

DE THERA CANE



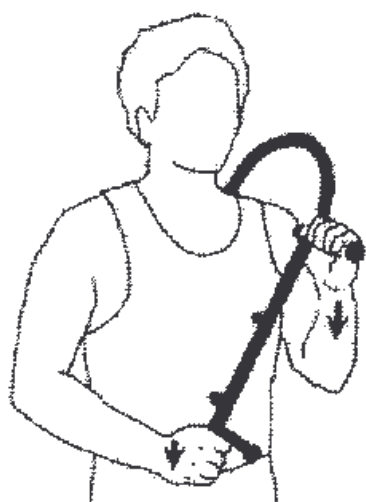
'for deep pressure massage'

GEBRUIKSAANWIJZING

De Thera Cane is een apparaat voor zelfmassage waarmee je druk geeft op pijnlijke spieren. Door het unieke ontwerp kun je eigenhandig diepe druk te geven op lastig te bereiken plaatsen op je lichaam.

De Thera Cane werd ontwikkeld door een chronische pijnpatiënt, om klachten te verlichten die ontstonden door een operatie aan zijn nek en een hernia in zijn rug. Doordat hij de Thera Cane dagelijks combineert met rekoefeningen heeft hij zijn klachten helemaal onder controle.

De TheraCane is door de hefboomwerking gemakkelijk in gebruik!



laats je handen en TheraCane als in de tekening, met de knop bovenop je schouder. Vervolgens druk je met beide handen recht omlaag, terwijl je tegelijkertijd met je rechterhand iets naar voren duwt. Je linkerarm hangt tegen je romp en doet niets. Als je voldoende druk voelt, beweeg je met je linkerhand naar voren en naar achteren, zodat de knop, door je huid, over de spier heen glijdt. De druk blijft beperkt tot een gebied ter grote van een dubbeltje. Hoe geconcentreerder de druk, hoe effectiever.

Zie nu tekening 2.

Je onderarm rust op de bovenste greep, zodat de spieren van je linkerarm ontspannen, en je zo druk geeft. Als je de juiste richting te pakken hebt, merk je dat je minder hoeft te bewegen met je hand en arm, waardoor de Thera Cane gemakkelijker te gebruiken is. Je leert de techniek snel genoeg in het gebruik. Met wat geduld en aandacht voor de tekeningen en instructies kom je een heel eind.

Door de knop steeds tegen je lichaam te houden, stuur je de Thera Cane en voorkom je dat hij van de spier afglijdt. Je hebt hem onder controle als je huid zo diep wordt ingedrukt dat hij met de knop over de spier heen beweegt. Je glijdt dus nooit met de knop over de huid.



BEGIN MET LICHTE DRUK en gebruik de Thera Cane maar kort, aangezien je spieren aan de druk gewend moeten raken. Een paar minuten op een of twee gevoelige plekken volstaat al. Veel mensen zijn zo enthousiast over de Thera Cane, dat ze hem in het begin teveel gebruiken. In dat geval heb je na een tijdje waarschijnlijk meer klachten dan toen je begon. Dit extra ongemak zal verdwijnen na een goede nachtrust en zeker binnen 12 tot 36 uur. Het helpt om hetzelfde gebied de volgende dag minder stevig aan te pakken. Lichte strekoefeningen, een ijspakking of een warm bad kunnen je helpen je beter te voelen. Als je wat meer ervaren raakt, zul je meer en langere druk kunnen toepassen.

Probeer de spier die je wilt behandelen te strekken voor je de Cane gebruikt, zodat je precies weet welke gebieden stijf zijn. Hierdoor is het gemakkelijker het specifieke gebied in de spier te lokaliseren. Een warm bad voordat je de Cane gebruikt, maakt het mogelijk een diepere druk te geven, zonder nazeurende pijn.

Elk punt is vanuit drie basishoudingen (staand, zittend en liggend) te behandelen, zodat je de spier vanuit verschillende hoeken kunt bereiken. Als je ze alle drie uitprobeert, vergroot je de kans dat je de juiste benadering vindt en het bewuste triggerpoint effectief aanpakt.

De hoeveelheid druk hangt af van de te behandelen plaats. Rugspieren bijvoorbeeld hebben meer druk nodig dan onderarmen. De druk mag ergens halverwege pijnlijk en prettig ("goede pijn") zijn. Geef geleidelijk meer druk als je met de knop op de juiste plek zit. Als de gevoeligheid dan afneemt, geef je wat meer druk, of verplaats je de knop iets, om het gevoeligste deel van het triggerpoint te behandelen. Als een spier heel gevoelig is, behandel dan eerst het gebied eromheen, voordat je de pijnlijkste plek aanpakt.

- Als je voldoende druk geeft, beweeg de knop dan langzaam over het triggerpoint heen en weer. Met wat gewiebel druk je de knop in het triggerpoint.
- Geef de druk rechtstreeks op het triggerpoint en houd hem 5 tot 10 seconden vast, laat dan los en herhaal dit enkele malen. We raden aan om deze techniek niet te gebruiken op de spieren aan voor- en zijkant van de hals, aangezien je dit gebied snel teveel geeft (gebruik hier liever je vingers). Deze methode is meer geschikt voor gebieden met een grote spiermassa en pas nadat je weet hoeveel je ongeveer kunt verdragen.
- Een systematische benadering helpt je met je bewustwording en geeft de beste resultaten, welke techniek je ook gebruikt.

STREKKEN IS LEKKER... ZEKER WETEN!

Het is nooit te laat om met strekken te beginnen. Naarmate we ouder worden, wordt het zelfs steeds belangrijker om regelmatig te strekken. De basis van het strekken blijft altijd hetzelfde, of je nu oud bent of jong. Goed strekken betekent dat je je pijngrens respecteert.

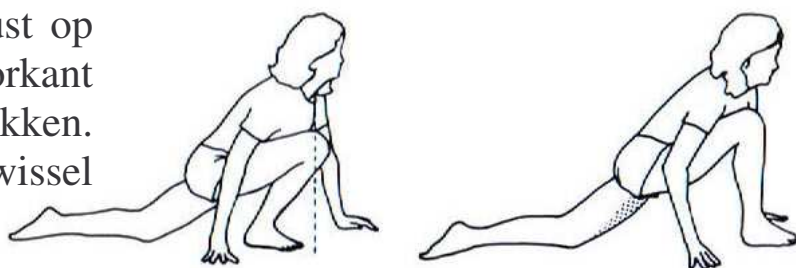
Heupen en liezen

Lig ontspannen op je rug met gebogen knieën en je voetzolen tegen elkaar. Doe dit 30 seconden en laat het gewicht van je benen het werk doen.



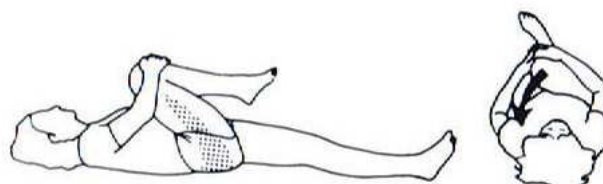
Heupen en liezen

Sta met een been naar voor en een naar achter. Ga dan zover door je knieën dat de voorste knie boven de enkel komt. Je andere knie rust op de grond. Breng dan de voorkant van je heup omlaag om te strekken. Doe dit 30 seconden en verwissel dan van been.



Rug en benen

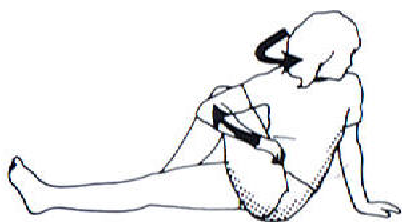
Lig ontspannen op je rug, met je hoofd en onderrug zo laag mogelijk. Trek een knie naar je borstkas en hou hem daar 20 seconden. Verwissel van been en herhaal.



s-Avonds 10 tot 30 minuten strekken is een goede manier om je spieren in goede conditie te houden, zodat je je de volgende ochtend goed voelt. Als je ergens stramme spieren hebt, strek die delen dan voor je gaat slapen en merk op wat het verschil de volgende ochtend is. Als je niet veel vrije tijd hebt, strek dan regelmatig wat korter (5 minuten). Hiermee blijf je je de hele dag prettig voelen.

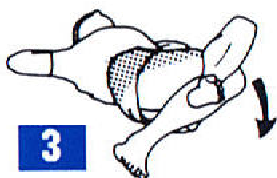
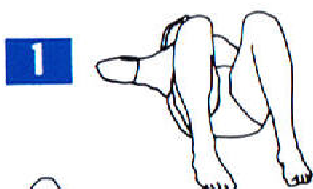
STREK LIEVER TE WEINIG DAN TEVEEL

Zorg ervoor dat je altijd nog wat verder kunt strekken en nooit tot zover als je kon gaan. Leer zo te strekken dat het zonder kracht gaat – op je gevoel.



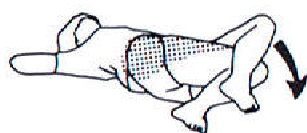
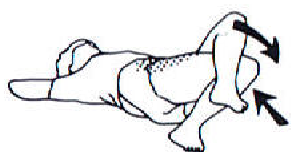
BOVENRUG EN ONDERRUG

Ga zitten met je rechterbeen gestrekt. Zet je linkervoet over je been, naast je knie. Buig je linkerarm en raak er de buitenkant van je linkerbovenbeen mee. Zet je linkerhand achter je neer en steun erop, zodat je je hoofd en bovenlichaam helemaal linksom kunt draaien. Hou 15 seconden vast, en doe de andere kant.



ONDERRUG EN HEUP

1. Trek je knieën op en houd je voeten op de vloer. Vouw je handen achter je hoofd in elkaar en ontspan je armen.
2. Breng je linkerbeen over je rechter heen en laat het gewicht ervan je rechterbeen omlaag trekken.
3. Trek je linkerbeen zover omlaag dat je een stevige strekking voelt aan de buitenkant van je heup of onderrug.



Variatie: Gebruik tegengestelde spanning. Hou je rechterbeen omlaag met je linker en probeer je rechterbeen op te tillen. Door dit tegen te gaan met je linkerbeen veroorzaakt je tegengestelde spanning.

Experimenteer met strekken en varieer op deze basisstrekkingen. Bij elke variatie gebruik je je lichaam weer anders. Je wordt je bewust van alle mogelijke strekkingen als je de hoek van de strekking verandert, ook al is het maar weinig.

HALS

*Leun met je hals
tegen de knop,
handen en Cane staan stil.*

*Beweeg je hals heen en weer en
op en neer om druk te geven.*

*Probeer het ook in rugligging.
Ondersteun je hoofd met kussens.*

*Gebruik je vingers voor de spieren
aan voor- en zijkant van de hals*



1



2



3

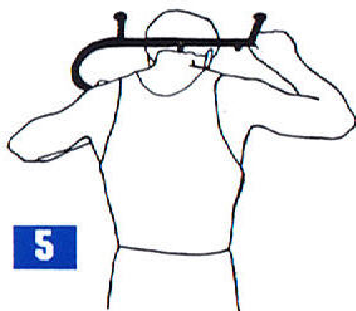


3A



4

*Sla je benen over elkaar
om je houding aan te passen*



5

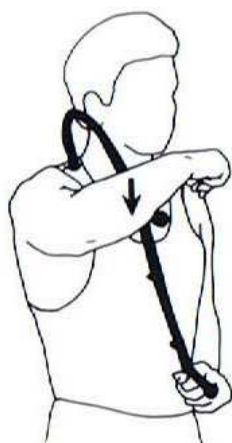
*Duw met de rechterhand
naar voren om druk te geven*



5A

BEWEEG ARMEN EN HANDEN MAAR WEINIG

SCHOUDERS



1



2

BIJ ALLE SCHOUDEROEFENINGEN:
Geef druk in de richting van de pijl

*Beweeg je bovenarmen
ca. 5 cm. heen en weer
voor dwarse frictie*

*Hou je armen vlak bij je lichaam
als je meer druk wilt geven*



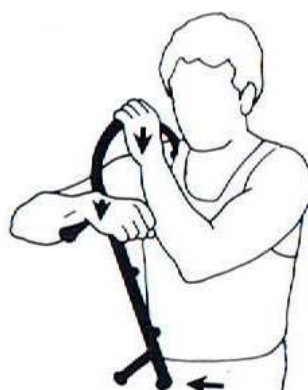
3



4

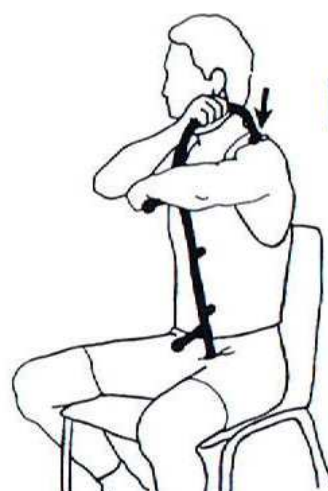


5



6

*De Cane steunt op
de voorkant van het been*



7

KIJK VOOR HET BESTE EFFECT NAAR DE TEKENINGEN

RUG

De bocht gaat over de li.schouder om het re.schouderblad te bereiken.

BOVENRUG

*Druk de li.hand omlaag en de re.hand naar voren
Om druk te geven*



Verwissel de handposities

Draai re.schouderblad naar voren voor moeilijk bereikbare punten



De beste houding voor zware mensen

Hou rug en billen 5-8 cm. van de rugleuning af.

Hou de Cane naar één kant

Beweeg heen en weer voor dwarse frictie massage



ONDERRUG

Stabiliseer tegen de stoel en leun tegen de knop.

BOVENKANT & MIDDEN v/d RUG

Hou de Cane schuin omhoog voor de beste hefboom

*Druk li.hand naar voren & omlaag.
Re.arm beweegt niet.*



ONDERRUG

Leun tegen de knop die gesteund wordt door de rugleuning.

Geef met re. hand druk naar voren en beweeg het bovenlichaam heen en weer voor dwarse frictie.



RICHT JE AANDACHT OP DE SPIER DIE JE BEHANDELT

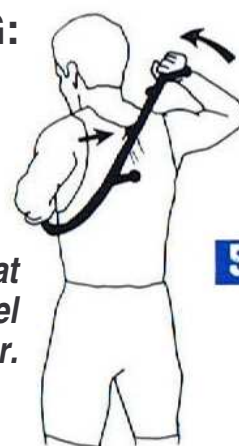
RUG



BOVENKANT & MIDDEN van de RUG:

Geef met de re.arm druk naar voren.

5



5A

De bocht gaat onder de oksel door.



6



7A



7

MIDDEN van de RUG
Leun tegen de knop en hou de re.arm op zijn plaats

*Stabiliseer tegen rugleuning & leun tegen knop.
Beweeg heen en weer voor dwarse frictie massage*

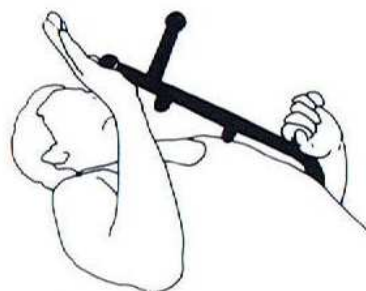
BOVENRUG



8



8A



RUG

Ondersteun je hoofd met wat kussens.

Met open hand werkt heel fijn.

Varieer de handvatting

*De rugligging is het meest veelzijdig.
Experimenteer er maar eens mee !*

LEUN OP DE KNOP OM DRUK TE GEVEN

BENEN



1

Zit zijdelings op de stoel

De Cane past over de benen

Duw je benen naar buiten om druk te geven

Haak de Cane om het li.been

Druk re.hand omlaag

Zet li.been iets naar voren ter stabilisatie



2

BUITENKANT BENEN

Glij met de rechterkant naar voor & achter om TP's te vinden en op en neer voor frictie

BOVENKANT BENEN



3

BIJ ALLE BEENOEFENINGEN:

De arm die de bocht vasthoudt, beweegt niet.

ACHTERKANT BENEN

Beweeg het been heen en weer voor dwarse frictiemassage



3A

Leg de Cane over de hoek van de stoelzitting.



4



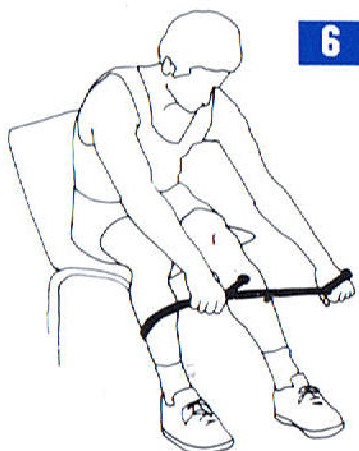
STREK JE SPIEREN VOOR EN NA 'T GEBRUIK VAN DE CANE

BENEN

*Trek met de linkerarm naar achteren
om druk te geven*



*Trek knop zes tegen de
Scheenbeenspier*



ONDERBENEN
Haak de Cane om het been



*Zet ter stabilisatie je
linkerbeen iets naar voren*



*Zet knop 2 ter stabilisatie
tegen de kuit.
Leun met je rug tegen een
bank of muur*



ONDERBENEN
*Laat de kuit op knop 5 rusten
en beweeg het been heen en weer*

BINNENKANT BEEN
*Plaats knop 2 in de oksel
en leun op de steel*

VOETEN

*Stabiliseer Cane op de grond
of met de andere voet*



*Druk de voet tegen de knop
om druk te geven*

Probeer het ook in rugligging

MET WAT GEDULD LUKT 'T BETER ...

ARMEN

BOVENARMEN



1



1A



1B

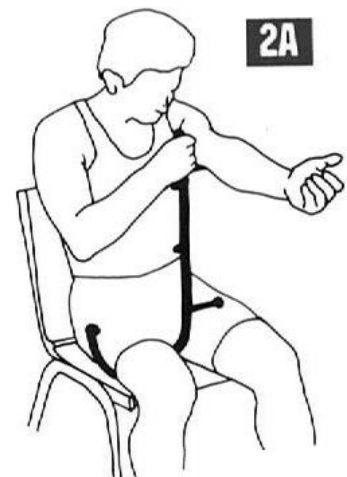


2

BIJ ALLE ARMOEFENINGEN:
Stabiliseer de Cane op je benen

*Leun op of tegen de knop
Om druk te geven*

*Gebruik je lichaam
als je meer druk wilt geven*



2A



3

ONDERARMEN & HANDEN

*Duw je benen ter sta-
bilisatie naar buiten*

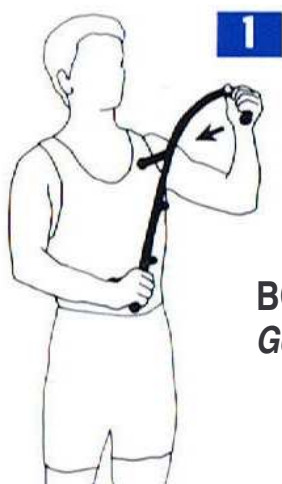


4

*Leun tegen
de knop
om druk
te geven*

GECONCENTREERDE DRUK WERKT HET BEST

OVERIGE



BORST & BUIK
Geef druk vanuit
de pols of
de onderarm

BORSTKAS

*Leun naar voren
om druk te geven*



HEUPEN

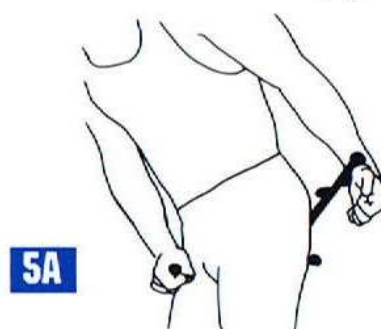
*Leun tegen de knop
om druk te geven
Zit zijdelings
op de stoel.*

RIBBEN
*Klem je li. arm
tegen de bocht.
Druk met de li. arm heen
en weer naar binnen &
achteren.*



BILLEN
*Hou de Cane schuin
voor de hefboomwerking.*

*Experimenteer door je
re. arm omhoog of
omlaag te brengen.*



*Verwissel je handen
Leun met li.bil en rug tegen de
knop.
Houd de re.arm steeds tegen
het re. been.*

HOU DIT BOEKJE STEEDS BIJ DE HAND !

TRIGGERPOINTS ONTSTAAN TEN GEVOLGE VAN LETSEL AAN

spieren; verrekkingen en verstuikingen. Bovendien spelen balansverstoringen in het lichaam, onjuiste bewegingen, slechte voeding en geestelijke of emotionele spanningen alle een rol. Als spiervezels, fascia, ligamenten of pezen verzwakt, overstrekt of ontstoken raken, kunnen kleine scheuringen in de betrokken weke delen ontstaan. Als het weefsel geneest, trekt het samen, en raakt verkrampd. Deze verkrampde vezels beperken de toevoer van vers bloed naar de spiercellen. De functie van de verkramping is dat de spier zichzelf hiermee beschermt tegen nog meer letsel. In feite leert de spier pijn te vermijden en beschermt zich door de beweeglijkheid te beperken. Dit resulteert in een verminderde beweeglijkheid van het gewricht en het mogelijke ontstaan van triggerpoints.

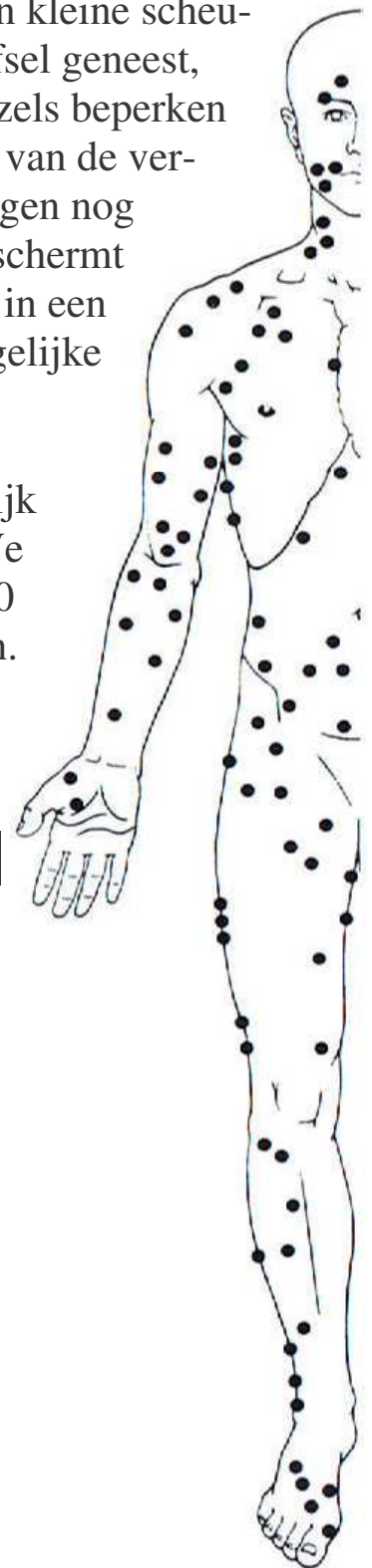
Skeletspierweefsel, het grootste orgaan van het menselijk lichaam maakt ruim 40% uit van het lichaamsgewicht. We weten dat er ruim 200 spierparen zijn, totaal dus ruim 400 spieren, die alle myofasciale triggerpoints kunnen krijgen. De stippen op de tekening van het lichaam vertegenwoordigen triggerpoints.

ACUTE PIJN ALS GEVOLG VAN EENMALIG,

plotseling letsel, waaronder auto-ongelukken (whiplash), valpartijen, onjuist tillen, plotselinge draaiingen en teveel of ongewone lichamelijke inspanningen. Als dit soort letsel gering is, heelt het vaak vanzelf met enkele dagen rust en ontzien van de kwetsuur. Als het letsel is genezen, zijn stretching en krachttraining noodzakelijk om de kracht en souplesse van de aangedane spier of gewricht weer terug te krijgen. De betrokken triggerpoints moeten ook worden gedeactiveerd, als het letsel is genezen. Als ze niet effectief behandeld zijn, kan een cyclus van toenemende pijn spierspasmen en functieverlies ontstaan, en zich ontwikkelen tot een chronische klacht.

TRIGGERPOINTS IS VAAK TE VINDEN BINNEN EEN HARDE,

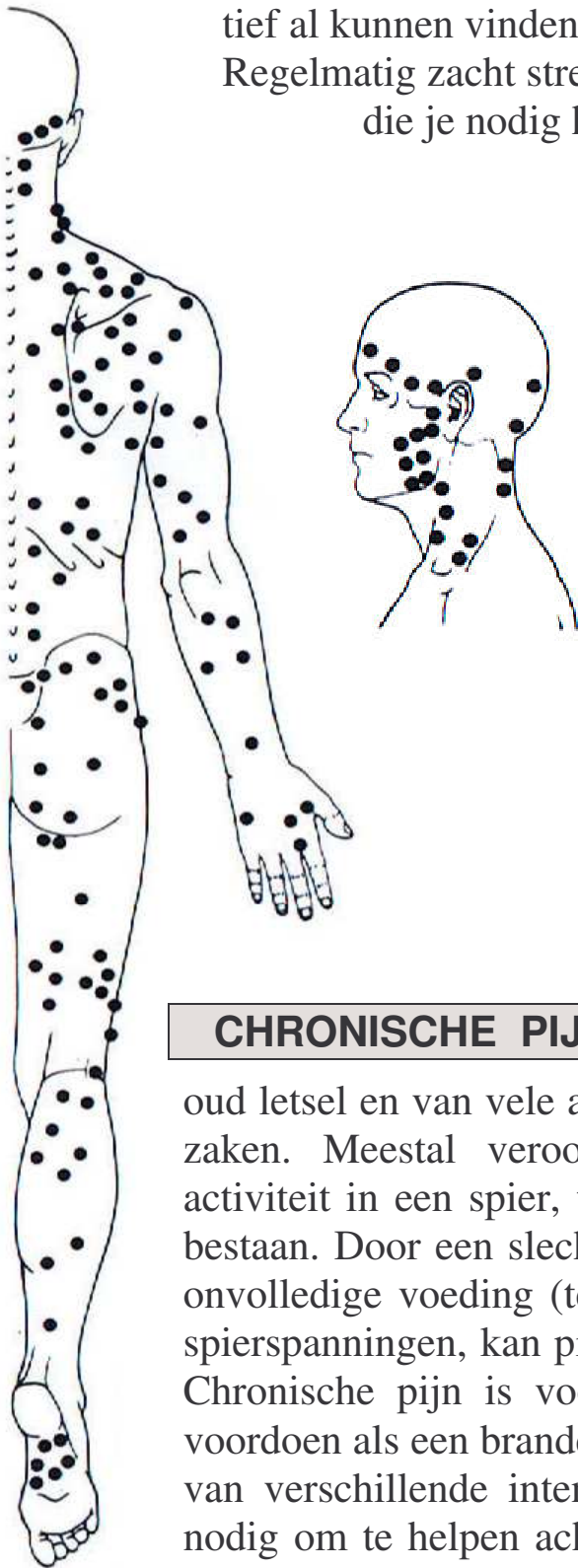
peesachtige streng spierweefsel. Je zult ze meestal herkennen omdat ze



bij aanraking heel gevoelig kunnen zijn. Door deze gevoeligheid op te merken heb je de mogelijkheid je ervan bewust te worden en achter zijn ontstaan te komen. Spieren die betrokken zijn geweest bij een operatie, hebben vaak pijnlijke triggerpoints, net als spieren rond gewrichten.

Sommige punten, met name die tussen de schouderbladen zul je instinctief al kunnen vinden, terwijl andere wat meer speurwerk vergen. Regelmatig zacht strekken van de spieren zal je informatie geven die je nodig hebt om te in staat te stellen jezelf te helpen.

Als je je voorneemt om goed voor je eigen welzijn te zorgen, kun je daar meteen mee beginnen. De meeste spieren en triggerpoints komen als tweetal voor. Elk punt in de rechter helft van je lichaam heeft in de linkerhelft vaak een wederhelft. Normaal gesproken zijn de gevoeligste van deze parallelle punten of spieren aan de kant die het gevoeligst is. Druk geven op deze kant biedt meestal de grootste verlichting. Voor het beste resultaat moet je echter net zoveel aandacht geven aan de punten op de andere lichaamshelft.



CHRONISCHE PIJN ONTSTAAT ALS GEVOLG VAN

oud letsel en van vele andere onbehandelde en achterliggende oorzaken. Meestal veroorzaakt het eerste trauma triggerpoint-activiteit in een spier, terwijl andere factoren maken dat dit blijft bestaan. Door een slechte lichaamshouding bij het zitten of staan, onvolledige voeding (tekorten aan vitamine B1, B6 en B12), en spierspanningen, kan pijn maanden en zelfs jaren blijven bestaan. Chronische pijn is voor elk individu weer anders en kan zich voordoen als een brandende, kloppende, stekende, diepe, doffe pijn van verschillende intensiteit. Behandeling door een arts is vaak nodig om te helpen achter de oorzaak van chronische pijncycli te ontrafelen.

WAARSCHUWING / DISCLAIMER

Gebruik de TheraCane niet om te trachten ernstige medische aandoeningen of letsels te behandelen.

De verkoper van de Thera Cane kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor onjuist gebruik van de Thera Cane, of wanneer men probeert klachten te behandelen van onbekende oorsprong.

Consulteer uw arts of massage-therapeut voordat u begint met therapeutisch bedoelde massage of lichaams oefeningen. Houdt bovendien rekening met het volgende:

- Behandel in het begin maar korte tijd per pijnpunt. Overmatig gebruik kan leiden tot een à twee dagen van ongemak en/of pijn.
- Geef geen directe druk op de wervelkolom of op zenuwen.
- Masseer geen gebieden waar zich een ontsteking bevindt.
- Stop de behandeling als u blauwe plekken veroorzaakt.
- Sta niet toe dat kinderen de TheraCane gebruiken of er mee spelen.

GARANTIE

Dit produkt is gedurende twee jaar vanaf de aankoopdatum gegarandeerd tegen breuk. De garantie dekt geen schade ten gevolge van onoordeelkundig gebruik of misbruik, of gebruik dat in strijd is met deze gebruiksaanwijzing.

VERKOCHT DOOR

Plaats voor uw stempel

De TheraCane is het beste therapeutische massagehulpmiddel dat u waar dan ook kunt vinden. Gegarandeerd!

Dan Hennessey, ontwerper van de TheraCane