



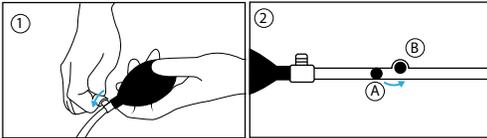
Managing neck pain and cervical radiculopathy can take its toll. Over time, it can make you feel tired, irritable, depressed, anxious, or it could even make you feel hopeless. It is not hard for your health to spiral out of control when faced with persistent discomfort. Depending on the reason for your neck issues, you may be able to find some relief with neck traction. The inflatable neck traction unit needs to fit comfortably, and decrease your pain and improve your symptoms over time.

Our Inflatable neck traction looks like three neck pillows stacked on top of each other. You would place the pillows around your neck and pump air into them. Gradually, they lift your head up, relieving the pressure on your cervical spine. The more you tuck your chin in, the lower down the stretch will reach. For example, if you had issues around C6-C7, tucking your chin in locks the upper cervical spine and allows more stretching of the lower cervical spine. By keeping your neck in a neutral relaxed position, you stretch your entire cervical spine starting from C1.

Our neck traction unit can be used in multiple positions, including lying down, sitting up, or standing. In general however, you will get more benefit the more relaxed you are.

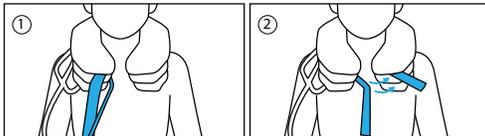
Instructions To Get You Started

Step 1 - Prepare the Inflating Pump



1. Turn the metal valve clockwise on the inflating pump to fully tighten. This allows the air into the neck pillows.
2. Push the ball from position A to position B. Squeeze the ball into the raised space of the trachea for maximum airflow. (Refer to the diagram above)

Step 2 - Put your Traction Unit On



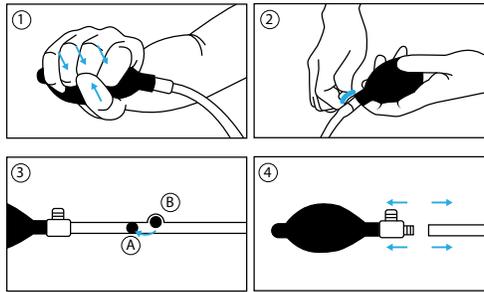
1. Place the traction unit around your neck with it resting on your shoulder. Keep the opening in the front and allow the tubing to hang freely in front of left shoulder.
2. Loosely attach the straps (the Physiotherapy Room label should be right side up). You can readjust once you have inflated to your desired comfort level

Step 3 - Pump it up

1. Pump air in to the into the unit by squeezing the handball. Keep squeezing until the neck traction unit is inflated to the desired comfort level.

Do not over inflate.

2. To remove some air open the metal valve (turning it counter clockwise). This releases the air and deflates the neck pillows.



Step 4 - Type of Traction Session - Intermittent or Continuous (Sustained) Cervical Traction

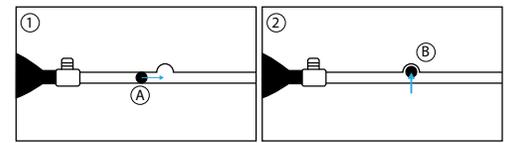
1. Intermittent cervical traction involves periods of traction followed by periods of rest.
2. Continuous (sustained) traction involves continuous traction for the entire time period without resting periods.
3. As a general rule, intermittent traction is the method of choice for degenerative disc disease and/or joint hypo-mobility. On the other hand, sustained traction is most often used for neck pain of muscle or soft tissue etiology, and/or disc herniations. This is something you would discuss with your health care practitioner as well as seeing which personally give you the best relief.

Intermittent Cervical Traction

1. A general guideline would be to pump up your unit until you feel a sustained pull in your neck. You do want to try and relax as much as possible and not have your neck muscles fight the stretching. Find a relaxing position and keep this pressure for 1-2 minutes.
2. After that time, turn the metal valve counter clockwise fully for about 10 seconds then tighten the valve. This will remove most of the air but not all (you still want about 25% air in the neck pillows).
3. After 30 - 60 seconds of rest, start pumping again until you feel a strong pull, but is still comfortable.
4. Repeat these 2 steps for about 15 - 20 minutes.

Continuous (Sustained) Traction

1. A general guideline would be to pump up your unit until you feel a sustained pull in your neck. You do want to try and relax as much as possible and not have your neck muscles fight the stretching.
2. Once you've reached your desired comfort level - Close the metal valve - push the ball from position A to position B. Squeeze the ball into the trachea to lock the air in the device. (Refer to the above diagram)
3. You have the option to remove the handball from the pipe if desired while the ball is in the trachea position. This allows for freedom of movement.
4. Relax and allow the unit to continuously traction your neck. If you do not feel much of a pull, you could try adding a little more air. Remember, you should always be comfortable. If you are not, remove the ball from the trachea to release some air.



Opening and Closing the Air Flow of your Traction Unit

Allowing Air Flow in and out of the Neck Bladders

Push the ball from position A to position B. Squeeze the ball into the raised space of the trachea for maximum airflow. Turn the metal valve clockwise on the pump until it is fully closed. Start squeezing the bulb to let air into the neck bladders. Turn the metal valve counter clockwise to allow air to leave the neck bladders.

Locking Air in the Neck Bladders

Push the ball from position B to position A. Squeeze the ball into the trachea to lock the air in the neck bladder.

Warning and Disclaimers

The information described is not intended as a diagnose or substitute consultation from your health care practitioner.

Discuss your specific conditions, restrictions, and health history with a qualified health care practitioner before making any significant lifestyle changes.

If you have rheumatoid arthritis, osteoporosis, a recent (acute) neck injury, a bone infection, or another chronic condition affecting the neck area, it would not be advisable to use a the neck traction unit.

Contact your healthcare practitioner immediately if you suspect that you have a medical problem.

FAQ

Q. How does a neck traction Unit work?

A. A neck traction unit gently lifts your head away from your shoulders, which immediately reduces the pressure between your cervical vertebrae. In general, intermittent traction can help reduce swelling and inflammation in the cervical vertebral region. Continuous traction can help reduce stiffness, muscle tightness. Individuals may experience a lessening of neck pain and associated cervical radiculopathy (pain and numbness traveling into the shoulder, arm and hand), tension, and stiffness.

Q. Can neck traction help my neck flexibility and stiffness?

A. Yes! Using the neck traction unit for 15 to 20 minutes followed by gentle stretching and range of motion exercises given by your health practitioner may help decrease stiffness and tightness in your neck.

Q. Is using a neck traction device safe?

A. In most cases, yes. However, before attempting any new treatment, you should always consult with your health care practitioner to make sure this is the right solution for you!

Q. How long should my sessions be?

A. You should always consult with your health care practitioner for any medical advice. In general, however, We recommend you can use your neck traction unit for about 15 to 20 minutes per session. You also can perform these sessions several times per day, if needed.

Model #: PS-007

Manufacturer: Shijiazhuang Aofeite Imp & Exp Company
 No.4 East building 9,Zhuoda Industrial,Garden No.398,Xiangjiang Street Gaixin District Shijiazhuang City, Hebei Province, China



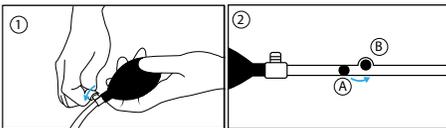
La prise en charge de la cervicalgie et de la radiculopathie cervicale peut faire des ravages. Au fil du temps, cela peut vous rendre fatigué, irritable, déprimé, anxieux, ou même vous faire vous sentir désespéré. Il n'est pas difficile pour votre santé de devenir incontrôlable face à un inconfort persistant. Selon la raison de vos problèmes de cou, vous pourriez peut-être trouver un soulagement avec la traction de cou. L'unité de traction de cou gonflable doit s'adapter confortablement, diminuer votre douleur et améliorer vos symptômes au fil du temps.

Notre unité de traction de cou gonflable ressemble à trois oreillers cervicaux empilés les uns sur les autres. Vous placerez les oreillers autour de votre cou et y injecterez de l'air. Peu à peu, ils lèvent, soulageant la pression sur votre colonne vertébrale cervicale. Plus vous rentrez le menton, plus l'étirement sera bas. Par exemple, si vous avez des problèmes autour de C6-C7, rentrer votre menton verrouille la colonne vertébrale cervicale supérieure et permet plus d'étirement de la colonne cervicale inférieure. En gardant votre cou dans une position neutre détendue, vous étirez toute votre colonne cervicale à partir de C1.

Notre unité de traction du cou peut être utilisée dans plusieurs positions, y compris allongée, assis ou debout. En général, cependant, plus vous serez détendu, plus vous en tirerez de bénéfices.

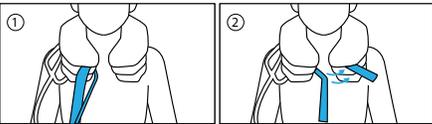
Instructions pour commencer

Étape 1 - Préparer la pompe



1. Tournez la valve métallique dans le sens des aiguilles d'une montre sur la pompe de gonflage pour la serrer complètement. Cela permet à l'air de pénétrer dans les oreillers cervicaux.
2. Poussez la balle de la position A à la position B. Pressez la balle dans l'espace surélevé de la trachée pour une circulation d'air maximale. (Reportez-vous au schéma ci-dessus)

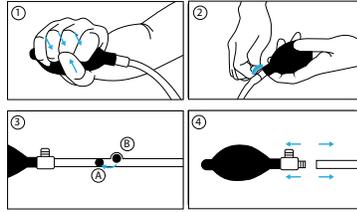
Étape 2 - Mettez votre unité de traction



1. Placez l'unité de traction autour de votre cou en la reposant sur votre épaule. Gardez l'ouverture à l'avant et laissez le tube pendre librement devant l'épaule gauche.
2. Attachez les sangles sans serrer (l'étiquette du Physiotherapy Room doit être à l'endroit). Vous pouvez réajuster une fois que vous avez gonflé au niveau de confort souhaité.

Étape 3 - Gonflez-le

1. Pompez de l'air dans l'unité en pressant le handball. Continuez à presser jusqu'à ce que l'unité de traction du cou soit gonflée au niveau de confort souhaité. Ne pas trop gonfler.
2. Pour retirer un peu d'air, ouvrez la vanne métallique (en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Cela libère l'air et dégonfle les oreillers cervicaux.



Étape 4 - Type de séance de traction - Traction cervicale intermittente ou continue (soutenue)

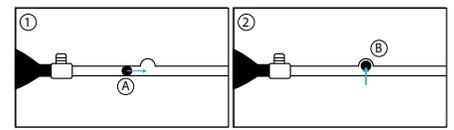
1. La traction cervicale intermittente implique des périodes de traction suivies de périodes de repos.
2. La traction continue (soutenue) implique une traction continue pendant toute la période de temps sans périodes de repos.
3. En règle générale, la traction intermittente est la méthode de choix pour les discopathies dégénératives et/ou l'hypo mobilité articulaire. En revanche, la traction soutenue est le plus souvent utilisée pour la douleur du cou ou l'étiologie des tissus mous, et/ou les hernies discales. C'est quelque chose dont vous discuterez avec votre professionnel de la santé pour déterminer ce qui vous apporterait personnellement le meilleur soulagement.

Traction cervicale intermittente

1. Une directive générale serait de pomper votre appareil jusqu'à ce que vous ressentiez une traction soutenue dans votre cou. Vous devez détendre et ne pas laisser les muscles de votre cou éviter les étirements.
2. Ensuite, tournez complètement la vanne métallique dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant environ 10 secondes, puis serrez la vanne. Cela éliminera la majeure partie de l'air mais pas tout (vous voulez toujours environ 25% d'air dans les oreillers cervicaux).
3. Après 30 à 60 secondes de repos, recommencez à pomper jusqu'à ce que vous ressentiez une forte traction, mais que vous soyez toujours à l'aise.
4. Répétez ces 2 étapes pendant environ 15 à 20 minutes.

Traction continue (soutenue)

1. Une directive générale serait de pomper votre appareil jusqu'à ce que vous ressentiez une traction soutenue dans votre cou. Vous voulez essayer de vous détendre autant que possible et ne pas laisser les muscles de votre cou éviter les étirements.
2. Une fois que vous avez atteint le niveau de confort souhaité - Fermez la valve en métal - poussez la bille de la position A à la position B. Pressez la bille dans la trachée pour piéger l'air dans l'appareil. (Reportez-vous au schéma ci-dessus)
3. Vous avez le choix de retirer le handball du tuyau si vous le souhaitez pendant que le ballon est en position trachée. Cela permet une liberté de mouvement.
4. Détendez-vous et laissez l'appareil tirer votre cou. Si vous ne sentez pas beaucoup d'attraction, vous pouvez essayer d'ajouter plus d'air. N'oubliez pas que vous devez toujours être à l'aise. Si vous n'êtes pas, retirez la balle de la trachée pour libérer un peu d'air.



Ouverture et fermeture du flux d'air de l'unité de traction

Permettre le flux d'air dans et hors des vessies du cou

Poussez la balle de la position A à la position B. Pressez la balle dans l'espace surélevé de la trachée pour une circulation d'air maximale. Tournez la vanne métallique dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit complètement fermée. Pressez l'ampoule pour laisser entrer l'air dans les vessies du cou. Tournez la valve métallique dans le sens antihoraire pour permettre à l'air de quitter les vessies du cou.

Verrouillage de l'air dans les vessies du cou

Poussez la balle de la position B à la position A. Pressez la balle dans la trachée pour piéger l'air dans la vessie du cou.

Avertissements et clauses de non-responsabilité

Les informations décrites ne sont pas destinées à être une consultation de substitution de votre praticien de la santé.

Discutez de vos conditions spécifiques, de vos restrictions et de vos antécédents médicaux avec un praticien de la santé avant d'apporter des changements à votre mode de vie.

Si vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde, d'ostéoporose, d'une blessure récente (aiguë) au cou, d'une infection osseuse ou d'une autre maladie chronique affectant la région du cou, il ne serait pas conseillé d'utiliser l'unité de traction cervicale.

Contactez votre professionnel de la santé immédiatement si vous pensez que vous avez un problème médical.

FAQ

Q. Comment fonctionne une unité de traction du cou ?

R. Une unité de traction cervicale éloigne doucement votre tête de vos épaules, ce qui réduit immédiatement la pression entre vos vertèbres cervicales. Une traction intermittente peut aider à réduire l'enflure et l'inflammation dans la région vertébrale cervicale. Une traction continue peut aider à réduire la raideur et la tension musculaire. Les individus peuvent ressentir une diminution de la douleur au cou et de la radiculopathie cervicale associée (douleur et engourdissement se propageant dans l'épaule, le bras et la main), la tension et la raideur.

Q. La traction du cou peut-elle aider à la flexibilité et à la raideur de mon cou ?

R. Oui ! L'utilisation de l'unité de traction du cou pendant 15 à 20 minutes, suivie d'exercices donnés par votre professionnel de la santé, peut aider à réduire la raideur et la tension dans votre cou.

Q. Est-il sûr d'utiliser une unité de traction du cou ?

R. Dans la plupart des cas, oui. Cependant, avant d'essayer un nouveau traitement, vous devriez toujours consulter votre professionnel de la santé pour vous assurer que c'est la bonne solution pour vous !

Q. Quelle doit être la durée de mes sessions ?

R. Vous devriez toujours consulter votre professionnel de la santé pour tout avis médical. En général, cependant, nous vous recommandons d'utiliser votre unité de traction cervicale pendant environ 15 à 20 minutes par séance. Vous pouvez également effectuer ces séances plusieurs fois par jour, si nécessaire.

Modèle # : PS-007

Manufacturer : Shijiazhuang Aofeite Imp & Exp Company
No.4 East building 9,Zhuoda Industrial,Garden No.398,Xiangqiang Street Gaoxin District Shijiazhuang City, Hebei Province, China