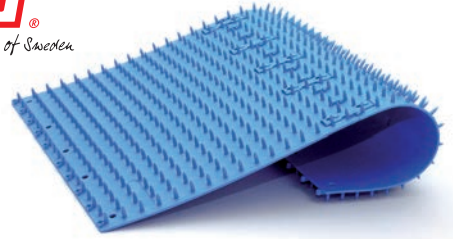


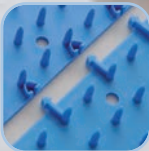


The natural way of Sweden



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

- | Gebrauchsanweisung
- | Gebruiksaanwijzing
- | Mode d'emploi
- | Instructions for use
- | Instrucciones de uso
- | Istruzioni per l'uso
- | Bruksanvisning
- | Käyttöohje





# SISSEL<sup>®</sup> ACUPRESSUR MAT

## EINE WOHLTAT BEI SCHMERZENDEN

Die schwedische SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat basiert auf einer alten, indischen Tradition. Sie wirkt wohltuend und entspannend bei Beschwerden im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Auch bei Schlafproblemen und vielen anderen Beschwerden ist sie ein zuverlässiger Helfer, sie fördert innere Ruhe und einen entspannten Schlaf.



### Anwendungsbereiche

- Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung
- Entspannung
- Schlafprobleme, Stress
- Muskelkater



### Nebenwirkungen

Gelegentlich kann nach der Anwendung ein leichtes Gefühl der Benommenheit auftreten, das jedoch völlig unbedenklich ist. In seltenen Fällen können nach der Anwendung kurzzeitig Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle auftreten, die eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Wirkung der SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat darstellen.

Bei Patienten, die an einem Schleudertrauma leiden, können anfänglich Nackenschmerzen oder Schwindelgefühle auftreten. Hier empfiehlt sich, die Anwendung zu Beginn auf 15 Minuten jeden zweiten Tag zu begrenzen. Danach kann die Behandlung schrittweise im entsprechenden Rhythmus intensiviert werden.

Patienten mit Fibromyalgie und erhöhter Schmerzempfindlichkeit sollten die Anwendung anfänglich auf kurze Zeit begrenzen und eine dickere Stoffauflage zwischen Körper und Matte legen.

### Warnhinweise

- Vorsicht mit den Händen beim Hinlegen und Aufstehen von der Matte!
- Wenn Sie während der Behandlung Unwohlsein oder Schwindel empfinden, unterbrechen Sie die Anwendung und legen Sie eine dickere Auflage auf die Matte.
- Personen mit empfindlicher Haut sollten vorsichtig sein und stets ein Handtuch oder T-Shirt auf die SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat legen, um Juckreiz zu vermeiden.
- Personen mit gestörter Blutgerinnung sollten auf die Anwendung der SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat verzichten, da hier die Gefahr von Hautblutungen und blauen Flecken besteht.
- Personen mit schweren allergischen Rückenekzemen bzw. Psoriasis sollten vorsichtig sein und stets ein Handtuch auflegen. Anfangs sind zudem kürzere Liegezeiten auf der SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat empfehlenswert, um dann im weiteren Verlauf die entsprechend optimale Behandlungsdauer zu ermitteln.

# UND VERSPANNTEN MUSKELN

- Personen mit größeren Hautschäden am Rücken sollten auf die Anwendung der SISSEL® Acupressur Mat verzichten.

## Aufbau

Die SISSEL® Acupressur Mat wird in zwei Teilen geliefert. Die Teile auf einer festen Unterlage zusammenfügen. Maße: 40 x 60 cm. Die SISSEL® Acupressur Mat auf das Bett, auf eine Massagebank oder auf einen Teppich auf den Boden legen.



- Der Akupressur-Druck kann mit einem Handtuch/T-Shirt je nach eigenem Empfinden individuell reguliert werden.
- In den ersten Minuten kann das Liegegefühl unangenehm sein. Danach sollte sich dies jedoch deutlich verbessern und ein Gefühl des Wohlbefindens einstellen.
- Die Behandlungsdauer sollte ca. 15 - 40 Minuten betragen, je nach Bedarf und körperlichem Wohlbefinden (oder Anwendungsempfehlung Ihres Arztes oder Therapeuten). Die SISSEL® Acupressur Mat kann auch vorbeugend zur Gesundheitsförderung genutzt werden.

- Auch bei Schlafproblemen kann die SISSEL® Acupressur Mat behilflich sein. Einige Zeit auf der Matte liegen bis man zur Ruhe gekommen ist. Nicht auf der Matte schlafen!
- ACHTUNG!** Benutzen Sie die Matte ausschließlich für Anwendungen auf dem Rücken.

## Aufbewahrung

Achten Sie beim Aufbewahren der Matte darauf, dass man nicht unbeabsichtigt mit den Spitzen in Berührung kommt. (Augen)

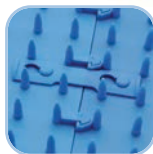
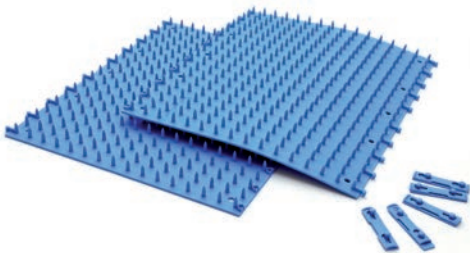
## Reinigung

Die SISSEL® Acupressur Mat mit heißem Wasser und handelsüblichem Reiniger abspülen.

## Allgemein

Bei Fragen zum Produkt fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten vor der Anwendung.

- Abmessungen: 40 x 60 cm
- Regulierbare Wirkung
- Material: recyclingfähiger TPE, waschbar, desinfizierbar



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## EEN WELDAAD VOOR STIJVE EN

Onze Zweedse SISSEL® Acupressur Mat is gebaseerd op een oude Indische traditie. Ze heeft een weldoend en ontspannend effect bij de behandeling van nek-, schouder- en rugklachten. De mat is een betrouwbaar hulpmiddel bij slaapstoornissen en andere aandoeningen en bevordert de innerlijke rust en een rustige slaap.



### Toepassingsgebieden:

- Verlichting van pijn
- Verbetering van de bloedcirculatie
- Ontspanning
- Slaapstoornissen, stress
- Pijnlijke spieren



### Nevenwerkingen

Na gebruik kan er af en toe een licht gevoel van slaperigheid worden ervaren. Dit is volledig onschuldig. In uitzonderlijke gevallen kan er tijdelijk hoofdpijn of duizeligheid optreden na een behandeling. Dit is een natuurlijke reactie van het lichaam op het effect van de SISSEL® Acupressur Mat.

Patiënten met een whiplash kunnen in het begin nekpijn hebben of duizelig zijn. We raden in dat geval aan om in het begin de duur van de behandeling te beperken tot 15 minuten om de twee dagen. Daarna kan de behandeling geleidelijk aan opgevoerd worden.

Patiënten die lijden aan fibromyalgie en een verhoogde pijngevoeligheid dienen de behandelingsduur in het begin te beperken en een dikkere doek te plaatsen tussen het lichaam en de mat.

### Waarschuwing

- Zorg ervoor dat u uw handen niet bezeert als u gaat liggen op of opstaat van de mat!
- Als u misselijk of duizelig wordt tijdens een behandeling, onderbreek dan de behandeling en leg een dikkere doek op de mat.
- Mensen met een gevoelige huid moeten voorzichtig zijn en altijd een handdoek of een T-shirt leggen op hun SISSEL® Acupressur Mat om jeuk te voorkomen.
- Mensen die lijden aan bloedstollingstoornissen mogen de SISSEL® Acupressur Mat niet gebruiken ten einde bloedingen en kneuzingen van de huid te voorkomen.
- Mensen met ernstig allergisch ruggezeem of psoriasis dienen extra voorzichtig te zijn en altijd een handdoek te gebruiken. We raden in het begin kortere ligsessies op uw SISSEL® Acupressur Mat aan om geleidelijk aan de optimale behandelingsduur te vinden.
- Mensen met grote huidletsels op de rug mogen de SISSEL® Acupressur Mat niet gebruiken.

# PIJNLIJKE SPIEREN

## Opstelling

De SISSEL® Acupressur Mat bestaat uit twee delen. Bevestig de delen aan elkaar op een stevig oppervlak. Totale afmetingen: 40 x 60 cm. Leg de SISSEL® Acupressur Mat op een bed, een massagetafel of op een tapijt op de vloer.

- De druk kan individueel aangepast worden met behulp van een handdoek of een T-shirt.
- De eerste minuten op de mat kunnen als onaangenaam ervaren worden. Daarna treedt er een duidelijke verbetering op en ontstaat er een gevoel van welbehagen.
- De aanbevolen behandelingsduur bedraagt ongeveer 15 à 40 minuten, afhankelijk van de behoeften en het fysieke welzijn (of de aanbeveling van uw dokter of therapeut). De SISSEL® Acupressur Mat kan ook uit voorzorg gebruikt worden om de gezondheid te bevorderen.



- De SISSEL® Acupressur Mat kan ook helpen bij slaapproblemen. Ga even op de mat liggen totdat u rustig bent. Slaap niet op de mat!
- Waarschuwing! Gebruik de mat alleen voor rugbehandelingen.

## Bewaring

Als u de mat wegbergt, zorg er dan voor dat u niet in contact komt met de spijkers (ogen!).

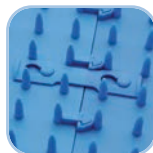
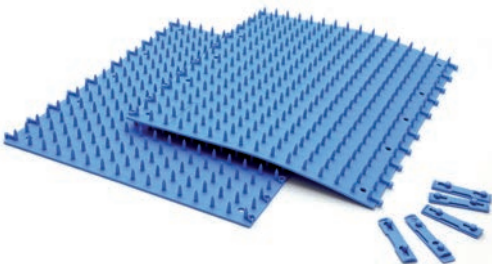
## Onderhoud

Spoel de SISSEL® Acupressur Mat met warm water en een gewoon schoonmaakmiddel.

## Algemeen

In geval van vragen over het product of het gebruik ervan, neem dan contact op met uw dokter of therapeut.

- Afmetingen: 40 x 60 cm
- Aanpasbare werking
- Materiaal: recycleerbaar, hygiënisch TPE (kan schoongemaakt en ontsmet worden).



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## UN SOULAGEMENT POUR LES MUSCLES

Le SISSEL® Acupressur Mat suédois s'appuie sur une vieille tradition indienne. Il a un effet bienfaisant et relaxant sur les douleurs cervicales, dorsales et d'épaules. C'est aussi un complice fiable pour les problèmes de sommeil et bien d'autres douleurs. Il favorise votre bien-être et un sommeil réparateur.



### Utilisation:

- Calme la douleur
- Stimule la circulation sanguine
- Détend
- Apaise le sommeil et le stress
- Soulage les courbatures



### Effets secondaires

Après utilisation vous pourrez occasionnellement éprouver une légère sensation d'engourdissement qui est totalement sans risque. Après utilisation et dans de rares cas, vous aurez peut-être des maux de tête ou des vertiges passagers qui constituent une réaction naturelle du corps à l'effet du SISSEL® Acupressur Mat.

Les patients qui souffrent de traumatisme cervicaux peuvent au début ressentir des douleurs cervicales ou des vertiges. Dans ce cas, nous vous conseillons au début de vous limiter à des utilisations de 15 minutes tous les deux jours. Vous pourrez progressivement intensifier le traitement à un rythme plus approprié.

Les patients fibromyalgiques ayant une sensibilité élevée doivent au début utiliser le tapis pour de courtes durées et intercaler entre celui-ci et le corps un coussin plus épais.

### Avertissements

- Faites attention à vos mains lorsque vous vous allongez et vous relevez du tapis!
- Si vous vous sentez mal à l'aise durant le traitement ou si vous ressentez des vertiges, arrêtez l'utilisation et placez un coussin plus épais entre le tapis et votre corps.
- Les personnes qui ont une peau sensible doivent être prudentes et constamment placer une serviette sur le tapis ou porter un T-shirt pendant l'utilisation pour éviter les démangeaisons.
- Les personnes dont la coagulation sanguine est difficile ne doivent pas se servir de le SISSEL® Acupressur Mat afin d'éviter les saignements et les contusions.
- Les personnes ayant un eczéma dorsal chronique ou du psoriasis doivent être prudentes et toujours utiliser une serviette. Nous vous conseillons au début des séances courtes afin de trouver progressivement la durée optimum pour votre traitement.



# DOULOUREUX ET CONTRACTÉS

- Les personnes ayant la peau du dos abîmée ne doivent pas utiliser le SISSEL® Acupressur Mat.

## Installation

Le SISSEL® Acupressur Mat est composé de deux parties. Attachez les deux parties du tapis par le haut sur une surface plane. Les dimensions totales du tapis sont de 40 x 60 cm. Placez le SISSEL® Acupressur Mat sur un lit, une table de massage ou un tapis de sol.



- La pression peut être ajustée à souhait soit en utilisant une serviette soit en portant un T-shirt.
- Les premières minutes d'utilisation du tapis peuvent être désagréables mais cela ne dure pas. Vous ressentirez ensuite une sensation de bien-être.
- La durée de traitement recommandée est de 15 à 40 minutes selon vos besoins et votre condition physique (ou selon la recommandation de votre médecin ou thérapeute). Le SISSEL® Acupressur Mat peut aussi être utilisé en traitement préventif.

- Le SISSEL® Acupressur Mat peut aussi vous aider à améliorer vos troubles du sommeil. Il vous suffit de vous allonger quelques minutes sur le tapis le temps de vous calmer. Toutefois ne dormez pas sur le tapis!
- Attention, n'utilisez le tapis qu'en position dorsale!

## Stockage:

Ranger le tapis après utilisation afin d'éviter tout contact involontaire avec les pics (yeux!).

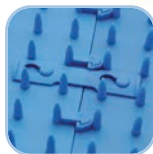
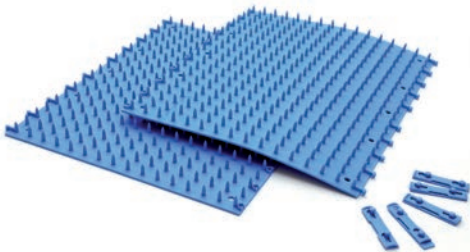
## Lavage:

Rincez le SISSEL® Acupressur Mat avec de l'eau chaude et lavez-le avec un produit d'entretien ordinaire.

## Informations Générales

Si vous avez des questions sur le SISSEL® Acupressur Mat et son utilisation, veuillez vous adresser à votre médecin ou thérapeute.

- Taille: 40 x 60 cm
- Ajustable
- Matériau: recyclable et hygiénique (peut être lavé et désinfecté)





# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## BLISSFUL RELIEF FOR TENSE AND

Our Swedish SISSEL® Acupressur Mat is based on ancient Indian traditions. It has a blissful and relaxing effect in the treatment of neck, shoulder and back discomfort. It is a reliable aid to combat sleeping disorders and other ailments, encouraging inner peace and restful sleep.



### Areas of application:

- Pain reduction
- Improvement of blood circulation
- Relaxation
- Sleeping disorders, stress
- Sore muscles



### Side effects

After the application a slight sensation of drowsiness may occasionally occur. This is completely harmless. In rare cases momentary headaches or dizziness may occur after an application. These constitute a natural reaction by the body to the effect of the SISSEL® Acupressur Mat.

Patients suffering from a whiplash may initially experience neck pain or dizziness. We recommend to initially reduce the application duration to 15 minutes every other day. Afterwards the treatments may be gradually intensified in the respective rhythm.

Patients suffering from fibromyalgia and increased sensitivity to pain should initially limit the use to a short period and use a thicker fabric layer between body and mat.

### Warning

- Do not hurt your hands when getting on or off the mat!
- Should you experience nausea or dizziness during a treatment, interrupt the application and place a thicker padding on the mat.
- People with sensitive skin should be careful and always place a towel or T-shirt on their SISSEL® Acupressur Mat in order to avoid itching.
- People suffering from disordered blood clotting should abstain from using the SISSEL® Acupressur Mat in order to avoid skin bleeding and bruising.
- People with severe allergic back eczema or general psoriasis should exercise special care and always use a towel. Initially we recommend shorter resting sessions on your SISSEL® Acupressur Mat to gradually find the optimal treatment duration.
- People with extended areas of damaged skin on their backs should not use the SISSEL® Acupressur Mat.



# ACHING MUSCLES

## Set Up

The SISSEL® Acupressur Mat is a two piece set. Attach the pieces on top of a firm surface. Total size is 40 x 60 cm. Place the SISSEL® Acupressur Mat onto a bed, a massage table or on a rug on the floor.

- The pressure can be individually regulated with the help of a towel or T-shirt.
- The first minutes on the mat might be experienced as unpleasant. This should improve significantly, however, to be followed by a sensation of well-being.
- Recommended treatment duration is about 15 - 40 minutes, depending on the needs and physical well-being (or the recommendation of your doctor or therapist.) The SISSEL® Acupressur Mat may also be used as a precaution for health promotion.
- The SISSEL® Acupressur Mat can assist you in overcoming sleeping disorders. Rest on the mat for some time until you have calmed down. Do not sleep on the mat!
- Warning! Use the mat exclusively for back treatments.



## Storage

When storing the mat avoid any unintentional contact with the spikes (eyes!).

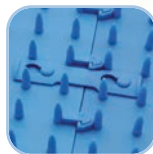
## Cleaning

Rinse the SISSEL® Acupressur Mat with hot water and ordinary household cleaner.

## General

If you have questions about the product or the applications please talk to your physician or therapist.

- Size: 40 x 60 cm
- Adjustable effect
- Material: recyclable, hygienic TPE (can be cleaned and disinfected)





# SISSEL<sup>®</sup> ACUPRESSUR MAT

## UN ALIVIO PARA LOS MÚSCULOS

La SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat, desarrollada en base a una tradición antigua indú, es de efecto reconfortante y relajante contra las molestias en la región del cuello, hombros y espalda. También es una herramienta útil para tratar el insomnio y otros problemas para conciliar el sueño, ayuda a encontrar la paz interior y tener un sueño reparador.



### Áreas de aplicación:

- Alivio contra los dolores
- Fomenta la circulación sanguínea
- Ayuda a relajarse
- Trastornos de sueño , estrés
- Músculos adoloridos



### Efectos colaterales

El experimentar ocasionalmente un ligero aturdimiento después de su uso, no es motivo de preocupación. Muy ocasionalmente puede provocar dolores de cabeza o mareos momentáneos después de su uso. Esta es una reacción natural del cuerpo a los efectos de la SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat.

Los pacientes que sufren del latigazo cervical pueden al principio sentir un dolor en el cuello o marearse. Se recomienda reducir el tiempo de aplicación al principio a 15 minutos, cada dos días. Posteriormente el tratamiento puede intensivarse gradualmente en el ritmo correspondiente.

Los pacientes que sufren de fibromialgia y de una marcada sensibilidad a los dolores deben limitar considerablemente el uso al principio y colocar una tela gruesa entre el cuerpo y la SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat.

### Advertencias

- ¡Cuide sus manos para no lastimarse ya sea al acostarse o al levantarse de la colchoneta!
- En caso de sentir náuseas o mareos durante el tratamiento interrumpa la sesión y coloque una almohadilla gruesa sobre la colchoneta.
- Las personas de piel sensible deben ser cuidadosas y colocar una toalla o una camiseta sobre la colchoneta para evitar la picazón.
- Las personas con problemas de coagulación deben abstenerse de utilizar la colchoneta de acupresión para evitar hemorragias en la piel y moretones.
- Las personas con un severo eczema alérgico o psoriasis deben tomar ciertas precauciones y colocar siempre una toalla sobre la colchoneta. Se recomiendan al principio sesiones cortas de relajamiento sobre la colchoneta de acupresión para posteriormente llegar paulatinamente a la duración ideal del tratamiento.
- Las personas con amplias áreas de piel dañada sobre la espalda deben de abstenerse de utilizar la SISSEL<sup>®</sup> Acupressur Mat.

# ADOLORIDOS Y TENSOS

## Preparación:

La SISSEL® Acupressur Mat está formada de dos piezas. Una las piezas sobre una superficie plana. Medida total: 40 x 60 cm. Coloque la SISSEL® Acupressur Mat sobre la cama, una mesa de masaje o sobre un tapete en el piso.

- La presión puede ser ajustada individualmente colocando una toalla o camiseta sobre la SISSEL® Acupressur Mat.
- Los primeros minutos pueden ser desagradables. Esta situación deberá mejorar hasta sentir una sensación de bienestar.
- La duración recomendada del tratamiento es entre 15-40 minutos según las necesidades y el bienestar corporal (o dependiendo de las recomendaciones de su doctor o terapeuta). La SISSEL® Acupressur Mat puede también ser utilizada preventivamente para mantenerse saludable.
- La SISSEL® Acupressur Mat puede ser de gran ayuda para el tratamiento de problemas relacionados con la conciliación del



sueño. Acuéstese sobre la colchoneta de acupresión un rato hasta tranquilizarse. ¡No se quede dormido sobre la colchoneta!

- ¡Atención! Utilice la SISSEL® Acupressur Mat única y exclusivamente sobre la espalda.

## Almacenamiento

Evite cualquier contacto involuntario de las agujas con el cuerpo al alzar la colchoneta (los ojos).

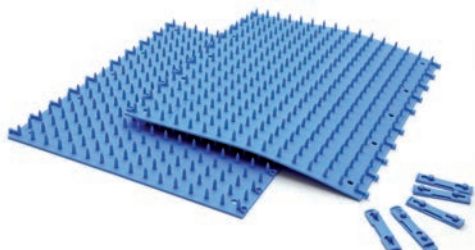
## Limpieza

Limpie la colchoneta con un limpiador doméstico común y enjuáguela con agua caliente.

## En general

Consulte a su médico o terapeuta antes de usarla en caso de tener dudas sobre el producto

- Tamaño: 40 x 60 cm
- Efecto ajustable
- Material: reciclable TPE, lavable y desinfectable



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## UN BENEFICIO IN CASO DI MUSCOLI

La SISSEL® Acupressur Mat svedese è stata concepita sulla base di una tradizione antica indiana. Ha un effetto rilassante in caso di disturbi cervicali, dorsali e scapolari. Allevia problemi di insonnia e si presta come aiuto affidabile per aumentare la tranquillità interna e per favorire un sonno rilassato.



### Campi d'applicazione:

- ▮ Riduzione del dolore
- ▮ Aumento della circolazione
- ▮ Rilassamento
- ▮ Problemi d'insonnia, stress
- ▮ Muscoli dolorosi



### Effetti collaterali

A volte, dopo l'applicazione, può sorgere una leggera sensazione di vertigini che non desta però preoccupazioni. In casi rari, dopo l'applicazione, può sorgere un breve mal di testa. Questa è una reazione naturale del corpo all'effetto della SISSEL® Acupressur Mat.

Pazienti con colpo di frusta possono avvertire inizialmente dolori cervicali o vertigini. Si consiglia di limitare l'applicazione a 15 minuti ogni due giorni. Man mano la terapia può essere gradualmente intensificata.

Per pazienti con fibromialgia e una sensibilità elevata al dolore si consiglia l'applicazione iniziale solo con durata limitata. In questo caso è importante mettere uno strato di stoffa più spesso tra il corpo e il materassino.

### Avvertimenti

- ▮ Attenzione alle mani nel coricarsi e rialzarsi dal materassino!
- ▮ Se si avverte durante l'applicazione una sensazione di disagio, interrompere l'applicazione e mettere un panno più spesso sul materassino.
- ▮ Per persone con pelle sensibile si consiglia di mettere sempre un asciugamano sulla SISSEL® Acupressur Mat o di indossare una maglietta per evitare irritazioni.
- ▮ Persone con problemi di coagulazione del sangue dovrebbero rinunciare all'applicazione della SISSEL® Acupressur Mat, siccome esiste il pericolo di sanguinamento sottocutaneo e la comparsa di lividi.
- ▮ Persone con eczemi allergici gravi sul dorso p.es. psoriasi dovrebbero utilizzare sempre un asciugamano. Inizialmente limitare l'applicazione a tempi più brevi e stabilire in seguito il tempo ottimale di terapia.
- ▮ Persone con danni cutanei sul dorso dovrebbero rinunciare all'applicazione della SISSEL® Acupressur Mat.

# DOLOROSI E CONTRATTI

## Assemblaggio

La SISSEL® Acupressur Mat è fornita in due parti. Mettere le due parti su una superficie solida e unirle. Misure: 40 x 60 cm.

- Stendere la SISSEL® Acupressur Mat sul letto, su un lettino da massaggio o sul tappeto direttamente a terra.
- La pressione può essere regolata con l'utilizzo di un asciugamano o una maglietta a dipendenza della sensazione individuale.
- Nei primi minuti la sensazione può essere spiacevole, ma migliora rapidamente e si trasforma in una sensazione di benessere.
- La durata della terapia è tra 15 e 40 minuti, a dipendenza della necessità e della sensazione fisica (seguire anche le indicazioni del medico o del terapeuta).
- La SISSEL® Acupressur Mat può essere applicata anche come prevenzione e per l'aumento del benessere generale.



- Molto utile anche in caso di problemi di insonnia. Stendersi per alcuni minuti sul materassino finché si trova la tranquillità interna. Non dormire sulla SISSEL® Acupressur Mat!
- **ATTENZIONE!** L'applicazione si limita esclusivamente al dorso.

## Conservazione

Conservare la SISSEL® Acupressur Mat in modo che le punte non possono essere toccate involontariamente (occhi).

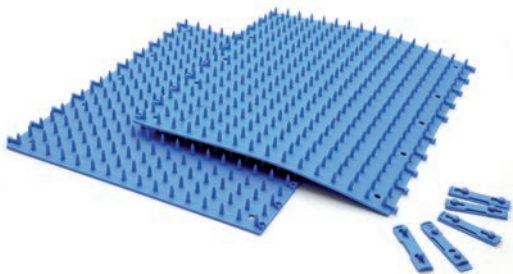
## Pulizia

Sciogliere la SISSEL® Acupressur Mat con acqua calda e un detergente tradizionale.

## In generale

Se sorgono domande in merito al prodotto si rivolga sempre al suo medico o terapeuta prima dell'applicazione.

- Misure: 40 x 60 cm
- Effetto regolabile
- Materiale: TPE riciclabile, lavabile, disinfettabile



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## EN VÄLGÖRNING VID SMÄRTANDE

Vår svenska SISSEL® Acupressur Mat är en modern form av en indisk fakirmatta. Den har en välgörande och avslappnande effekt vid nack – skuldror – och ryggproblem. Även vid sömnproblem och många andra besvär är vår SISSEL® Acupressur Mat en pålitlig hjälp – den ger inre ro och en avspänd sömn.



### Användningsområde:

- Smärtstillande
- Blodcirkulationen aktiveras
- Sömnproblem – stress
- Muskelvärk
- Spänningar löses upp



### Biverkningar:

Ibland kan en lätt känsla av yrsel eller huvudvärk uppstå efter användandet. Detta är helt normalt och kan hända i början av behandlingen.

Personer med whiplashskada eller liknande, får ibland ont i nacken eller yrsel i början av behandlingen. Ligg då cirka 15 min. varannan dag och öka tiden efterhand som yrseln/ huvudvärken avtar.

De som lider av Fibromyalgi är ofta smärtöverkänsliga och bör i början av behandlingen bara ligga en stund och med ett tjockare tyg emellan.

### Obs:

- Var försiktig med händerna när du lägger eller reser dig upp.
- Skulle du bli yr eller inte må bra, avbryt behandlingen och lägg ett tjockare tyg emellan.
- Personer med känslig hud ska vara försiktiga och alltid lägga tyg eller t-shirt på mattan - för att undvika klåda.
- Personer med koagulationsdefekter (Blödarsjukan) eller personer som står under behandling med koagulationshämmare ska inte använda mattan – då risk för hudblödningar och blåmärke finns.
- Personer med svåra allergiska ryggeksem samt de med psoriasis bör iakttaga stor försiktighet och alltid använda en handduk samt att ligga på mattan en kortare tid i början, för att därefter hitta optimal behandlingstid.



# ... OCH SPÄNDA MUSKLUR.

- Personer med stora hudskador på ryggen bör inte använda mattan.

## Produkt:

SISSEL® Acupressur Mat levereras i 2 delar. Delarna sätts ihop på ett fast underlag. Storlek totalt: 40 x 60 cm. Lägg SISSEL® Acupressur Mat på sängen, på en bänk eller på en matta på golvet.

- Akupressurtrycket kan regleras med hjälp utav ett tyg eller t-shirt.
- I början kan det kännas obehagligt men efter en stund bör en avslappnande och välgörande känsla infinna sig.
- Behandlingstiden varierar mellan 15 - 40 min. beroende på hur skönt det känns eller efter rekommendation.
- SISSEL® Acupressur Mat kan även användas i förebyggande syfte.



- Vid sömnproblem kan mattan vara till stor hjälp. Ligg en stund på mattan tills du blivit lugn-men sov inte på den.
- OBS: Använd spikmattan bara i ryggläge!

## Förvaring:

Förvara mattan så att spikarna inte skadar någon (Ögonen).

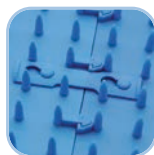
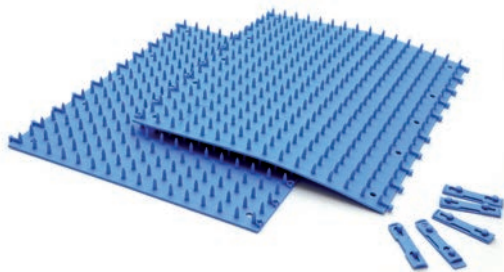
## Rengöring:

Mattan tvättas med varmt vatten och normalt rengöringsmedel.

## Allmänt:

Om du är osäker – fråga din doktor eller terapeut.

- Storlek: 40 x 60 cm
- Reglerbar effekt.
- Material: återvinningsbar TPE, (kan rengöras och desinficeras).



# SISSEL® ACUPRESSUR MAT

## RENTOUTTAA KIPEÄT JA JÄYKÄT

Ruotsalainen SISSEL® Acupressur Mat perustuu vanhaan intialaiseen traditioon. Rentouttaa niska-, hartia- ja selkäongelmissa. Auttaa unettomuuteen ja takaa syvän ja rauhallisen yön.



### Käyttöalueet:

- Kivunlievitys
- Parantaa verenkiertoa
- Rentouttaa
- Uniongelmat
- Stressi
- Kipeytyneet lihakset

### Sivuvaikutukset:

Käytön jälkeen saattaa esiintyä uneliaisuutta ja pääkipua. Tämä on täysin harmitonta.

Potilaiden, jotka kärsivät Whiplash-ongelmasta, pitäisi rajoittaa maton käyttö 15 minuuttiin joka toinen päivä.

Potilaat, joilla on fibromyalgia tai ihon alentunut sensitiviteetti, tulisi käyttää maton ja ihon välissä paksumpaa suojavaatetta ja lyhentää käyttöaikaa.

### Varoitus:

- Älä loukkaa käsiäsi käyttäessäsi mattoa.
- Jos alat voimaan pahoin hoidon aikana, keskeytä hoito ja käytä paksumpaa vaatetta ihon ja maton välillä.
- Potilaat, jotka kärsivät selän alueen ihoallergiasta tai psoriasisesta, tulee käyttää paksua vaatetta ihon ja maton välillä, samoin normaalia lyhyempiä hoitoaikoja.
- Potilaat, joilla on laajoja haavaumia selän alueella, ei tule käyttää mattoa.



# LIHAKSET

## Kokoaminen:

SISSEL® Acupressur Mat on 2-osainen. Kiinnitä osat toisiinsa. Maton koko koottuna on 40 x 60 cm.

Aseta matto sängyn päälle, hierontapöydälle tai lattialla olevalle paksulle matolle.

- Painetta pystyy säätämään oman tuntuman mukaan pyyhkeellä tai muulla vaatteella.
- Ensimmäiset minuutit hoidon aikana voivat tuntua epämiellyttäviltä. Tämä menee yleensä nopeasti ohi.
- Normaali hoitoaika on 15 - 40 minuuttia, riippuen vaivasta ja yleiskunnosta (tai lääkärin ja fysioterapeutin ohjeista)
- SISSEL® Acupressur Mat auttaa yleensä unetomuuteen liittyvissä ongelmissa. Lepää matolla, kunnes tunnet olosi rauhoittuneeksi. Älä nuku matolla!

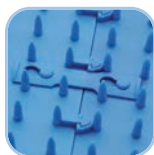
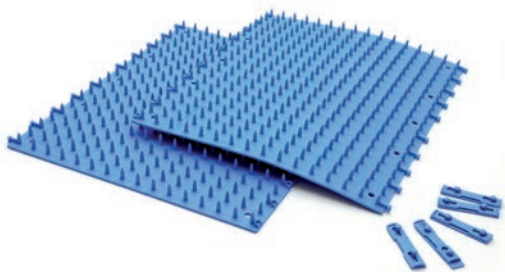


- Varoitus! Käytä mattoa ainoastaan selän alueella esiintyviin ongelmiin.
- Puhdistus vedellä ja normaaleilla pesuaineilla.

## Yleistä:

Kysymyksiä tai epävarmuutta esiintyessä, konsultoi lääkäriä tai fysioterapeuttia.

- Koko: 40 x 60 cm
- Materiaali: Kierrätettävä, hygieeninen TPE (jonka voi puhdistaa ja desinfektoida)



NOTIZEN  
NOTA **NOTES** NOTIZEN  
NOTIZEN

A large rectangular area with horizontal light blue lines, serving as a template for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a structured space for text entry.





**sissel**

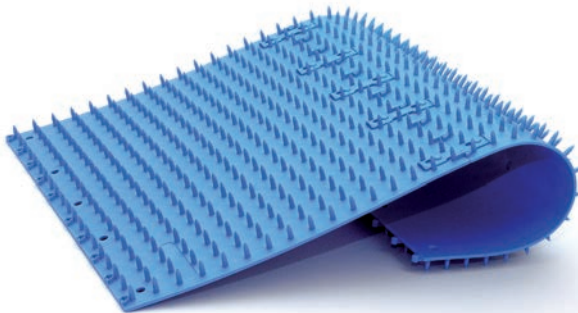
*The natural way of Sweden*



*The natural way of Sweden*



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



AD 01 V2



**SISSEL® GmbH**

Bruchstrasse 48  
D-67098 Bad Dürkheim  
Germany



Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich.  
Typesetting and printing errors excepted.  
Changes in color, material and construction possible.