

English

User Manual Motion: VR Physiotherapy

Welcome! *Motion: VR Physiotherapy* is a virtual reality (VR) application designed to help you manage and improve lower back pain through guided, interactive exercises. With the help of a virtual trainer, you can perform targeted movements in a safe and engaging environment.

What You'll Need:

- A Meta VR headset
- VR hand controllers
- A clear play area (at least 2m x 2m)
- Comfortable clothing and a yoga mat (recommended)

Before You Begin: Make sure your play area is clear of obstacles and well-lit. Stay hydrated, and do not attempt exercises if you are feeling unwell. Always follow your physiotherapist's recommendations for duration and intensity.

What to Expect in the App: Upon launching Motion, all users are required to complete a **mandatory balance test**. This test helps assess your initial performance and movement stability. Only after completing the balance test will you be able to access the main exercise routines.

After the test, you will unlock:

- Routine selection (Stretch, Lunge, Squat etc.)
- Settings adjustment (volume, subtitles, ambient sounds)
- Difficulty settings (Easy, Medium, Hard)

Example Exercise Routine:

Routine: Mandatory Balance test

1. **NPC Demonstration** – A virtual trainer appears and performs T-pose.
2. **Your Turn** – You're prompted to copy the trainer's pose and hold it for 30 seconds.
3. **Feedback** – The system shows a text message telling you how well you did (eg. Bad, Good, Perfect)
4. **Next Pose** – You move on to a knee raise.

Each session contains 3–5 exercises and lasts around 10–15 minutes.

Safety First:

- Stop immediately if you feel pain, dizziness, or discomfort.
- Use the leave button to stop the routine.
- Keep a chair or wall nearby for extra support if needed.

For Physiotherapists: You can assign routines for your patients and monitor progress through a dedicated website. The application automatically sends session data, such as posture accuracy, time spent, and routine completion to the website. This enables you to:

- Track your patients' engagement and progress remotely
- Provide tailored advice based on real performance data
- Prescribe specific routines suited to your patient's current condition

Simply log in to the physiotherapy portal to review your patients' data and assign new sessions as needed.

Thank you for using Motion: VR Physiotherapy. We hope it helps you feel stronger, more balanced, and pain-free.

Nederlands

Gebruikershandleiding Motion: VR Physiotherapy

Welkom! *Motion: VR Physiotherapy* is een virtual reality (VR) applicatie die is ontworpen om u te helpen bij het beheersen en verbeteren van lage rugpijn door middel van interactieve oefeningen onder begeleiding. Met behulp van een virtuele trainer kunt u gerichte bewegingen uitvoeren in een veilige en boeiende omgeving.

Wat heb je nodig:

- Een Meta VR-headset
- VR-handcontrollers
- Een vrije speelruimte (minstens 2m x 2m)
- Comfortabele kleding en een yogamat (aanbevolen)

Voordat je begint: Zorg ervoor dat je speelruimte vrij is van obstakels en goed verlicht is. Blijf gehydrateerd en doe geen oefeningen als je je niet goed voelt. Volg altijd de aanbevelingen van je fysiotherapeut voor duur en intensiteit.

Wat u kunt verwachten in de app: Bij het starten van Motion moeten alle gebruikers een verplichte balanstest uitvoeren. Deze test helpt bij het beoordelen van uw initiële prestaties en bewegingsstabiliteit. Pas na het voltooien van de balanstest krijgt u toegang tot de belangrijkste oefenroutines.

Na de test ontgrendel je:

- Routineselectie (Stretch, Lunge, Squat etc.)
- Instellingen aanpassen (volume, ondertiteling, omgevingsgeluiden)
- Moeilijkheidsinstellingen (Easy, Medium, Hard)

Voorbeeldoefening Routine:

Routine: Verplichte Balanstest

1. **NPC Demonstratie** - Een virtuele trainer verschijnt en voert de T-pose uit.
2. **Jouw beurt** - Je wordt gevraagd om de houding van de trainer te kopiëren en 30 seconden vast te houden.
3. **Feedback** - Het systeem toont een tekstbericht waarin staat hoe goed je het hebt gedaan (bijv. Slecht, Goed, Perfect)
4. **Volgende Pose** – Je gaat verder met je knie omhoog.

Elke sessie bevat 3-5 oefeningen en duurt ongeveer 10-15 minuten.

Veiligheidswaarschuwing:

- Stop onmiddellijk als je pijn, duizeligheid of ongemak voelt.
- Gebruik de leave-knop om de routine te stoppen.
- Houd een stoel of muur in de buurt voor extra ondersteuning als dat nodig is.

Voor fysiotherapeuten: U kunt routines toewijzen aan uw patiënten en de voortgang volgen via een speciale website. De applicatie stuurt automatisch sessiegegevens, zoals nauwkeurigheid van de houding, bestede tijd en voltooiing van de routine, naar de website. Hierdoor kunt u:

- De betrokkenheid en voortgang van uw patiënten op afstand volgen
- Advies op maat geven op basis van echte prestatiegegevens
- Specifieke routines voorschrijven die geschikt zijn voor de huidige conditie van uw patiënt
- Gewoon inloggen op het fysiotherapieportaal om de gegevens van uw patiënten te bekijken en zo nodig nieuwe sessies toe te wijzen.

Bedankt voor het gebruik van Motion: VR Physiotherapy.