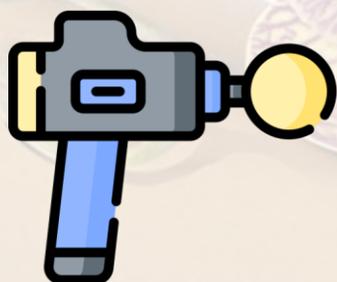


「筋膜槍」選購與使用指南

現代人生活忙碌，長時間久坐、低頭使用3C產品或站、坐姿不良都容易導致肩頸痠痛，因此便於操作的「筋膜槍」成為許多消費者舒緩不適的選擇。但是，筋膜槍使用上並非百無禁忌，用錯了，可能會對肌肉組織造成傷害，提醒您在選購及使用時，應注意下列事項：

1. 選購時檢視廠商名稱及地址、電器規格及型號等各項標示是否清楚；尤其要注意是否貼有「商品安全標章」。
2. 檢視是否附有中文使用說明書，並確實依說明書內容使用，尤應注意說明書所列之警告、注意事項。
3. 懷孕、患有骨質疏鬆症、痛風、皮膚病、慢性疾病或其他重大疾病者及正在接受醫療或感到身體不適者，使用筋膜槍前應先諮詢醫師建議。
4. 產品若宣稱具醫療效果，則屬醫療器材，非為標準檢驗局應施檢驗商品，但該器材應貼有衛生福利部核准之字號。
5. 使用具有發熱功能的筋膜槍時，慢性疾病患者或感覺遲鈍者需避免燙傷，不要長時間連續使用，若有不適或皮膚異常，應立即停止使用。
6. 筋膜槍主要用於大肌肉群，如大腿後肌、股四頭肌、肩頸肌肉等，避免使用在關節、脊椎、肌腱和韌帶處。
7. 按摩強度不應過強，避免過度刺激「激痛點」，以免加重肌肉緊繃。每部位按摩3-5分鐘，大肌肉區域可達5分鐘，對「痠痛點」的按摩時間為20-30秒。
8. 使用筋膜槍後，可進行全身伸展或肌肉主動收縮運動，能進一步激活肌肉和神經，提升放鬆效果。

您對所購買之商品多一些瞭解，商品使用時就有多一分安全保障，您可至「商品安全資訊網」(<https://safety.bsmi.gov.tw>)項下查閱或撥打免付費電話0800-007123洽詢。



BSMI
商品安全標章