каждой стороны, чтобы ваше тело поддерживалось равномерно.

Регулировка поясного ремня

От длины поясного ремня зависит, насколько далеко вперед вы сможете откинуться, что, в свою очередь, влияет на степень растяжения позвоночника. Для невысоких людей обычно требуется большая длина ремня, в то время как люди более высокого роста могут использовать ремень покороче. Рекомендуется начать с минимально возможной длины ремня и постепенно, с шагом в одно

отверстие, увеличивать длину до тех пор, пока вы не добьетесь наиболее комфортного для вас растяжения. Используйте небольшую длину ремня, пока не привыкнете к движению откидывания вперед. Тренажер Nubax® Trio использует вес вашего тела и уникальный рычажный принцип действия для обеспечения мягкого, но эффективного статического растяжения позвоночника. Чтобы занять положение для эффективного растяжения, не нужно применять дополнительные усилия и давить собственным весом вперед. Просто встаньте в тренажер, расслабьтесь и позвольте ему с помощью веса вашего тела создать необходимое вам растяжение. Растяжение обеспечивается благодаря напряжению, возникающему между поясным ремнем и плечевыми валиками. Мы можете почувствовать некоторое давление на заднюю часть рук и плеч, а также бедра и таз - это абсолютно нормально. Если при первом использовании тренажера у вас не получится сразу принять удобную позу, попробуйте отрегулировать положение плечевых валиков и длину поясного ремня или измените положение коленей. Экспериментируйте с положением своего тела в тренажере до тех пор, пока не найдете максимально комфортную позу. Чтобы начать использование тренажера, следуйте инструкциями на следующей странице.

Как завершить сеанс растяжения

Чтобы завершить сеанс растяжения, выполните следующие действия:

- Поставьте одну руку на пол и перенесите на нее вес тела, после чего одно за другим передвиньте колени вперед. Это позволит вам сместить центр тяжести и приблизиться к поясному ремню, чтобы вы смогли без труда подняться в раме в вертикальное положение.
- Не пытайтесь сразу встать на пол за пределами рамки тренажера, не приняв сначала вертикальное положение в рамке - это очень неудобно.

Когда вы привыкнете к принципу работы тренажера Nubax® Trio и станете использовать его с большей уверенностью, вы не будете испытывать сложностей с выходом из положения растяжения.

*** Предупреждение:** при первом использовании тренажера Nubax® Trio вы можете почувствовать некоторое давление в районе плечевых валиков, подушки для грудной клетки или поясного ремня.

Это абсолютно нормально. Попробуйте изменить свое положение в тренажере, следуя инструкциям на страницах 13-14, пока не найдете наиболее удобную для вас позу. При возникновении острой боли или дискомфорта свяжитесь с компанией Nubax® или её местным дистрибьютором.

RUS

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эксплуатация тренажера Nubax®

Перед началом эксплуатации тренажера Nubax® Trio отрегулируйте длину ремня. Для первого сеанса следует выбрать минимальную длину.

- 1 Встаньте на колени таким образом, чтобы они находились глубоко под матерчатой секцией тренажера. Туловище при этом должно оставаться в вертикальном положении (см. рисунок 1)
- 2 Отрегулируйте плечевые валики так, чтобы они удерживали ваше тело плотно, но не причиняли при этом дискомфорта. Проверьте, как далеко вперед вы можете откинуться. Убедитесь в том, что ваши колени находятся впереди, под бедрами (см. рисунок 2).
- 3 Небольшая длина ремня не позволит вам откинуться слишком далеко вперед. Вернитесь в вертикальное положение и увеличьте длину ремня на одно отверстие. Продолжайте увеличивать длину ремня до тех пор, пока вы не добьетесь необходимой вам степени растяжения (см. Рисунок 3).
- 4 Перемещение коленей вперед или назад также поможет вам найти наиболее удобное положение для максимально эффективного растяжения позвоночника.

- 5 Постепенно увеличивайте степень растяжения.

- 6 Gradually increase the duration of stretch over time. An ideal stretching time is 2-3 minutes, 2-3 times each day.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Предназначение тренажера

Тренажер Nubax® Trio - это терапевтический аппарат, предназначенный для простого и эффективного лечения патологических состояний спины. Аппарат наиболее эффективен при использовании утром (после как минимум 15 минут физической активности) и вечером (непосредственно перед сном).

Кроме того, использование тренажера Nubax® Trio непосредственно перед занятиями спортом или серией упражнений, а также через 5-10 минут после них также благоприятно влияет на состояние позвоночника, повышая его подвижность и улучшая результаты лечения.

Тренажер также полезен для людей, чья работа подразумевает тяжелые физические нагрузки. Он может быть использован до, после и во время работы.

Занятия на тренажере Nubax® Trio перед сном способствуют максимально продолжительной декомпрессии позвоночника, что позволяет облегчить боли при патологических состояниях спины и способствует сохранению здоровья и гибкости позвоночника.

Врачи могут применять тренажер Nubax® Trio как дополнение к основному лечению - для растяжения позвоночника перед мануальной терапией, исправления осанки, а также домашнего лечения пациентов в период между консультациями.

RUS

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Достижение наилучших результатов

Для повышения эффективности при использовании тренажера Nubax® Trio необходимо расслабить мышцы спины и позволить позвоночнику постепенно растягиваться. Это позволяет снять избыточное давление на межпозвоночную ткань, а также стимулирует гидратацию и увеличивает расстояние между межпозвоночными дисками.

Поэкспериментируйте с настройками тренажера - как с длиной поясного ремня, так и с вашей исходной позицией, - чтобы подобрать максимально удобное для вас положение. Попробуйте подложить под колени подушку – это может помочь. Всегда проверяйте положение поясного ремня - он должен проходить вокруг бедер и по низу живота (примерно как автомобильный ремень безопасности).

Если вы чувствуете, что плечи находятся в неправильном положении, отрегулируйте плечевые валики таким образом, чтобы они плотно прилегали к подмышкам.

Если причина дискофморта - подушка для грудной клетки, попробуйте изменить свое положение в верхней раме. Для этого вновь встаньте на колени и измените положение верхней части

туловища относительно плечевых валиков и подушки для грудной клетки. Можно попробовать снять подушку для грудной клетки и вместо нее использовать обычную подушку.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА NUBAX® TRIO

Результаты использования тренажера индивидуальны для каждого отдельного пользователя. Вам может понадобиться некоторое время, чтобы понять, как именно использовать тренажер, чтобы он помогал именно вам. На процесс и результаты лечения оказывают влияние такие индивидуальные факторы, как частота и продолжительность сеансов, а также положение вашего тела во время упражнений. Экспериментируйте с тренажером до тех пор, пока не добьетесь максимальной отдачи от занятий. Тренажер Nubax® Trio также эффективен при использовании в качестве дополнения к другим видам лечения, проводимым вашим врачом.

Постоянное наблюдение за изменением функциональных возможностей и болезненных ощущений при использовании тренажера Nubax® Trio позволит вам точно оценить результаты. Обратите внимание на следующие факторы:

Сколько раз в день вы используете тренажер Nubax® Trio?

В какое время дня вы используете тренажер Nubax® Trio?

Какова продолжительность каждого сеанса растяжения?

Какая степень болезненности и функциональные возможности по десятибальной шкале?

Вы можете также воспользоваться

Шкалой Стратфорда для оценки изменений функциональных возможностей пациентов (PSFS). Эта шкала предназначена для мониторинга изменения ваших функциональных возможностей. Нередко пациенты замечают, что, хотя боли в спине не проходят сразу, в результате использования тренажера повышается способность принимать выполнять те или иные действия, а, следовательно, улучшается и качество жизни.

При оценке результатов с помощью шкалы Стратфорда (PSFS) ваша задача - записать три действия, которые вы не можете выполнять или выполняете с трудом из-за патологического состояния спины (например, прогулка с собакой, игра в теннис или поднятие коробки). Оцените каждое из этих действий по шкале от 0 до 10 (0 - невозможность выполнить действие, 10 - возможность выполнения действия на том же уровне, что и до заболевания/травмы). Суммируйте баллы по всем трем действиям и запишите результат. Через несколько недель после начала использования тренажера Nubax® Trio вновь оцените каждое из действий и сравните результаты с результатами оценки до начала лечения. Продолжайте вести наблюдения, время от времени сравнивая новые оценочные баллы с предыдущими: это позволит вам отследить прогресс. Шкала Стратфорда для оценки функциональных возможностей приведена на странице 17.

RUS

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕЧЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОМ NUBAX® TRIO

Шкала Стратфорда Для Оценки Изменения Функциональных Возможностей Пациента

Данная анкета предназначена для оценки ограничений, накладываемых заболеванием, а также изменений функциональной активности пациента в результате использования тренажера.

Первичная Оценка:

Выделите до трех важных для вас действий, которые вы не можете выполнять или выполняете с трудом по причине заболевания/травмы.

Посмотрите на шкалу, приведенную ниже, и оцените каждое из выбранных вами действий в соответствии с вашей способностью выполнять это действие.

Повторное Проведение Оценки:

Убедитесь в том, что вы регулярно (еженедельно, каждые две недели или раз в месяц) проводите повторную оценку каждого из этих действий. Чтобы точно отследить прогресс лечения, перед повторной оценкой функциональности не смотрите на предыдущие записи.

Шкала для оценки изменения функциональности (обведите одно из чисел)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не могу выполнять действие					Могу выполнять действие на том же уровне, что и до заболевания/травмы					

Действие	Первичная Оценка						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Повторная Оценка							
Повторная Оценка							

Шкала оценки изменения функциональности (PSFS): Стратфорд, П., Гилл, К., Вестэвэй, М., и Бинкли, Дж. (1995).

Оценка ограниченности физических возможностей и изменений функциональности у отдельных пациентов: отчет о разработанном специально для пациентов методе. Физиотерапия в Канаде, 47, 258-263..

Напоминание: перед повторной оценкой изменения функциональности не смотрите на свои предыдущие записи.

На сайте компании Nubax® www.nubax.com.au вы найдете пригодную для печати версию опросника шкалы оценки изменения функциональности

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Кроме того, использование тренажера позволяет уменьшить давление на фасеточные суставы и прилежащие к ним нервы, что способствует значительному уменьшению их постоянного раздражения и снятию воспаления.

Ревматоидный Артрит

Растяжение помогает увеличить ток жидкостей вокруг межпозвоночных дисков и уменьшить давление на позвоночный столб и нервы. Это, в свою очередь, приводит к восстановлению гидратации дисков, увеличению расстояния между ними и дальнейшему облегчения боли.

Выпячивание/Грыжа Межпозвоночного Диска

Растяжение позвоночника способствует уменьшению давления на поврежденные диски, а также поддержанию их долгосрочного здоровья и снижению вероятности повторных травм. Тем не менее, если у вас возник выпячивание или грыжа межпозвоночного диска, будьте очень внимательны. Любое неосторожное движение или чрезмерное растяжение, направленное на поврежденный диск, может привести к усилению дискомфорта и даже к травме. Как правило, рекомендуется подождать окончания первой (острой) стадии заболевания, и только когда подвижность и гибкость позвоночника немного восстановятся,

можно начинать использовать тракционный тренажер как основной или вспомогательный метод лечения. Аппарат может применяться и в острой стадии повреждения диска, если за процессом использования наблюдает врач.

Неспецифичная Боль В Нижней Части Спины

Растяжение позвоночника способствует устранению боли в нижней части спины, а также релаксации мышц средней и нижней части спины, которые часто напряжены в течение дня, поскольку поддерживают позвоночник, в котором протекают все более болезненные процессы. Тренажер Nubax® Trio оказывает сильное постепенное статическое растяжение нижней части спины.

Защемление Нерва

Исследования показали, что растяжение позвоночника подходящей силы увеличивает расстояние между позвонками. Это позволяет уменьшить давление на фасеточные суставы, позвоночный столб и нервы (именно это давление вызывает боль в спине) .

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Как часто следует использовать тренажер Nubax® Trio?

Мы рекомендуем использовать тренажер 2-3 раза в день по 2-3 минуты. Тем не менее, все люди разные, поэтому попробуйте поэкспериментировать и подобрать режим использования, который будет приносить наилучшие именно для вас результаты. Тракционный аппарат максимально эффективен при регулярном и частом использовании, поэтому длительные, но нерегулярные сеансы не принесут желаемых результатов.

Для лечения каких заболеваний подходит тренажер Nubax® Trio ?

Тренажер Nubax® Trio подходит для лечения таких заболеваний, как :

- Остеоартрит
- Ревматоидный артрит
- Анкилозирующий спондилит
- Увеличенный поясничный лордоз
- Сколиоз
- Ишиас (невралгия седалищного нерва)
- Грыжа (пролапс) или выпячивание межпозвоночного диска
- Дегенерация межпозвоночных дисков
- Боли в нижней части спины
- Пояснично-крестцовые боли

Не рекомендуется использовать тренажер Nubax® Trio при нестабильном спондилолистезе,

гипермобильности поясничных позвонков или болях в плечах и шее, а также на поздних стадиях беременности и в раннем восстановительном периоде после операции на позвоночнике.

Подходит ли тренажер Nubax® Trio для растяжения верхних отделов позвоночника?

Тренажер обычно эффективен для нижнего отдела - от лопаток (грудные позвонки T3, T4) до основания позвоночника.

RUS

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

При использовании тренажера Nubax® Trio я испытываю легкий дискомфорт.

Что мне делать?

Если дискомфорт вызван внешним давлением со стороны плечевых валиков или поясного ремня, не следует беспокоиться: это точки воздействия тренажера на тело. Если же дискомфорт имеет более анатомическую природу, проявите повышенную внимательность и при необходимости прекратите использование тренажера. Возможно, вам просто необходимо отрегулировать тренажер, занять более удобное положение, уменьшить частоту/продолжительность занятий или ненадолго прекратить использование аппарата. Если же дискомфорт не проходит или болезненные ощущения усиливаются, следует прекратить использование тренажера и обратиться за консультацией, прежде чем возобновлять сеансы.

При использовании тренажера Nubax® Trio я испытываю сильную боль. Что мне делать?

Если вы испытываете сильную боль, следует прекратить использование тренажера и обратиться за консультацией в компанию Nubax® или к вашему лечащему врачу,

Я использую тренажер Nubax® Trio, но боль в спине не проходит. Что мне делать?

Иногда облегчение боли происходит не сразу. Продолжайте использовать тренажер Nubax® Trio и следите за изменениями болезненных ощущений, используя пример на странице 10. Несмотря на то что в некоторых случаях облегчение боли происходит не сразу, вероятно, вы заметите улучшение способности выполнять некоторые повседневные действия.

Попробуйте проследить за этим, используя шкалу изменения функциональности на странице 17.

Есть ли у тренажера Nubax® Trio рекомендации и подтверждения качества от медицинских учреждений?

Тренажер Nubax® Trio используется мануальными терапевтами, физиотерапевтами, остеопатами и многими другими врачами. Он входит в список TGA (регулятивный орган для терапевтических товаров Австралии).

ГАРАНТИЯ

Тренажер Nubax® Trio разработан и изготовлен в соответствии с высочайшими стандартами качества материалов и производства.

Гарантия компании Nubax® включает замену или ремонт тренажера или его комплектующих частей в случае доказанного дефекта материала или производства в течение 12 месяцев с даты совершения покупки.

Гарантия покрывает только стоимость комплектующих частей и труда и не покрывает стоимость доставки.

Гарантия считается действительной, только если эксплуатация производилась строго согласно инструкции.

В остальных случаях (при некорректной эксплуатации тренажера, а также при отсутствии подтверждения покупки) гарантия считается недействительной.

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Перед началом использования тренажера Nubax® Trio настоятельно рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным врачом.

В комплект поставки тренажера Nubax® Trio входит инструкция по эксплуатации и DVD, предоставляющие информацию как о сборке, так и об использовании аппарата.

Допустимая безопасная нагрузка тренажера Nubax® Trio - 150 кг. Не используйте тренажер, если ваш вес превышает 150 кг.

Компания Nubax® и ее агенты не несут ответственности за любые убытки, травмы и повреждения, вызванные использованием данного тренажера.

Предупреждение:

Если у вас есть диагностированное заболевание или если вы проходите лечение, перед началом использования тренажера обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Используйте тренажер Nubax® Trio исключительно согласно инструкции.

RUS



Компания Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australia
Тел.: 1800 268 229 (только для звонков из Австралии)
Тел.: +61 8 9314 6655 (для международных звонков)
Электронная почта: info@nubax.com.au
Сайт: www.nubax.com.au

Контактная информация поставщика для Европы:

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
Электронная почта : info@nubax.fr
Тел : +33977216441

Идентификационный номер TGA: 30960
Регистрационный номер аппарата в реестре Управления по контролю
за продуктами и лекарствами (FDA): D067518

**Европейский отдел нормативно-правового регулирования
Авторизованный европейский представитель**



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, The Hague
The Netherlands
Телефон: +31.70.345.8
Факс: 31.70.346.729

Версия публикации 3.3 - 2012
Серийный номер :PTAS/Man-B/001/0700
Все права защищены© 2011 Nubax®

Все права защищены. Впроиизведение публикации в полном объеме или частично в любой форме без письменного разрешения компании Nubax® Pty Ltd запрещено. Цена, наличие, конструкционные особенности, принцип действия и технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Тренажер может отличаться от изображенного на иллюстрациях настоящей публикации.



SPA

nubax

GUÍA DEL USUARIO TRIO

Por Favor, Lea Cuidadosamente Antes De Usar

Versión 3.3



CONTENIDO

¿QUÉ ES EL NUBAX® TRIO?	2
CONTENIDO DEL PAQUETE	3
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	4-10
INSTRUCCIONES DE USO	11-14
CONTROLE EL USO DEL NUBAX® TRIO	15
ESCALA FUNCIONAL ESPECÍFICA DEL PACIENTE	16
AFECCIONES DE LA ESPALDA Y PRECAUCIONES	17-18
PREGUNTAS FRECUENTES	19-20
GARANTÍA	20
LIMITACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD	21

¿QUÉ ES EL NUBAX® TRIO?

El Nubax® Trio es un dispositivo patentado que proporciona una tracción suave pero firme y eficaz a la espina dorsal. Probado clínicamente, el Nubax® Trio proporciona una terapia que es beneficiosa para una variedad de afecciones de la espalda que causan dolor y malestar [ver Afecciones de la espalda y Precauciones en la p. 17]. El Nubax® Trio también es útil para mantener una espalda fuerte y saludable como parte de una rutina de ejercicios normal y puede ser un complemento útil de otros tratamientos proporcionados por profesionales de la salud.

El Nubax® Trio ofrece la ventaja de ser portátil, adecuado para una amplia gama de tamaños y formas corporales, ligero y muy fácil de usar. Las pruebas realizadas han demostrado que la fuerza de tracción que el Nubax® Trio puede aplicar a la espina dorsal es comparable a máquinas más grandes y más costosas que se encuentran normalmente en las clínicas.

Acerca de este manual.

Este manual acompaña al Nubax® Trio con el fin de proporcionar las instrucciones correctas de ensamblaje y uso y algunas sugerencias y consejos sobre cómo sacar el máximo partido de su Nubax® Trio. Por favor, asegúrese de leer este manual en su totalidad antes de comenzar a utilizar el aparato.

Bajo ninguna circunstancia intente utilizar su Nubax® Trio si no se han proporcionado todas las partes. Si observa que faltan piezas, por favor póngase en contacto con su distribuidor local. La información de contacto relevante para los usuarios fuera de Australia se encuentra en la contraportada de este manual.

Nubax® recomienda la inspección periódica de los componentes y anillas para verificar el desgaste. Por favor, asegúrese de que los componentes están intactos y bien sujetos antes de su uso.

Si durante el uso de su Nubax® Trio siente dolor intenso y/o alguna molestia deje de utilizar su Nubax® Trio y póngase en contacto con Nubax® o consulte a su profesional de la salud para que lo oriente.

Bajo ninguna circunstancia se debe utilizar el Nubax Trio® de forma distinta a la descrita por Nubax®.

SPA

Página
2

CONTENIDO DEL PAQUETE

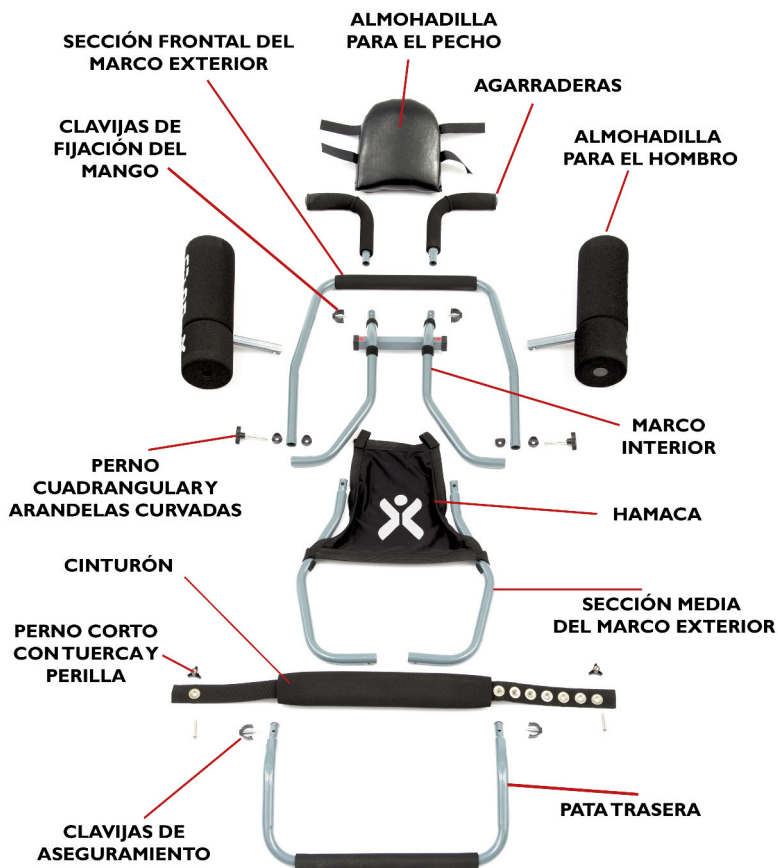


Ilustración I

Su paquete Nubax debe contener lo siguiente:

Marco exterior (sección frontal)

Marco exterior (sección media)

Pata trasera

2 agarraderas

Marco interior con hamaca

1 almohadilla para el pecho con correas de velcro

2 almohadillas para los hombros

Cinturón

4 clavijas de aseguramiento

2 pernos largos con agarraderas cuadrangulares

2 pernos cortos con tuercas y perilla

4 arandelas negras curvadas

1 DVD y manual de uso

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Preparación

Coloque todos los componentes del Nubax® Trio tal como se muestra en la ilustración 1. Revise la lista de componentes y ubique todos los componentes de la lista. Si observa que faltan piezas, por favor póngase en contacto con su distribuidor local. La información de contacto necesaria se encuentra en la contraportada de este manual.

Paso 1

Objetivo

Fijación de las agarraderas al marco interior.

Acople las etiquetas 'L' y 'R' de los extremos de los tubos de las agarraderas con las etiquetas 'L' y 'R' idénticas que se encuentran en la parte delantera del marco interno. Acople las agarraderas al marco. Sujete con clavijas de aseguramiento y verifique que los sujetadores estén insertados por completo.



SPA

Página
4

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 2

Objetivo

Ensamble los 3 segmentos del marco externo.

Acople las etiquetas 'L' y 'R' en las dos secciones medias del marco externo con las etiquetas 'L' y 'R' que se encuentran en los extremos de la sección frontal en forma de 'U' del marco externo. A continuación, inserte los extremos de las secciones medias en los extremos de la sección en forma de 'U'. En esta etapa, las secciones medias se moverán libremente en los tubos. No se preocupe por esto, ya que los fijaremos en el siguiente paso.

Página
5



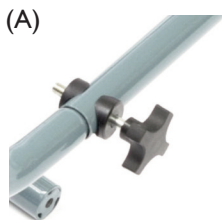
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 3

Objetivo

Inserte y sujete el marco interno al marco externo.

Primero, ubique los orificios donde han sido unidas la sección media y la sección en forma de "U" del marco externo. Ponga una arandela cóncava en un perno largo. Empuje el perno a través de uno de los orificios del tubo del marco externo desde el lado exterior, hasta que el perno sobresalga lo suficiente para que la segunda arandela entre en el perno que sobresale por el lado interno del marco. Ver ejemplo de imagen (A) a continuación. Repita este paso para el lado opuesto. Cuando lo haya hecho, ponga el marco interno en el marco externo y proceda a alinear los extremos del tubo del marco interno con los pernos que sobresalen. Asegure el marco interno con el marco externo atornillando los pernos largos en los extremos roscados del tubo del marco interno.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 4

Asegure la pata trasera al marco exterior y fíjela con los sujetadores. Verifique que los sujetadores estén insertados por completo.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 5

Objetivo

Asegurar la almohadilla para el pecho a la parte superior del marco interno con las correas de velcro proporcionadas.

Ponga la almohadilla para el pecho aproximadamente a medio camino sobre el tubo cuadrado en el marco interno. Doble las lengüetas de velcro alrededor del marco fijando las lengüetas a los accesorios de velcro en el tubo redondo por debajo.



SPA

Página
8

Paso 6

Objetivo

Sujete las cintas de la hamaca sobre los extremos del tubo cuadrado del marco interno.

Gire el marco interno hacia atrás hacia la pata trasera del marco externo a una posición casi vertical. A continuación, ponga las cintas de la hamaca sobre los extremos del tubo cuadrado del marco interno.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 7

Objetivo

Conecte las almohadillas para los hombros.

Acople las etiquetas 'L' y 'R' de los extremos del tubo del accesorio para los hombros con las etiquetas 'L' y 'R' idénticas que se encuentran en los extremos de los tubos cuadrados del marco interno. Inserte el extremo del tubo de la almohadilla para el hombro en el extremo del tubo del marco interno. Presione el botón localizado por debajo del tubo cuadrado de la almohadilla del hombro y empuje la almohadilla en el tubo cuadrado del marco interior hasta que los botones de posicionamiento se ubiquen en uno de los orificios en el tubo del marco interno.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Paso 8

Objetivo

Fije el cinturón al marco principal.

Ubique el cinturón en la parte superior del extremo posterior del marco principal. Tome un perno corto y póngalo a través del único ojal que se encuentra en un extremo del cinturón y luego ponga el cinturón y el ojal sobre un orificio a un lado del marco, empuje el perno a través del orificio desde la parte superior. Asegure el tornillo por debajo con una perilla de plástico con tuerca. Repita este procedimiento para el lado opuesto, seleccionando un ojal cerca a la almohadilla de espuma del cinturón. (La primera vez que vaya a utilizar su Nubax Trio debe comenzar con un ajuste corto del cinturón y aumentar la longitud del cinturón gradualmente a medida que se familiarice con su uso).



SPA

Página
10

INSTRUCCIONES DE USO

AJUSTE DEL NUBAX® TRIO PARA ADAPTARSE AL TAMAÑO Y FORMA DE SU CUERPO

Ajuste de las almohadillas para los hombros.

Arrodílese con la espalda erguida frente al Nubax® Trio y levante la parte superior hacia su pecho de manera que las almohadillas para los hombros queden por detrás de los brazos y a ambos lados suyos. Tenga en cuenta la distancia que hay entre el costado de su pecho y cada almohadilla. Ajuste cada una de las almohadillas igualmente utilizando los botones del marco, cerrando la brecha para que su pecho se sostenga con firmeza, pero no quede con movimientos restringidos. Asegúrese de ajustar las almohadillas en el mismo orificio a cada lado del marco para que su cuerpo mantenga la simetría.

Ajuste del cinturón

El cinturón controla hasta dónde puede inclinarse hacia adelante, lo que tiene un efecto en la cantidad de tracción que recibe. Se requiere generalmente un cinturón más largo para personas más bajas, mientras se requiere un cinturón más corto para personas más altas. Es aconsejable comenzar con el ajuste de cinturón más corto y alargar el cinturón un orificio a la vez hasta que obtenga un ajuste que le proporcione un estiramiento con el que se sienta cómodo.* La primera vez que utilice el Nubax® Trio utilice un ajuste corto para el cinturón hasta que se sienta cómodo

con el movimiento de avance inclinado. El Nubax® Trio utiliza su propio peso corporal y su acción de palanca única para proporcionar una tracción estática gradual suave pero firme a la espina dorsal. No es necesario aplicar fuerza adicional empujando hacia adelante en la posición de estiramiento. Una vez se encuentre sobre el dispositivo simplemente relájese y permita que su peso corporal y el Nubax® Trio generen el estiramiento que requiere. La tracción se desarrolla por la tensión entre el cinturón y las almohadillas para los hombros. Es normal sentir algo de presión en la parte posterior de los brazos y los hombros y en las caderas y la pelvis. Si no puede encontrar una posición cómoda cuando utilice por primera vez el Nubax® Trio, modifique su posición en el aparato mediante el ajuste de las hombreras y el cinturón o ajustando la ubicación de las rodillas hasta que encuentre una posición que sea cómoda para usted.* Siga las instrucciones de la página siguiente para comenzar a utilizar el Nubax® Trio.

INSTRUCCIONES DE USO

Cómo salirse de la posición de estiramiento

Para salirse de la posición de estiramiento una vez se encuentre en el Nubax® Trio:

- Ponga una mano en el suelo, empujando hacia arriba para soportar su peso corporal, mientras camina con las rodillas hacia adelante de una en una. Esto modificará su centro de gravedad y lo jalará contra el cinturón, lo que le permitirá elevarse fácilmente hacia una posición vertical
- No trate de salirse del marco antes de llegar a una posición vertical, ya que es muy difícil

A medida que se familiarice más con el mecanismo de Nubax® Trio y se sienta más confiando con su uso, será capaz de levantarse desde una posición de estiramiento con relativa facilidad.

* **Precaución:** cuando utilice el Nubax® Trio por primera vez puede que sienta algo de presión en las áreas alrededor de las hombreras, la almohadilla para el pecho o el cinturón. Esto es normal. Trate de ajustar su posición siguiendo las instrucciones de las páginas 13 y 14 hasta que encuentre una posición que sea cómoda para usted. Sin embargo, si experimenta dolor o incomodidad, póngase en contacto con Nubax® o con su distribuidor local.

INSTRUCCIONES DE USO

Uso del Nubax®

Para comenzar a utilizar Nubax® Trio, empiece con el cinturón en la posición más corta:

- 1 Ponga las rodillas bien hacia adelante, justo debajo de la hamaca. Debe estar de rodillas en posición vertical (figura 1).
- 2 Ajuste las hombreras para sostenerse de manera firme y cómoda. Compruebe hasta qué punto puede inclinarse hacia adelante. Asegúrese de que sus rodillas estén bien hacia adelante, por debajo de las caderas (figura 2).
- 3 Con un cinturón corto no debería poder inclinarse demasiado hacia delante. Vuelva a la posición vertical y alargue el cinturón hasta el siguiente orificio. Repita este procedimiento hasta llegar a la posición donde se obtiene la cantidad de tracción que requiere (figura 3).
- 4 El ajuste de la posición de las rodillas hacia delante o hacia atrás también le puede ayudar a encontrar una posición cómoda que le proporcionará una tracción beneficiosa a su espina dorsal.
- 5 Poco a poco aumente el grado de estiramiento con el tiempo.
- 6 Aumente gradualmente la duración del estiramiento con el tiempo. Un tiempo ideal de estiramiento es de 2 a 3 minutos, de 2 a 3 veces al día.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

INSTRUCCIONES DE USO

Uso recomendado

El Nubax® Trio es un dispositivo terapéutico fácil de usar diseñado para el tratamiento eficaz de los problemas de espalda. Este producto es más eficaz cuando se utiliza en la mañana después de moverse y caminar por lo menos unos 15 minutos, y en la noche inmediatamente antes de irse a la cama.

También es beneficioso utilizar el Nubax® Trio inmediatamente antes de practicar un deporte o realizar una rutina de ejercicio vigoroso, ya que el estiramiento ayudará a la movilidad de la espina dorsal. Si se utiliza después por 5 ó 10 minutos nuevamente también le proporcionará una terapia beneficiosa.

Las personas que laboran en trabajos físicamente exigentes también pueden beneficiarse del Nubax® Trio antes, después y durante el trabajo.

Si utiliza su Nubax® Trio inmediatamente antes de irse a la cama le proporcionará a su espina dorsal el período más largo de compresión mínima que le ayudará con el manejo de las afecciones dolorosas de la espalda y a mantener una espina dorsal flexible y saludable.

Los profesionales de la salud pueden utilizar el Nubax® Trio como un coadyuvante a sus tratamientos, como un preestiramiento antes de la manipulación física, ajustes de postura y para los tratamientos en el hogar del paciente entre visitas a la clínica.

Consejos para obtener el máximo beneficio

Para obtener el máximo rendimiento de su Nubax® Trio, es necesario relajar los músculos de la espalda para que su espina dorsal pueda estirarse gradualmente. Esto aliviará la presión en el tejido de los discos intervertebrales, ayudar con su hidratación y crear una separación entre los discos intervertebrales.

Tómese su tiempo para experimentar con los ajustes tanto del cinturón como de su posición inicial para que pueda encontrar la posición más cómoda para usted. Para algunas personas les es útil colocar una almohada debajo de las rodillas. Siempre asegúrese de que el cinturón esté correctamente puesto a través de las caderas, en la base del abdomen (similar a la posición de un cinturón de seguridad de coche).

Si siente que sus hombros no están debidamente sostenidos, ajuste las hombreras para que se ajusten perfectamente debajo de sus axilas.

Si siente alguna molestia en la almohadilla del pecho, trate de volver a ajustar su posición en el marco superior volviendo a la posición de rodillas y moviendo la posición de su torso superior entre las hombreras y la almohadilla del pecho contra su pecho. Como alternativa, se puede quitar la almohadilla de pecho y poner una almohada en su lugar.

CONTROLE EL USO DEL NUBAX® TRIO

Todos los usuarios encontrarán que lo que funciona para ellos puede ser ligeramente diferente de lo que funciona para los demás. Puede tomarle tiempo descubrir lo que funciona mejor para usted. La cantidad de veces que usa su Nubax® Trio a diario, la cantidad de tiempo que estira y la posición que utiliza son únicas para usted. Practique hasta que pueda averiguar lo que funciona mejor para usted. El Nubax® Trio también es eficaz cuando se usa como coadyuvante del tratamiento o terapia recibida por su médico.

Mediante la continua supervisión de su dolor y movilidad al utilizar el Nubax® Trio obtendrá una indicación precisa de su mejoría. Por favor, tome nota de lo siguiente:

Página

15

¿Cuántas veces al día utiliza el Nubax® Trio?

¿A qué hora del día utiliza el Nubax® Trio?

¿Por cuántos minutos estira?

Evalúe su nivel de dolor y movilidad en una escala de 0 a 10

De manera alternativa, puede utilizar la Escala Específica Funcional del Paciente (PSFS, por sus siglas en inglés). Esta es una herramienta para ayudarle a registrar y supervisar las mejorías en su movilidad. A menudo, cuando se mejora la condición de las afecciones de la espalda, algunos consideran que, si bien la cantidad de dolor que sienten no disminuye rápidamente, su capacidad para participar de las actividades diarias puede mejorar y por lo tanto la calidad de vida mejora.

La idea de la PSFS es anotar tres actividades en las que no puede participar o en las cuales tiene dificultades para hacerlo como resultado de su afección de espalda. Estas pueden variar desde pasear al perro, jugar tenis o levantar una caja. Clasifique cada actividad en una escala de 0 a 10 donde 0 es incapaz de realizar la actividad y 10 es capaz de realizar la actividad al mismo nivel que antes de haber sufrido la afección o lesión de espalda. Sume las puntuaciones por fuera de 30 y lleve un registro. Después de utilizar el Nubax® Trio durante varias semanas, sume de nuevo las actividades y observe si el total de su puntuación ha mejorado. Siga revisando su puntaje de vez en cuando para mantener un seguimiento de cualquier mejoría en la movilidad que experimenta. Consulte la página 16 para obtener una copia de la PSFS.

CONTROLE EL USO DEL NUBAX® TRIO

La Escala Específica Funcional Del Paciente

Este útil cuestionario puede utilizarse para cuantificar la restricción de actividad y medir el resultado funcional en pacientes con cualquier condición ortopédica.

Evaluación inicial:

Identifique tres actividades en las que no puede participar o en las cuales tiene dificultades para hacerlo como resultado de su afección de _____.

Observe la siguiente escala y distribuya a cada actividad una valoración de acuerdo a su capacidad para llevar a cabo esa actividad en particular.

Evaluaciones de seguimiento:

Por favor, asegúrese de valorar cada actividad en intervalos regulares (semanalmente, quincenalmente o mensualmente). Con el fin de registrar con exactitud su progreso, no se fije en sus puntajes anteriores antes de realizar una nueva evaluación.

Esquema de puntaje específico para la actividad del paciente (elija un puntaje):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Incapaz de realizar la actividad									Capaz de realizar la actividad al mismo nivel que antes de haber sufrido la afección o lesión de espalda	

Actividad	Inicial					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Adicional						
Adicional						

PSFS desarrollado por: Stratford, P., Gill, C., Westaway, M., & Binkley, J. (1995). Evaluación de la discapacidad y cambio en los pacientes individuales: un informe de la medida específica de un paciente (Assessing disability and change on individual patients: a report of a patient specific measure). *Physiotherapy Canada*, 47, 258-263.

Recordatorio: Cada vez que vuelva a evaluar y calificar cada actividad, hágalo sin tener en cuenta sus resultados anteriores.

Por favor, visite el sitio web Nubax®: www.nubax.com.au para una versión impresa de la PSFS, sistema de puntuación de actividad específico para el paciente.

AFECCIONES DE LA ESPALDA Y PRECAUCIONES

Existen muchas causas y condiciones del dolor de espalda. El Nubax® Trio puede proporcionarle una terapia beneficiosa a las siguientes afecciones de espalda. Por favor, tenga en cuenta: El Nubax® Trio también es eficaz cuando se usa como coadyuvante de tratamientos o terapias recibidas por su médico.

Escoliosis

Cuando utiliza el Nubax® Trio, los hombros y las caderas están correctamente alineadas con la espina dorsal. El Nubax® Trio le permite tener un medio efectivo de tracción en su propia casa, para su uso entre las visitas a su médico y combinado con otros tratamientos y terapias especificados por su profesional de la salud, contribuye a un régimen de tratamiento efectivo para la escoliosis. Los músculos tensos a lo largo de la curva cóncava de la columna vertebral se estiran y se liberan permitiendo a la columna vertebral estar en una posición más neutral. Una vez que el estiramiento se haya completado, es el momento ideal para fortalecer los músculos alargados y débiles al lado opuesto de la columna vertebral. Estos ejercicios pueden ser supervisados por su profesional de la salud.

Ciática

Estudios han demostrado que aplicar una fuerza de tracción precisa a la columna crea una separación entre las vértebras. Esta separación reduce la presión sobre los nervios medulares y los músculos extensores de la espalda, lo que ayuda a reducir la presión sobre el nervio ciático,

causante del dolor ciático. El Nubax® Trio es capaz de proporcionar la tracción necesaria a la espina dorsal mediante el uso del peso corporal del usuario y su mecanismo de acción único.

Deterioro de las vértebras

Aplicar una fuerza de tracción precisa a la columna crea una separación entre las vértebras. Este incremento de espacio también aumenta el flujo de fluidos alrededor de los discos intervertebrales. Esto ayuda a la rehidratación de discos comprimidos, generalmente asociados con enfermedades degenerativas de la columna vertebral y estimula su capacidad de mantenerse en un estado más saludable. La separación entre las vértebras creada por una cantidad eficaz de tracción ayuda a reducir el dolor y mantiene la separación cuando se utiliza regularmente. Esta separación también permite una disminución de la inflamación debido a que las facetas articulares y los nervios medulares asociados no están constantemente irritados debido a la compresión.

Artritis reumatoide

La tracción ayuda a aumentar el flujo de fluidos alrededor de los discos y ayuda a reducir la presión sobre la columna vertebral y los nervios. El aumento de fluidos y la disminución de la presión ayudan a la rehidratación de los discos, lo que mantiene la separación de las vértebras y el alivio del dolor.

AFECCIONES DE LA ESPALDA Y PRECAUCIONES

Disco herniado / Fracturado / Inflamado

La tracción puede ayudar en la reducción de la presión en discos lesionados. También puede ser beneficiosa para el mantenimiento a largo plazo y la posible reducción o alivio de sus síntomas recurrentes. Sin embargo, en la primera instancia de la aparición inicial de una hernia, una fractura o un disco inflamado, el uso del Nubax® Trio, o cualquier otra forma de tracción, debe considerarse con precaución. Cualquier movimiento inapropiado o una aplicación excesiva de tracción a un disco lesionado puede causar una mayor molestia o incluso una lesión adicional. Generalmente es mejor esperar hasta que el estado agudo inicial se haya reducido a un nivel que permita el movimiento y la flexibilidad razonable antes de comenzar a utilizar la tracción como un método, o parte de un tratamiento para ayudar a controlar la afección en curso. Si el uso del Nubax® Trio es supervisado por un profesional de la salud puede utilizarse en la fase aguda de una lesión de disco.

Dolor de espalda baja no específico

La tracción ayuda a reducir la presión que se siente frecuentemente en esta parte de la espalda. También ayuda a los músculos de la espalda baja y media que a menudo se contraen durante el día en su intento de soportar una espalda cada vez más dolorosa. El Nubax® Trio es eficaz para la aplicación de un fuerte estiramiento gradual y luego estático a la espalda baja.

Nervio comprimido

Estudios han demostrado que aplicar una fuerza de tracción precisa a la columna crea una separación entre las vértebras. Esta separación de las facetas articulares reduce la presión sobre la columna vertebral lo que a su vez reduce la presión de los nervios medulares causante del dolor de espalda.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tan a menudo debo utilizar mi Nubax® Trio?

Se recomienda de 2 a 3 veces al día, durante 2 ó 3 minutos cada vez. Sin embargo, cada persona es diferente así que experimente con la frecuencia y duración para saber qué funciona mejor para usted. La tracción generalmente es más eficaz cuando se usa regularmente y con frecuencia, no durante largos periodos de duración a intervalos largos o poco frecuentes.

¿Para qué tipo de afecciones es adecuado el Nubax® Trio?

El Nubax® Trio es beneficioso para las siguientes afecciones:

- Osteoartritis
- Artritis reumatoide
- Espondilitis anquilosante
- Aumento de la lordosis lumbar
- Escoliosis
- Ciática
- Discos fracturados, lesiones o prolepsis
- Deterioro de las vértebras
- Dolor general de espalda baja
- Dolor en la zona sacra

No se recomienda el uso de Nubax® Trio para usuarios con espondilolistesis inestable, hipermovilidad lumbar o dolor de cuello u hombros. También se recomienda a los usuarios que se abstengan de utilizar el aparato durante las últimas etapas del embarazo y en las etapas tempranas de procedimientos postoperatorios en la espalda.

¿Es adecuado el Nubax® Trio para la espalda superior?

El Nubax® Trio generalmente es beneficioso desde los omóplatos (T3,T4) hacia abajo hasta la base de la columna. Estoy experimentando una ligera molestia al utilizar mi Nubax® Trio.

Si el malestar es debido a la presión externa que se genera a partir de cualquiera de las hombreras o el cinturón, esto es normal ya que el cuerpo está siendo sostenido en estos puntos y siendo estirado. Sin embargo, si las molestias son más bien de carácter anatómico entonces tenga cuidado y si es necesario deje de utilizar el dispositivo Nubax® Trio. Puede que sólo sea cuestión de reajustarlo a una posición más cómoda, reduciendo la frecuencia y/o duración de uso, o parar el uso por un período corto de tiempo. Sin embargo, si el malestar persiste o se vuelve cada vez más doloroso debe dejar de utilizar el dispositivo Nubax® Trio y buscar ayuda profesional antes de proceder con su uso.

Estoy experimentando un dolor agudo al utilizar mi Nubax® Trio. ¿Qué debo hacer?

Si está experimentando un dolor agudo debe dejar de usar el dispositivo y buscar ayuda de Nubax® o de su profesional de la salud antes de proceder con su uso.

PREGUNTAS FRECUENTES

He estado usando el Nubax® Trio pero mi dolor de espalda persiste. ¿Qué debo hacer?

En algunas ocasiones, la reducción del dolor puede no ser inmediata. Siga usando su Nubax® Trio y supervise su dolor mediante el uso del ejemplo en la página 10. Sin embargo, aunque la reducción del dolor puede no ser inmediata, podrá notar un aumento de su movilidad o un aumento de la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

Trate de registrar esto mediante el uso de La Escala Específica Funcional del Paciente en la página 16.

¿El Nubax® Trio está recomendado y aprobado por algún cuerpo médico?

El Nubax® Trio es utilizado por quiroprácticos, fisioterapeutas, osteópatas y muchos otros profesionales de la salud. Se trata de un dispositivo registrado en la Therapeutic Goods Administration of Australia (Administración de Productos Terapéuticos de Australia)

GARANTÍA

Su Nubax® Trio ha sido diseñado y fabricado con los más altos estándares de fabricación y materiales de alta calidad.

Nubax® garantiza el reemplazo o reparación, en su totalidad o en parte, de cualquier pieza o componente que tenga defectos por materiales o mano de obra por un período de hasta 12 meses a partir de la fecha de compra.

La garantía cubre las piezas y la mano de obra solamente, no cubre los costes de envío.

La garantía queda anulada si:

Si no se cumplen las instrucciones del manual y se opera la unidad incorrectamente.

Se abusa de la unidad y se avería a través de acciones distintas de las operaciones normales.

No se demuestra comprobante de compra.

LIMITACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Es altamente recomendable que el Nubax® Trio se utilice en conjunción con un asesoramiento profesional de un profesional de la salud idóneo.

Su Nubax® Trio se suministra completo con un manual de instrucciones y un DVD que describe los procedimientos correctos de ensamblaje y operación.

El límite de seguridad de carga máxima del Nubax® Trio es 150 kg. No utilice el Nubax® Trio si su peso es superior a 150 kg.

Cualquier persona que utilice el Nubax® Trio lo hace bajo su propio riesgo y con el entendimiento de que Nubax® y sus representantes no serán responsables de ninguna pérdida, lesión o perjuicio alguno causado por el uso del dispositivo.

Página
21

Advertencia:

Cualquier persona diagnosticada previamente con una afección o bajo tratamiento actual debe consultar el uso del Nubax® Trio con su profesional de la salud antes de utilizarlo. El Nubax® Trio sólo debe utilizarse según las instrucciones.



Nubax®
PO Box 80
Leederville, WA, 6902, Australia
Tel: 1800 268 229 (sólo para Australia)
Tel: +61 8 9314 6655 (internacional)
Email: info@nubax.com.au
Internet: www.nubax.com.au

Información de contacto del distribuidor para Europa:

Bioloka LTD
Avenue des Champs Elysées 66, lot 41
75008 Paris
France
Email: info@nubax.fr
Tel: +33977216441

Número de identificación TGA Sponsor Enterprise: 30960
Número del listado de dispositivos FDA: D067518

Asuntos de regulación europeos solamente



EMERGO EURO
Molenstraat 15
2513 BH, The Hague
Países Bajos
Tel: +31.70.345.8
Fax: 31.70.346.729

Versión de la publicación 3.3 - 2012
S/N:PTAS/Man-B/001/0700
Derechos de autor© 2011 Nubax®

Todos los derechos reservados, incluyendo aquellos para reproducir este manual o partes del mismo, en cualquier forma sin el permiso expreso y por escrito de Nubax® Pty Ltd. Los precios, la disponibilidad, las características, el desempeño y las especificaciones están sujetos a cambios sin previo aviso. Puede que el producto no se vea exactamente como se muestra en los diagramas de esta publicación.