RYMA

Manuel d'utilisation

Bottes / Pantalon de pressothérapie 8 chambres



Récupération sportive • Drainage • Jambes lourdes • Lipoèdeme • Rétention d'eau • Post-opératoire • Cellulite : aspect peau d'orange

À LIRE AVANT VOTRE PREMIÈRE UTILISATION

La page indispensable
2 minutes de lecture

Merci d'avoir choisi les bottes/pantalon de pressothérapie RYMA.

Vous utilisez un appareil de récupération de niveau professionnel. Pour que votre première séance soit confortable et efficace, merci de suivre ces quelques étapes.

1. Prenez 2 minutes pour lire cette page.
2. Ouvrez la fermeture éclair de chaque botte et vérifiez les connecteurs internes. Appuyez fermement dessus pour être sûr qu'ils sont bien en place. Même si les chambres sont pré-connectées, un connecteur partiellement enfoncé peut entraîner un dégonflage pendant la séance.
   Les connecteurs internes peuvent légèrement se débrancher pendant le transport. Il est normal de vérifier leur bon emboîtement avant la première utilisation.
3. Commencez toujours avec une pression basse, autour de 60 à 80 mmHg. Le fait que l'appareil monte jusqu'à 260 mmHg sert à couvrir tous les gabarits et les situations. On augmente ensuite progressivement selon votre confort.
4. La pressothérapie ne doit jamais faire mal. Vous devez sentir une compression progressive et régulière. Si c'est trop serré, réduisez la pression ou arrêtez la séance.
5. Installez-vous assis ou allongé, détendu, pour laisser l'appareil travailler correctement.
6. En cas de doute médical (opération récente, problématique veineuse connue, grossesse, lymphœdème, lipœdème évolutif), demandez l'avis de votre professionnel de santé.

Les bottes/pantalon RYMA sont équipées de 8 chambres. Ce nombre de compartiments permet une compression plus homogène sur toute la jambe et donc une meilleure qualité de drainage. Pour en profiter pleinement, il suffit de respecter ces étapes de départ.

Page suivante : contre-indications.

Le système RYMA a été conçu à partir de l’expérience clinique auprès de sportifs et de patients utilisant la pressothérapie en cabinet depuis de nombreuses années.

Bonnes séances à vous,

Matthieu Robert
Kinésithérapeute du sport, ostéopathe
Fondateur de RYMA
Plus de 15 ans d’expérience dans la prise en charge des sportifs

Contre-indications importantes

La pressothérapie ne doit pas être utilisée dans les situations suivantes sans avis médical.

Contre-indications absolues

- thrombose veineuse profonde (phlébite)
- embolie pulmonaire récente
- infection aiguë du membre traité
- insuffisance cardiaque non stabilisée
- plaies ouvertes non protégées
- inflammation aiguë sévère

Situations nécessitant un avis médical préalable

- grossesse
- lymphœdème ou lipœdème
- chirurgie récente
- troubles circulatoires importants
- neuropathies sévères

Si vous avez un doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute avant utilisation.

Règles de sécurité

Pour une utilisation optimale et sécurisée :

- ne pas dormir pendant l'utilisation de l'appareil
- ne pas utiliser l'appareil en conduisant ou en marchant
- Pour éviter toute surchauffe, placez toujours l'unité centrale sur une surface plane et stable.
  Évitez les surfaces molles (plaid, lit, canapé, moquette épaisse) qui pourraient obstruer les aérations situées sous l'appareil.
- ne pas couvrir l'unité centrale pendant son fonctionnement
- ne pas utiliser sur une peau irritée ou blessée
- ne pas immerger l'appareil ni les connecteurs
- utiliser uniquement l'alimentation fournie par RYMA

La pressothérapie doit rester **confortable et indolore**.

Sommaire

1 **Check-list d'installation rapide**
Soyez prêt en 8 étapes simples

2 **Règles de base de la pressothérapie RYMA**
Le confort d'abord, l'efficacité suit.

3 **Choisir la bonne pression**
On commence bas, on ajuste.

4 **Durée et fréquence selon votre objectif**
Sport, jambes lourdes, suivi : trouvez votre rythme.

5 **Comprendre les modes RYMA**
6 programmes, zéro prise de tête.

6 **Utiliser le boîtier de contrôle**
Vos réglages en 4 gestes.

7 **Dépannage**
99 % des soucis se règlent ici.

8 **Parrainage et ressources**
Faites profiter vos proches (et vous aussi).

9 **Entretien et rangement**
Des bottes/pantalon qui durent.

10 **Repères express et exemples d'utilisation**
À garder sous la main

1. Check-list d'installation rapide

Prêt en 8 étapes simples

Suivez ces étapes dans l'ordre pour votre première séance.

Préparez le matériel

- Sortez l'unité centrale (boîtier de contrôle) de son sac.
- Sortez la paire de bottes/pantalon.
- Sortez le tuyau principal en Y.
- Vérifiez que rien n'est pincé ou abîmé.

Connectez le tuyau en Y

- Branchez la branche principale du tuyau en Y dans l'unité centrale.
- Branchez ensuite chaque extrémité du Y dans la botte droite et la botte gauche.
- Alignez bien les flèches présentes sur les connecteurs: la flèche du tuyau doit être dirigée vers la flèche du raccord.
- Si les flèches ne sont pas alignées, l'air peut circuler dans le mauvais sens et les chambres peuvent se gonfler de haut en bas au lieu de bas en haut.

Vérifiez l'intérieur des bottes/pantalon

- Ouvrez la fermeture éclair de chaque botte.
- Repérez les petits connecteurs internes sur chaque chambre.
- Appuyez fermement dessus pour être sûr qu'ils sont bien enfoncés.
- Refermez la botte.

Branchez et allumez l'appareil

- Connectez l'unité centrale à une prise secteur.
- Allumez l'appareil.

Enfilez les bottes/pantalon

- Asseyez-vous ou allongez-vous.
- Placez chaque jambe dans la botte correspondante.
- **Fermez complètement la fermeture éclair jusqu'en butée avant de lancer la séance.**
  IMPORTANT : ne démarrez jamais une séance avec une fermeture éclair partiellement fermée. Lors du gonflage des chambres supérieures, une fermeture incomplètement remontée peut subir une traction excessive, s'ouvrir brutalement et être endommagée.

Réglez les paramètres de départ (première séance)

- Temps : 15 à 20 minutes
- Pression : 60 à 80 mmHg
- Mode : choisissez le Mode 2 à faible pression, idéal pour découvrir la pressothérapie. Si vous êtes très sensible, choisissez le Mode 1.
- (Aucune douleur ne doit être ressentie. Si c'est trop serré, diminuez la pression.)

Lancez la séance

- Appuyez sur Start.
- Vérifiez que les deux bottes/pantalon se gonflent progressivement, chambre après chambre.
- Si une zone ne se gonfle pas ou si une botte se vide d'un coup, mettez en pause et recontrôlez les connecteurs internes et l'alignement des flèches.

Profitez de votre séance

Restez détendu et laissez l'appareil travailler. Vous pouvez ajuster la pression à tout moment si nécessaire.



Page suivante : Règles de base de la pressothérapie RYMA.

2. Règles de base de la pressothérapie avec RYMA

Le confort d'abord, l'efficacité suit.

L'objectif de ces règles est que votre séance soit efficace, confortable et adaptée à votre situation. Lisez-les avant de modifier les pressions ou de rallonger les durées.

Les bottes et pantalons RYMA utilisent un système de compression à 8 chambres permettant une pression progressive et plus homogène sur l'ensemble de la jambe.

La pressothérapie ne doit pas faire mal

Vous devez sentir une compression qui progresse le long de la jambe. Cela peut être tonique, mais pas douloureux. Si une zone comprime trop (cuisse, mollet, pied), mettez en pause et baissez la pression.

On commence toujours bas

Pour la première utilisation à domicile, restez autour de 60 à 80 mmHg. Ensuite, vous pourrez augmenter par paliers selon votre gabarit, votre objectif et votre tolérance.

Fermez les bottes/pantalon jusqu'en haut

Fermez toujours complètement la fermeture éclair jusqu'en butée avant de lancer la séance. Une fermeture partiellement fermée peut subir une forte traction lors du gonflage des chambres supérieures, s'ouvrir brutalement et être endommagée.

Installez-vous en position détendue

Asseyez-vous ou allongez-vous, jambes relâchées. Plus vous êtes immobile et détendu, plus la compression sera régulière.

Durée selon l'objectif

- Découverte à domicile : 15 à 20 minutes
- Récupération sportive : 20 à 30 minutes
- Jambes lourdes / retour veineux : 20 à 30 minutes régulières
- Situations particulières (lipœdème, lymphœdème, post-opératoire encadré): des

durées plus longues peuvent être intéressantes (30 à 45 minutes, voire plus) mais à

valider avec le professionnel qui vous suit

On privilégie des séances régulières plutôt qu'une seule séance très longue improvisée.

Surveillez la première séance

Lors de la toute première utilisation, regardez comment les bottes/pantalon gonflent. Si une botte gonfle très différemment de l'autre ou si une zone ne se gonfle pas, mettez en pause, vérifiez les tuyaux et les connecteurs internes, puis relancez.

Cas médicaux ou suivis spécifiques

Si vous êtes déjà suivi pour un lipœdème, un lymphœdème, une grossesse ou une chirurgie récente, parlez de la pressothérapie RYMA à votre kinésithérapeute ou votre médecin. Ils vous diront jusqu'où vous pouvez monter en pression et en durée, en fonction de votre état du moment.

On privilégie des séances régulières plutôt qu'une seule séance très longue improvisée.

Page suivante : Choisir la bonne pression.

3. Choisir la bonne pression

On commence bas, on ajuste.

La pression est affichée en mmHg. Votre appareil RYMA peut aller jusqu'à 260 mmHg. C'est volontaire: il doit pouvoir couvrir des morphologies très différentes et certains usages spécifiques. Cela ne signifie pas qu'il faut utiliser 260 mmHg en usage maison standard.

Règle d'or

Commencez bas (60 à 80 mmHg) et n'augmentez que si la séance est confortable.

La plupart des études qui cherchent à améliorer le retour veineux ou le drainage travaillent souvent dans une fourchette d'environ 80 à 120 mmHg parce que c'est là qu'on observe un bon débit sans trop de gêne.

Ce que vous ne devez pas faire

- Ne démarrez pas à 180 ou 200 mmHg "pour voir".
- Ne cherchez pas la douleur, ce n'est pas un signe d'efficacité.
- Ne laissez pas quelqu'un d'autre vous régler très haut si vous ne connaissez pas encore vos sensations.
- Ne faites pas la compétition avec un proche. Nous n'avons pas tous le même volume de jambe, pas le même seuil de douleur, pas les mêmes objectifs. Ce n'est pas parce que quelqu'un supporte 140 mmHg que vous devez monter à 150.

Pourquoi l’appareil monte jusqu’à 260 mmHg ?

- Parce que le moteur est dimensionné large pour garder de la puissance même sur de grosses jambes.
- Parce que certains utilisateurs très entraînés ou très volumineux ont besoin d'un peu plus pour sentir une compression efficace.
- Parce qu'il existe des situations de gros œdème ou de tissus très denses où une pression plus élevée est parfois utilisée en contexte encadré.
- Exactement comme une voiture qui peut monter à 220 km/h ce n'est pas la vitesse à utiliser tous les jours.

Mon conseil en tant que kinésithérapeute

Pour obtenir les meilleurs résultats, privilégiez des séances régulières plutôt que des pressions très élevées.

Une pression confortable utilisée plusieurs fois par semaine est généralement plus efficace qu’une séance très intense utilisée occasionnellement.

Repères selon les usages

Découverte / bien-être

60 à 90 mmHg

Récupération légère

Récupération sportive

80 à 120 mmHg

Jambes lourdes après entraînement. C'est la plage la plus courante dans les travaux sur le débit veineux.

Jambes lourdes régulières

80 à 120 mmHg

Retour veineux, mais surtout des séances régulières

Morphologie volumineuse

110 à 140 mmHg

Quadriceps très développé, si le confort est bon

Œdèmes plus durs / tissus très chargés / contexte médical suivi

(lymphœdème, lipœdème, post-op avec œdème)

Dans la littérature on trouve de tout : certains protocoles restent à 40-60 mmHg sur du lymphœdème chronique, d'autres montent plus haut quand le tissu est très fibrosé, mais toujours avec adaptation au patient. Dans ces cas-là, on suit les consignes du kiné ou du médecin.

Donc : **oui, l'appareil peut aller à plus de 200**, mais c'est plutôt pour des cas spécifiques, des tissus très résistants ou des utilisateurs déjà habitués. Ce n'est pas la valeur de départ.

Signes que la pression est trop forte

- Fourmillements ou engourdissement qui ne disparaissent pas
- Sensation de jambe "coincée"
- Gêne au niveau du pied, de la cheville ou de la cuisse
- Envie d'arrêter avant la fin parce que c'est trop serré

Dans ces cas-là: mettez en pause, redescendez la pression et relancez.

Page suivante : Durée et fréquence selon votre objectif.

4. Durée et fréquence selon votre objectif

Sport, jambes lourdes, suivi : trouvez votre rythme

Découverte à domicile

- **Durée** : 15 à 20 minutes
- **Fréquence** : 1 jour sur 2 la première semaine
- **Pourquoi** : le temps de vérifier que tout gonfle bien, que la pression choisie est confortable et que vous tolérez bien la compression.

Récupération sportive

- **Durée** : 20 à 30 minutes
- **Fréquence** : après les séances les plus lourdes, ou 3 à 4 fois par semaine en période de charge
- **Moment idéal** : dans les 2 heures qui suivent l'entraînement. Si ce n'est pas possible, faites la séance plus tard dans la journée ou le lendemain matin pour alléger les jambes.
- **Pourquoi** : c'est le format le plus utilisé pour améliorer le retour veineux et la sensation de jambes lourdes. Au-delà de 30 minutes, on n'observe pas forcément plus de bénéfice chez le sportif sain.
- **Pression conseillée** : voir section précédente (souvent 80 à 120 mmHg)
- **À éviter** : séance très serrée juste avant une compétition.

Jambes lourdes, station debout prolongée, retour veineux

- **Durée** : 20 à 30 minutes
- **Fréquence** : plutôt régulière, par exemple 1 jour sur 2 ou 3 à 5 fois par semaine
- **Pourquoi** : ici c'est la régularité qui compte plus que la durée très longue. Mieux vaut plusieurs séances de 25 minutes bien faites qu'une seule séance d'1 heure le week-end.

Situations particulières ou suivies (lipœdème, lymphœdème, post-opératoire encadré)

- **Durée** : peut aller de 30 à 45 minutes, parfois plus selon l'avis du professionnel qui vous suit
- **Fréquence** : souvent quotidienne ou quasi quotidienne dans ces indications
- **Pourquoi** : les tissus peuvent être plus denses, plus chargés en liquide et le travail de drainage peut demander plus de temps. Dans ces cas-là, c'est le kinésithérapeute ou le médecin qui fixe le couple pression / durée le plus adapté.
- **Important** : même dans ces cas-là, on commence bas et on augmente progressivement.

Page suivante : Comprendre les modes RYMA.

5. Comprendre les modes RYMA

6 programmes, zéro prise de tête.

Votre appareil RYMA propose 6 modes. Ils utilisent tous les mêmes chambres de compression, mais avec des rythmes différents. Cette section vous aide à choisir le mode le plus adapté à votre situation (sport, drainage, fin de journée…).

1

Flux séquentiel



Ce qu'il fait : compression progressive du pied vers le haut, chambre par chambre.

À utiliser pour : drainage doux, jambes un peu lourdes en fin de journée, mise en route avant une séance plus tonique, sédentarité (journée assis/debout), lymphœdème/lipœdème débutant sur avis pro, ou mise en route très douce.

Pourquoi : c'est le mode le plus progressif et le plus toléré.

2

Pression continue intense



Ce qu'il fait : Compression progressive cumulative : les chambres se gonflent successivement du pied vers le haut et restent sous pression.

À utiliser pour : récupération après entraînement et première séance standard à domicile, à faible pression (60-80 mmHg), puis augmentation progressive.

Pourquoi : ce mode favorise la circulation et la décharge des jambes après l'effort.

Attention : à ne pas utiliser trop fort dès la première séance.

3

Double vague



Ce qu'il fait : Double vague progressive : deux chambres adjacentes se gonflent simultanément et la compression remonte progressivement du bas vers le haut.

À utiliser pour : massage dynamique, relancer la circulation, récupération rapide après effort court, quand on n'aime pas rester trop longtemps comprimé de la même façon

4

Compression globale



Ce qu'il fait : Gonflage et dégonflage simultanés de toutes les chambres.

À utiliser pour : sessions express, massages plus toniques, jambes lourdes quand on aime la compression complète, usage cabine esthétique

5

Drainage intensif (Mode 1 → Mode 2)



Ce qu'il fait : il commence par un cycle en Mode 1 (flux séquentiel), puis enchaîne avec un cycle en Mode 2 (pression continue intense). Le cycle alterne ensuite entre les deux programmes.

À utiliser pour : drainage plus puissant, rétention d'eau, suites de soins / post-opératoire quand la pressothérapie est autorisée, lymphœdème / lipœdème sur avis du professionnel, quand on veut un programme complet sans changer de mode

Pourquoi : il associe une compression séquentielle progressive à une compression cumulative plus enveloppante, pour varier les sensations au cours d'une même séance.

6

Relaxation complète (Mode 3 → Mode 4)



Ce qu'il fait : il commence par un cycle en Mode 3 (double vague), puis enchaîne avec un cycle en Mode 4 (compression globale). Le cycle alterne ensuite entre les deux programmes.

À utiliser pour : détente générale, fin de journée stressante, récupération après effort long, avant le sommeil

Pourquoi : c'est le mode le plus "complet" en sensations. Très agréable quand on veut tout faire en une seule fois.

Notes importantes sur les modes



Les indications ci-dessus sont des repères pour vous guider.

- Si vous ne savez pas encore quel mode vous convient le mieux, vous pouvez tester chaque mode une fois avec une pression modérée, puis garder 1 ou 2 modes de référence selon votre objectif.
- Si vous avez une indication médicale précise (lipœdème, lymphœdème, post-op autorisé), commencez par les modes les plus progressifs (1, 2 ou 5), puis demandez à votre kinésithérapeute si vous pouvez utiliser les modes plus toniques (3, 4 ou 6).
- Si un mode vous semble trop fort, ce n'est pas forcément le mauvais mode : baissez d'abord la pression.

Page suivante : Utiliser le boîtier de contrôle.

6. Utiliser le boîtier de contrôle

Vos réglages en 4 gestes

Cette page vous montre, pas à pas, comment régler une séance sur l'unité centrale (boîtier de contrôle).

Ce que vous voyez à l'écran

- Mode sélectionné (1 à 6).
- Pression en mmHg. Réglage fin par pas de 5 mmHg, de 30 à 260 mmHg.
- Temps de la séance.
- Indicateurs de chambres actives sur la botte.
- État marche/pause et l'état de la batterie si l'appareil est branché sur secteur ou non.

Les boutons et leur fonction

Marche/Arrêt

Allume ou éteint l'unité centrale.

Start/Pause

Lance ou met en pause la séance.

Mode

Permet de faire défiler les modes 1 à 6.

Pression + / −

Augmente ou diminue la pression en mmHg.

Temps + / −

Augmente ou diminue la durée de séance.

Zones / Chambres

Active ou désactive une ou plusieurs chambres lorsque c'est nécessaire.

Astuce sécurisante : Pour la désactivation des chambres, n'utilisez cette option que pour contourner une zone sensible temporaire. Revenez au profil complet dès que possible pour garder un drainage homogène.


Sélectionner ou déselectionner une ou plusieurs chambres à désactiver
Valider la chambre à désactiver / réactiver
Diminuer la pression
Augmenter la pression
Changer de mode
Modifier la durée
Indicateur de branchement sur secteur
Indicateur de la batterie
Bouton ON / OFF pour allumer et éteindre l'unité centrale
Démarrer la séance ou mettre en pause
RYMA
CHAMBER
1 2 3 4 5 6 7 8
PRESSURE
30
260
mmHg
MODE
TIME
min
Start/Pause

Régler une séance en 4 étapes

Choisissez le mode

Appuyez sur Mode jusqu'au programme souhaité.

Rappel rapide

- Détente progressive : Mode 1
- Récupération sport : Mode 2
- Drainage dynamique : Mode 3
- Séance express tonique : Mode 4
- Drainage intensif (2 → 3) : Mode 5
- Relaxation complète (1 → 3 → 4) : Mode 6

Réglez la pression

- Première utilisation: 60 à 80 mmHg.
- Puis augmentez par paliers de 5 en 5 mmHg selon confort.
- Aucune douleur ne doit être ressentie. Si c'est trop serré à un endroit, baissez la pression.

Réglez la durée

- Découverte : 15 à 20 min
- Récupération sport : 20 à 30 min
- Jambes lourdes régulières : 20 à 30 min
- Situations suivies (lipœdème, lymphœdème, post-op autorisé) : durées parfois plus longues selon l'avis du professionnel

Lancez la séance

- Appuyez sur Start.
- Les bottes/pantalon doivent se gonfler progressivement.
- Mettez sur Pause à tout moment pour ajuster la pression ou le temps.

Désactiver temporairement une chambre

- Utilisez la touche de sélection des Chambres pour accéder aux chambres une à une.
- Désactivez uniquement la ou les chambres correspondant à la zone sensible.
- Relancez la séance.
- Revenez au profil complet dès que possible pour conserver un drainage homogène.

Problèmes fréquents et solutions rapides



L'écran est allumé mais rien ne gonfle

Vérifiez le raccord du tuyau en Y sur l'unité centrale et sur chaque botte. Les flèches des connecteurs doivent être alignées vers le haut des deux côtés.



Une seule botte gonfle

Rebranchez le connecteur de l'autre botte. Vérifiez le tuyau en Y et l'enfoncement des connecteurs internes sous la fermeture éclair.



Une zone ne se gonfle pas

Ouvrez la fermeture de la botte, réappuyez sur le connecteur interne de la chambre concernée pour qu'il soit bien enfoncé. Vérifiez que une ou plusieurs zones ne sont pas désactivées.



Dégonflage soudain en séance

Cas rare. Contrôlez d'abord les connecteurs internes dans la botte puis les raccords du tuyau en Y.



Gonflage dans le "mauvais sens"

Les flèches n'étaient pas alignées au branchement : débranchez, alignez flèche vers flèche, rebranchez, relancez.



La fermeture éclair force

Fermez la botte jusqu'en haut avant de lancer la séance. Sinon, le gonflage tire sur la fermeture et peut l'abîmer.

Bonnes pratiques

- Installez-vous assis ou allongé, détendu.
- Vérifiez vos réglages avant d'appuyer sur Start.
- Préférez des séances régulières plutôt qu'une seule très longue.
- En cas d'inconfort persistant, mettez en pause, baissez la pression et reprenez.

Page suivante: Dépannage détaillé et entretien.

7. Dépannage

99% des soucis se règlent ici

Si vous entendez un léger sifflement d’air pendant le gonflage, vérifiez les connecteurs et le tuyau en Y.

Avant de chercher une panne, vérifiez ces 5 points clés :

- **Branchement**
  L'unité centrale est bien sur secteur et allumée.
- **Tuyau en Y**
  Les flèches des connecteurs sont alignées vers le haut des deux côtés (unité centrale et bottes/pantalon).
- **Connecteurs des tuyaux**
  Déconnectez les, vérifiez s'ils ont bien tous leurs 8 joints
- **Connecteurs internes**
  Ouvrez la fermeture de chaque botte et réappuyez fermement sur chaque connecteur de chambre.
- **Fermeture éclair**
  Fermez jusqu'en haut avant de lancer la séance (sinon la fermeture peut être forcée au gonflage).
- **Paramètres**
  Mode choisi, pression définie, durée réglée, éventuelles zones non désactivées.

Problèmes spécifiques et solutions

Problème	Causes probables	Solution
Rien ne gonfle	Tuyau en Y mal inséré dans l'unité centrale, appareil allumé mais en Pause, pression réglée trop bas	Rebranchez fermement le tuyau en Y côté unité centrale (flèche alignée). Appuyez sur Start pour lancer. Montez légèrement la pression.
Une seule botte gonfle	Extrémité du Y non connectée à la botte concernée, connecteur mal emboîté côté botte	Rebranchez le connecteur de la botte. Vérifiez l'enfoncement complet (jusqu'à butée) et relancez.
Une zone/chambre ne se gonfle pas	Connecteur interne de la chambre partiellement enfoncé, chambre désactivée, joint manquant sur le connecteur du câble	Ouvrez la fermeture, réappuyez sur le connecteur interne de la chambre. Si gestion des zones : réactivez la chambre. Changer le joint manquant / défectueux.
Gonflage "dans le mauvais sens"	Connecteurs du Y inversés (flèches non alignées), connecteurs des cables inversés	Mettez en pause, débranchez, alignez flèche vers flèche côté unité centrale et côté bottes/pantalon, rebranchez et relancez.
Dégonflage soudain en séance (rare)	Connecteur interne d'une chambre mal enfoncé, raccord du Y pas totalement clipsé	Mettez en pause, vérifiez tous les connecteurs internes (appui ferme). Reclipsez les raccords du Y jusqu'à butée, relancez.
La pression ne monte pas "assez"	Pression réglée trop bas pour votre gabarit, botte non fermée jusqu'en haut, taille de botte trop juste	Augmentez par paliers de 10-20 mmHg tant que c'est confortable. Fermez la botte jusqu'en haut avant Start. Si la taille est trop juste : restez à pression modérée.
L'appareil s'arrête avant la fin	Durée programmée atteinte, mise en Pause involontaire	Relancez en augmentant la durée si besoin. Vérifiez que vous êtes bien en Start (et non en Pause).
Inconfort, douleur, fourmillements persistants	Pression trop élevée pour l'instant, zone sensible post-effort ou post-soin	Mettez en pause, baissez la pression, relancez. Désactivez temporairement la chambre qui gêne. La pressothérapie ne doit jamais faire mal.
La fermeture éclair "tire" ou force	Botte non fermée jusqu'en haut : le gonflage tire sur la fermeture	Fermez toujours jusqu'en haut avant de lancer la séance pour protéger la fermeture.

Quand contacter le support RYMA

- Une chambre ne gonfle jamais malgré les vérifications ci-dessus
- Dégonflages répétés malgré rebranchages
- Message d'erreur persistant (si affiché)

Pour gagner du temps, précisez : votre modèle, le mode utilisé, la pression, ce que vous avez déjà testé (flèches, connecteurs internes, rebranchement du Y), envoyez nous des photos et vidéo par email ou whatsapp pour que nous puissions prendre en charge le problème plus rapidement.

Page suivante : Parrainage et ressources.

8. Parrainage et ressources

Faites profiter vos proches (et vous aussi).

Parrainage RYMA

Le principe

- Vous recevez un code de parrainage personnel.
- Votre proche obtient un avantage sur sa commande.
- Vous recevez un avantage parrain une fois la commande validée.

Comment l'activer

1. Rendez-vous sur la page Parrainage du site RYMA.
2. Demandez votre code personnel.
3. Partagez-le par réseaux sociaux, SMS, WhatsApp ou e-mail.
4. Suivez vos parrainages depuis la page indiquée après l'activation.



À savoir

- Le code est personnel et destiné à vos proches.
- L'avantage parrain est attribué après validation de la commande filleul et après expiration de la période de rétractation.

Ressources utiles sur le site internet : www.ryma.care

Démarrage rapide en vidéo

Installation, vérification des connecteurs internes, alignement des flèches des tuyaux, première séance.

Choisir la bonne pression

Repères par usage (découverte, sport, jambes lourdes, situations suivies).

Comprendre les 6 modes

Démonstration visuelle et conseils d'usage.

Protocoles types

Sport: récupération dans les 2 heures, 20 à 30 minutes. Jambes lourdes et station debout. Situations suivies: lipœdème, lymphœdème, post-op autorisé, à adapter avec votre professionnel.

FAQ

Contre-indications, voyages, fréquence, désactivation d'une chambre, etc.

Accessoires et pièces

Élargisseurs, ceinture abdominale, pantalon, manchon bras, manchons cryo.

Garantie et SAV

Conditions de garantie, diagnostic rapide, prise de contact.

Besoin d'aide

- Consultez d'abord la page Dépannage du manuel.
- Sinon, contactez le support RYMA : **www.ryma.care/contact**
- Pour accélérer le traitement, indiquez votre modèle, le mode utilisé, la pression, ce que vous avez déjà testé (flèches, connecteurs internes, rebranchement du Y), et ajoutez y des photos et vidéos.

Page suivante : Entretien et rangement.

9. Entretien et rangement

Des bottes qui durent.

Les équipements RYMA sont conçus pour une utilisation régulière à domicile ou en environnement sportif lorsqu'ils sont utilisés conformément aux recommandations du manuel.

Après chaque séance

- Eteignez l'appareil, débranchez l'unité centrale.
- Essuyez les bottes/pantalon avec un chiffon doux légèrement humide si vous l'avez utilisé à même la peau.
- Si nécessaire, utilisez un détergent doux pH neutre.
- Séchez à l'air libre, à l'écart d'une source de chaleur directe.

Désinfection

- Utilisez un désinfectant sans alcool sur les surfaces en contact avec la peau.
- Pulvérisez sur le chiffon, pas directement sur les tissus ni sur les connecteurs.
- Laissez agir selon les indications du produit puis essuyez si besoin.

Ce qu'il faut éviter

- Ne jamais immerger l'unité centrale ni les connecteurs.
- Pas d'alcool, javel, solvants, acétone, abrasifs.
- Pas de lavage en machine ni de sèche-linge.
- Pas de séchage sur radiateur ni en plein soleil.

Soin des fermetures et des connecteurs

- Fermez les bottes/pantalon jusqu'en haut avant stockage pour préserver la fermeture.
- Si la glissière accroche, ne forcez pas. Lissez le tissu et reprenez doucement.
- Vérifiez régulièrement que les connecteurs internes sont bien enfoncés.
- Ne tirez jamais sur le tuyau en Y pour déplacer les bottes/pantalon.

Pliage et rangement

- Dégonflez complètement avant de plier.
- Pliez sans créer d'angles vifs sur les chambres.
- Enroulez le tuyau en Y sans torsion, raccords protégés.
- Rangez dans le sac, au sec, à l'abri de la poussière.

Stockage

- Endroit sec et ventilé, à l'abri de la chaleur et de la lumière directe.
- Évitez caves très humides et coffres de voiture chauffés.
- Pour un arrêt prolongé, sortez le matériel une fois par mois pour l'aérer et vérifier les connecteurs.

Transport

- Utilisez le sac RYMA.
- Protégez l'unité centrale des chocs.
- Ne placez pas d'objets lourds sur les bottes/pantalon.
- Ne transportez pas l'ensemble en le tenant par le tuyau.

Inspection périodique

- Contrôlez l'absence de coupures, de plis marqués, de sifflement d'air anormal.
- Vérifiez l'état des fermetures, des coutures et des raccords.
- En cas d'anomalie persistante, contactez le support RYMA

Batterie et alimentation

- Votre modèle dispose d'une batterie, rechargez-la sur secteur après usage.
- N'utilisez que l'alimentation fournie par RYMA.
- Si l'appareil reste stocké longtemps, faites un cycle de charge périodique.

Astuces

- Pour limiter le nettoyage, vous pouvez porter un legging non compressif pendant la séance.
- Des sacs de protection à usage unique peuvent être utilisés si besoin à défaut d'un legging.
- Le tissu extérieur est robuste. Préservez-le en évitant les frottements répétés sur des surfaces rugueuses.

Page suivante : Repères rapides.

10. Repères express et exemples d'utilisation

À garder sous la main

Voici les informations essentielles pour vos séances quotidiennes.

60-80	20-30	2	8
mmHg	**minutes**	**Mode**	**chambres**
Pression de départ recommandée pour la première séance à domicile	Durée idéale pour récupération sportive et jambes lourdes	Programme recommandé pour découvrir la pressothérapie	Nombre de compartiments pour une compression homogène

Première séance (à domicile)

- Mode : **2** (récupération)
- Pression : **60-80 mmHg**, puis +10/20 mmHg si confortable
- Durée : **15-20 min**
- Vérifs : **flèches alignées** sur le tuyau en Y, **connecteurs internes** bien enfoncés, bottes/pantalon **fermées jusqu'en haut**

Récupération sportive

- Moment idéal : **dans les 2 h** après l'entraînement (ou plus tard le jour même / lendemain matin)
- Durée : **20-30 min**
- Pression : souvent **80-120 mmHg**
- Éviter : séance très serrée juste avant la compétition

Jambes lourdes / retour veineux

- Durée : **20-30 min**
- Fréquence : **3-5x/semaine** (plutôt fin de journée)
- Modes : **1** (doux) ou **3** (dynamique)

Situations suivies (lipœdème, lymphœdème, post-op autorisé)

- Durées parfois **plus longues** sur avis pro
- Commencer par **modes progressifs** : 1, 2 ou 5
- Adapter la pression au **confort**, jamais de douleur

Signes que la pression est trop forte

- Fourmillements persistants, "jambe coincée", gêne locale (pied/cheville/cuisse), envie d'arrêter
- Action : **Pause** → **baisser la pression** → **relancer**

Problèmes fréquents

- Rien ne gonfle : vérifier **Start, flèches** du Y, pression pas trop basse
- Une botte ou une zone ne gonfle pas : rebrancher, **appuyer** sur les connecteurs internes, vérifier zones non désactivées
- Gonfage "à l'envers" : rebrancher le Y et les connecteurs câbles avec **flèche vers flèche** (unité + bottes/pantalon)

> **Règle d'or**
>
> La pressothérapie ne **doit jamais faire mal**. Mieux vaut des **séances régulières** à intensité modérée qu'une séance trop longue/trop forte.

Merci de faire confiance à RYMA pour votre récupération.

Découvrez tous nos équipements sur :

www.ryma.care