

## Vyöhyketerapia

Vyöhyketerapeutin mukaan jokaisella ihmiskeholla on, myös elimillä, on tarkka reflektiopisteensä jalkapohjassa.<sup>1,2</sup> Tietynlaisen reflektiopisteeseen suunnatun painantatekniikan avulla kehossa tapahtuu biofysiikaalisia muutoksia.<sup>1</sup> Tämä lievittää kipua rentouttamalla lihaksia, lisäämällä verenkiertoa reflektiopistettä vastaavassa kehon osassa, poistamalla kuona-aineita sekä lisäämällä endorfinien tuotantoa.<sup>1,2,3</sup>

Todisteita vyöhyketerapian käytöstä on löydetty muinaisesta egyptiläisestä seinämaalauksesta vuodelta 2330 ekr.<sup>3,4</sup> ja vyöhyketerapian juuret Kiinassa ja Intiassa ulottuvat tuhansien vuosien taakse.<sup>1,4</sup> William Hope Fitzgerald toi vyöhyketerapian Yhdysvaltoihin tutkiakseen ja jäsenlääkseen sitä uudelleen vuonna 1917.<sup>1,3,4</sup> Toinen merkittävä yhdysvaltalainen vyöhyketerapian tutkija oli Eunice Ingham.<sup>1,4</sup>

Nyt, kun vyöhyketerapian suosio täydentävänä hoitokeinona on länsimaissa kasvanut ja tutkimukset ovat osoittaneet jalkapohjien akupainantahoidon toimivuuden kivun lievityksessä, Stabilic tuo vanhan hoitotietämyksen tähän päivään. Stabilic tarjoaa tehokkaan ja arkielämään sopivan kivunlievitysmenetelmän nykyajan kiireiselle ihmiselle.

Lisätietoa: [www.stabilic.com](http://www.stabilic.com)

## Zonterapi

Enligt zonterapin har varje kroppsdel och alla organ sin exakta reflexpunkt på fotsulan.<sup>1,2</sup> En speciell teknik där reflexpunkterna pressas mot fotsulan gör att det sker biofysiologiska förändringar i kroppen.<sup>1</sup> Smärtan lindras genom att musklerna slappnar av, blodflödet ökar i de reflekterade organen och kroppsdelarna, avfallsmaterial avlägsnas och produktionen av endorfiner stimuleras.<sup>1,2,3</sup>

Belägg på zonterapi har hittats på en antik egyptisk gravmålning från 2330 f.Kr.,<sup>3,4</sup> och rötterna till zonterapi i Kina och Indien går tillbaka tusentals år.<sup>1,4</sup> Kunskaperna om reflexzoner nådde så småningom USA, där den amerikanske läkaren William Hope Fitzgerald utvecklade den moderna varianten av zonterapi 1917.<sup>1,3,4</sup> En annan känd amerikansk forskare på området var Eunice Ingham.<sup>1,4</sup>

Zonterapi har blivit allt vanligare som en kompletterande behandling i västvärlden, och studier har visat att akupressur på fotsulorna är en effektiv smärtlindringsmetod. Stabilic erbjuder nu en modern tillämpning av denna antika kunskap – en effektiv och praktisk läkningsmetod för dagens stressade människor.

Mer information: [www.stabilic.com](http://www.stabilic.com)

## Referensit/Referenser:

<sup>1</sup> Eghbali, M., Safari, R., Nazari, F., Abdoli, S. (2012). The effects of reflexology on chronic low back pain intensity in nurses employed in hospitals affiliated with Isfahan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(3), 239-243.

<sup>2</sup> Launso, L., Brendstrup E., Arnberg, S. (1999). An Exploratory Study of Reflexological Treatment for Headache. *Alternative Therapies*, 5(3), 57-65.

<sup>3</sup> Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., Choi, J. (2011). Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Korean Acad Nurs*, 41(6), 821-833.

<sup>4</sup> Stephenson, N. L. N., Dalton, J. A. (2003). Using Reflexology for Pain Management. *Journal of Holistic Nursing*, 21(2), 179-191.

## Stabilic akupainantapohjalliset

**Indikaatio:** Kipujen ja migreenioireiden lievitys.

**Käyttö:**

**Lievitys:** Käytä pohjallisia päivittäin vähintään kolme tuntia kerrallaan ja jatka käyttöä 2-3 viikkoa.

**Ennaltaehkäisy:** Käytä muutaman kerran viikossa 2-4 tuntia kerrallaan.

**Tarkoitettu:** Stabilic-pohjalliset ovat tarkoitettu käytettäväksi aikuisille ja yli 12-vuotiaille.

**Pesuohjeet:** Käsipesu miedolla saippualla.

**Tuotepakkauksen sisältö:** Yksi pari pohjallisia, kymmenen hoitorasterin kiekko ja käyttöohjeet.

**Luokittelu:** Terveystuotteen luokitus

**Älä käytä Stabilic-pohjallisia, jos:**

- sinulla on diabetes
- sinulla on heikentynyt tuntoaisti jalkapohjissa
- olet raskaana
- sinulla on ihottumaa tai haavoja jalkapohjissa

**Rasterit pidettävä poissa lasten ulottuvilta!**

**Valmistusmateriaalit:**

Styreeni-eteenibuteeni-styreeni lohkopolymeeri (SEBS)

Stabilic-pohjalliset ovat saatavana kokoina: S (35-37), M (38-40), L (41-43) ja XL (44-46).

## Stabilic akupressursulor

**Indikationer:** Lindring av smärter och migränsymtom

**Användning:**

**Lindring:** Använd inläggssulorna dagligen minst 3 timmar åt gången, och fortsätt använda dem under 2-3 veckor.

**Förebyggande:** Använd inläggssulorna några gånger i veckan 2-4 timmar åt gången.

**Avsedda användare:** Stabilic inläggssulor är avsedda att användas av vuxna och personer över 12 år.

**Tvättanvisningar:** Kan tvättas för hand med mild tvällösning.

**Förpackningens innehåll:** Ett par inläggssulor, en skiva med 10 raster och en bipacksedel.

**Klassificering:** Medicinteknisk utrustning klass 1

**Använd inte inläggssulorna om:**

- du är diabetiker
- du har nedsatt känsel på fotsulorna
- du är gravid
- du har utslag eller sår på fotsulorna

**Lämnä inte rastren obebakade i närheten av barn!**

**Tillverkningsmaterial:**

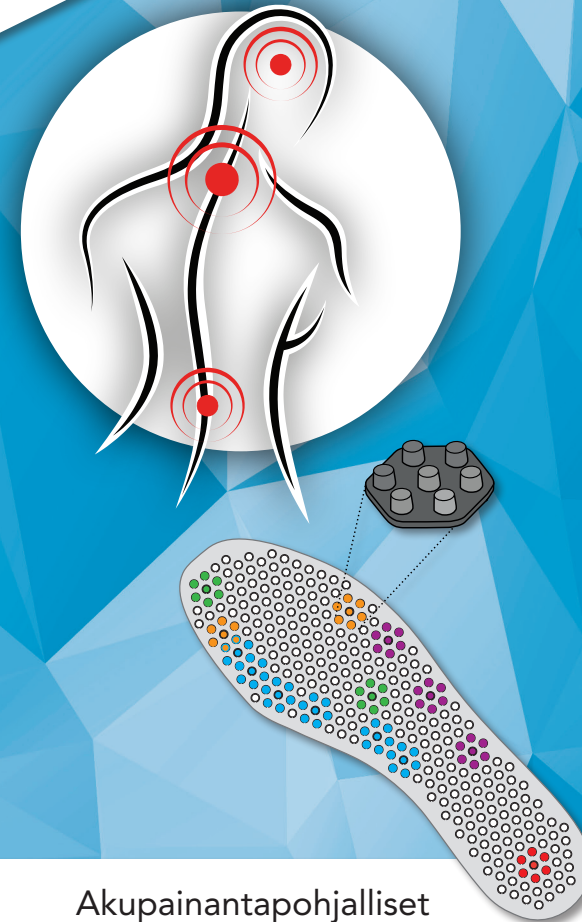
Styrenetylenbutylenstyren (SEBS)

Stabilic inläggssulor finns i storlekarna S (35-37), M (38-40), L (41-43) och XL (44-46).



STABILIC®

STABILIC®  
Kivunlievitykseen



Akupainantapohjalliset

Kipujen ja migreenioireiden lievitykseen

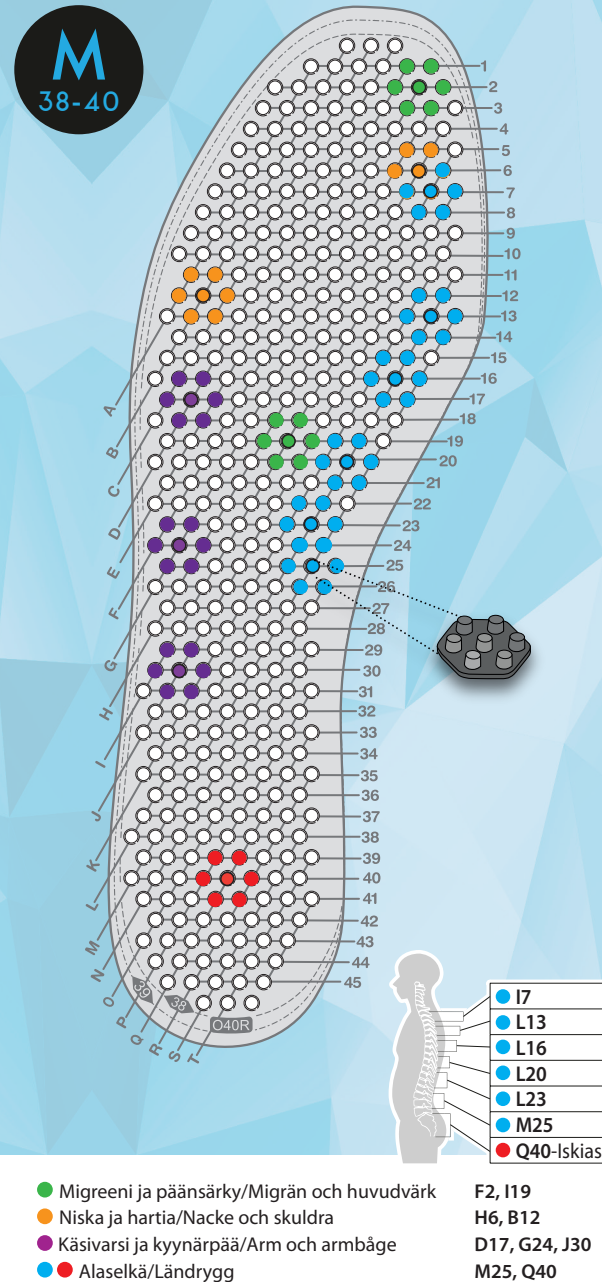
## Käyttöohjeet

1. Ota yksi Stabilic-pohjallinen pakkauksesta. Varmista, että näet koordinaatit pohjallisen reunoilla.
2. Käyttöohjeen sivulla kolme alareunassa on koordinaatit jalkapohjassa sijaitseviin kipua vastaaviin reflektiopisteisiin. Pohjalliskartta auttaa löytämään nuo pisteet pohjallisessa.
3. Pakkaus sisältää hoitorasterikiekon. Jokainen hoitorasteri on merkitty (S, M, L) perustuen sen kokoon (S=pieni, M=keskikokoinen, L=suuri). Valitse jokaiseen reflektiopisteeseen sen korkuinen hoitorasteri, joka tuntuu jalkapohjassa sopivalta. Suosittelemme sinua aloittamaan matalimmalla (S) rasterilla kaikkein herkimmillä alueilla. Voit myöhemmin vaihtaa korkeampiin rastereihin kun jalkapohjasi alkavat tottua akupainantaan. Käytä korkeintaan neljää rasteria yhdessä pohjallisessa kerrallaan.
4. Paina hoitorasteri valitsemasi reflektiopisteen läpi niin, että keskimäinen tappi lävistää annetun koordinaatin. Ei ole väliä kummalta puolelta pohjallista lävistät rasterin.
5. Kun sinulla on rasterit oikeissa reflektiopisteissä, ota toinen pohjallinen ja lävistä rasterit samojen koordinaattien läpi samalta puolelta kuin ensimmäisen kanssa.
6. Varmista, että pohjalliset ovat kenkäsi oikean kokoiset. Voit leikata pohjallisia pienemmiksi seuraamalla pohjallisten reunoilla olevia viivoja.
7. Aseta pohjalliset kenkiisi niin, että hoitorasterin "tapit" osoittavat ylös, kohti jalkapohjaasi.
8. On tärkeää, että opit kuuntelemaan kehoasi. Vaikka pohjalliskartassa esitetyt koordinaatit ovat ne, joilla suosittelemme sinun aloittavan, voit vaihtaa rasterin paikkaa yhdellä pisteellä pysty- ja/tai vaakasuunnassa löytääksesi kohdan, jossa saat kipua parhaan vaikutuksen. Saat lisätietoa jalkapohjan reflektiopisteistä osoitteessa <http://www.stabilic.com>.

## Käyttö

Pidä aina sukat jalassa käyttäessäsi Stabilic pohjallisia. Saavuttaaksesi parhaat mahdolliset tulokset, käytä Stabilic pohjallisia vähintään kolme tuntia päivässä vähintään viikon ajan. Tehokas hoitajakso kestää kahdesta kolmeen viikkoon. Mahdollisia sivuvaikutuksia voivat olla väsymys, huimaus ja pahoinvointi. Pientä kivun tunnetta voi esiintyä hoidon alkaessa jalkapohjissa tai kipun alueella. Mikäli kipu on kovaa tai koet tunnottomuutta, korvaa rasterit matalammilla tai lopeta pohjallisten käyttö.

## Reflektiopisteet/Reflexpunkter



## Anvisningar

1. Ta ut en Stabilic inläggssula ur paketet. Kontrollera att du ser koordinaterna på sulans kanter.
2. Längst ner på sidan 3 visas koordinaterna för fotsulans reflexpunkter för din smärta. Bilden hjälper dig att hitta koordinaterna på inläggssulan.
3. I paketet ingår en skiva med raster. Varje raster är märkt med (S, M, L) efter sin höjd (S=liten, M=medium, L=stor). Välj höjd för varje behandlingsraster baserat på hur känslig fotsulan är på den punkten. Vi rekommenderar att du börjar med det lägsta rastret (S) på de känsligaste punkterna. Senare kan du börja använda högre raster allt eftersom fotsulorna vänjer sig vid akupressuren. Använd högst fyra raster per inläggssula.
4. Sätt in rastren genom de rätta reflexpunkterna så att piggen i mitten går in i den givna koordinaten. Det spelar ingen roll från vilket håll du sätter in rastret i inläggssulan.
5. När du fått rastren på de rätta reflexpunkterna tar du den andra inläggssulan och trycker in rastren genom samma koordinater från samma sida som den första sulan.
6. Kontrollera att inläggssulorna har rätt storlek för dina skor. Du kan skära till dem genom att följa linjerna på inläggssulans kanter.
7. Sätt in inläggssulorna i skorna så att piggarna på rastren pekar uppåt mot fotsulan.
8. Det är viktigt att du lär dig lyssna på kroppen. Även om koordinaterna på sidan 3 är de som vi rekommenderar till att börja med, kan du ändra placeringen av rastren med en enhet horisontellt och/eller vertikalt för att ta reda på var du får bäst effekt. Du hittar mer information om reflexzonerna i fotsulan på [www.stabilic.com](http://www.stabilic.com).

## Användning

Ha alltid strumpor på fötterna när du använder Stabilic inläggssulor. För att få bästa möjliga resultat bör du använda Stabilic inläggssulor minst tre timmar om dagen i minst en vecka. En effektiv behandlingsperiod tar två till tre veckor. Möjliga biverkningar inkluderar trötthet, yrsel och illamående. Lindrig smärta kan kännas i början av behandlingen. Om smärtan är svår eller du känner domningar, byt ut rastren mot lägre eller sluta använda inläggssulorna.