

# Shoulder

Acupressuurproduct van de originele Zweedse Spijkermat

**Brengt verlichting bij stijve en gespannen schouders**



## **Belangrijk – lees vóór gebruik van de Shoulder**

*Personen met bloedstollingsproblemen of diegenen die behandeld worden met anti-stollingsmedicatie wordt aangeraden om de Shoulder niet te gebruiken. Er kunnen blauwe plekken ontstaan.*

*Gebruik de Shoulder niet op gebieden met huidverwondingen, psoriasis of eczeem.*

*Niet staan op de Shoulder. Niet gebruiken aan de voorkant van het lichaam of gezicht.*

*De Shoulder niet gebruiken als je een voertuig bestuurt.*

*Wij raden aan de Shoulder vóór de vierde zwangerschapsmaand met T-shirt te gebruiken.*

*Bij gebruik van bloeddrukverlagende medicatie dient de bloeddruk regelmatig gecontroleerd te worden bij gebruik van de Shoulder. Dit voor eventuele verlaging/aanpassing van de medicatie.*

*Vraag altijd je arts om raad als je twijfelts hebt over het gebruik van de Shoulder.*

## **Bijwerkingen**

Na gebruik kan men zich rozig of juist heel alert voelen. Dit is totaal ongevaarlijk en heeft te maken met ontspanning en de aanmaak van Endorfine. De 'spijkers' kunnen de huid niet doorboren, maar laat wel afdrucken achter op het behandelde gebied. Dit is ongevaarlijk en de afdrucken verdwijnen na een tijdje. Enkele personen hebben aangegeven warmteuitslag op het behandelende gebied te hebben gekregen na gebruik. Douch met koel water, mocht dit ontstaan.

## **Fibromyalgi**

Mensen die lijden aan Fibromyalgi zijn vaak pijngevoeliger. We raden aan de druk van de spijkers aan te passen door een extra kledingstuk te dragen. Zo is ieders pijngrens te reguleren. Gebruik een dunner kledingstuk als het lichaam minder pijngevoelig wordt.

## **Algemeen**

Bij vragen over gebruik neem contact op met Comm On! in Houten. Importeur en distributeur in de Benelux. +31 (6) 222 151 30, [www.spijkermat.com](http://www.spijkermat.com) of je arts.

## **Bewaren en schoonmaken**

Bewaar de Shoulder altijd op een plaats waar niemand erop kan staan.

Spoel de Shoulder af met heet water. Vaatwasser en zeep mogen gebruikt worden.

[www.spijkermat.com](http://www.spijkermat.com).

Materiaal TPE-kunststof  
Shoulder is een beschermd product  
Fabrikant: CuraComp AB, Sweden  
Importeur Benelux: Comm On! , Houten  
Tel: +31 (6) 222 151 30, [info@spijkermat.com](mailto:info@spijkermat.com)

- **Verlichting bij stijfheid, spanning en pijn**
- **Staan, zittend en liggend te gebruiken**

Large – voor schouderbreedte meer dan 45 cm

Small – voor schouderbreedte tot 45 cm

CuraComp



Regel de lengte van de banden, zodat de armen zwaar en ontspannen hangen/rusten.

#### *Houding.*

Plaats de handen op elkaar in een ontspannen houding. Armen en handen rusten tegen het lichaam aan.



Hoe korter de riemen worden aangespannen, hoe groter de druk wordt op je schouders. Ontdek het zelf.

Door de armen te bewegen, kan de druk gevarieerd worden. Ontdek het zelf.

### Hoe de Shoulder te gebruiken

- Kan gebruikt worden met of zonder T-shirt. Zonder T-shirt voel je meer.
- Doe de Shoulder van achteren om als een rugzak. Steek de onderarmen door de riemen/banden.
- Regel de lengte van de banden met de gespen, zie de foto en instructies.
- Laat de armen rusten in de banden - niet duwen - ontspan.
- Kan staand, liggend of zittend gebruikt worden. Voor grotere druk en diepere werking, leun tegen een rugleuning aan.
- Gebruik de Shoulder minimaal 20 minuten dagelijks of naar behoefte.
- De eerste 5 minuten is het de bedoeling dat de Shoulder goed voelbaar is. Hierna neemt de gevoeligheid af en maakt plaats voor ontspanning.

### Wanneer en voor wie

- Na werkzaamheden aan bureau, computer of lichamelijke inspanning.
- Na werken in één houding. Dit veroorzaakt nek- en schouderklachten.
- Voor het hele gezin en alle leeftijden. Lees het hoofdstuk Belangrijk op de achterkant van de brochure.

Plaats de Shoulder hoger in de nek of juist lager voor een gevarieerde druk. Ontdek het zelf.

De gestikte hoekjes op de banden zorgen voor een optimale pasvorm. Draag de Shoulder als op de foto.

