

THERA CANE® MANUALE DELL'UTENTE



per un massaggio a pressione profonda



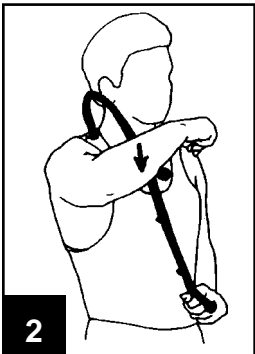
Thera Cane è uno strumento auto-massaggiante utilizzato per fare pressione sui muscoli indolenziti. L'originale concezione del Thera Cane permette di applicare un massaggio a pressione profonda a zone del corpo che sono difficili da raggiungere da soli.

THERA CANE È STATO SVILUPPATO DA UN paziente che soffriva di dolori cronici, per aiutarlo ad alleviare i propri disturbi dovuti ad un'operazione al collo ed ad un'ernia del disco nella schiena. Utilizzando il Thera Cane in congiunzione con degli esercizi gionalieri di distensione muscolare ne ha ottenuto un beneficio duraturo.

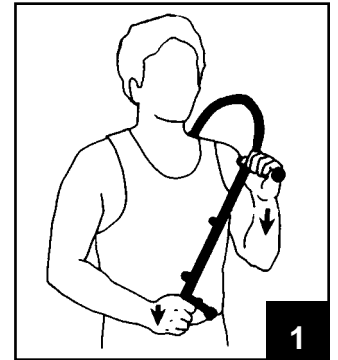


L'EFFETTO LEVA LO RENDE DI FACILE UTILIZZO!

POSIZIONARE LE MANI ED IL THERA CANE come illustrato nella figura N. 1, piazzando la palla in cima alla spalla. A questo punto spingere entrambe le mani verso il basso contemporaneamente spingendo da 3 a 5 centimetri verso l'esterno con la mano destra. Il braccio sinistro va tenuto fermo lungo il fianco. Una volta che si è ottenuta una pressione sufficiente spostare il braccio sinistro avanti e indietro in modo che la palla applicatrice, assieme alla pelle stessa, scivoli lungo il muscolo. Questa pressione va mantenuta entro un'area della dimensione di una moneta da 200 lire. Più concentrata è l'effetto. A questo punto osservare l'illustrazione N. 2.



Appoggiando l'avambraccio sull'impugnatura superiore si è in grado di rilassare i muscoli del braccio sinistro e di ottenere un'analogia pressione. L'adeguato effetto leva diminuisce l'ampiezza dei movimenti di mani e braccia e rende il Thera Cane più facile da usare. Con un po' di pratica la tecnica per utilizzare l'effetto leva si impara facilmente. Seguire le istruzioni e le figure con un po' di pazienza.



TENERE LA PALLA IN CONTATTO CON IL PROPRIO corpo in modo da mantenere il controllo del Thera Cane e prevenire che scivoli via dal muscolo. Avrete raggiunto un buon controllo quando la vostra pelle sarà sufficientemente abbassata dalla pressione applicata in modo da seguire il movimento della palla lungo il muscolo.

COMINCIARE CON UNA PRESSIONE LEGGERA E BREVI periodi di utilizzo in quanto i muscoli avranno bisogno di un certo tempo per abituarsi. Alcuni minuti di trattamento su di uno o due punti dolenti è sufficiente. Spesso piace tanto utilizzare il Thera Cane che si tende ad utilizzarlo troppo all'inizio. In questo caso potrete temporaneamente avere più dolori di prima. Questi dolori aggiuntivi scompariranno dopo una dormita ristoratrice e sicuramente entro 12-36 ore. Il giorno seguente sarà d'aiuto e lenirà i dolori adoperare il Thera Cane usando un tocco più leggero, una borsa di ghiaccio o forse un bagno caldo vi faranno sentire meglio. Una volta acquisita una certa esperienza sarete in grado di utilizzare maggiore pressione e potrete godere di lunghi periodi di utilizzo.

Prima di utilizzare il Thera Cane, distendere i muscoli per aiutarvi a localizzare le aree dolenti. Quando si utilizza il Thera Cane cercare di distendere il muscolo al quale si applica pressione. Questo vi assisterà nel localizzare l'area specifica dolente nel muscolo. Inoltre, stare in ammollo in un bagno caldo prima di usare il Thera Cane consentirà di applicare una maggiore pressione senza dare luogo all'indolenzimento.



UTILIZZANDO IL THERA CANE dalle tre posizioni di base (in piedi, seduti e sdraiati) su di un punto particolare, si è in grado di accedere al muscolo dal maggior numero di angoli possibile. Questo approccio completo ed accurato aumenterà la probabilità di ottenere un adeguato angolo di penetrazione per alleviare il punto di accentuata sensibilità.

IL LIVELLO DI PRESSIONE DIPENDERÀ dall'applicazione. Per esempio i muscoli della schiena hanno bisogno di più pressione dei muscoli dell'avambraccio. Dopo il periodo iniziale di adattamento si suggerisce di applicare un livello di pressione che dia una sensazione a metà strada tra il dolore ed il piacere ("un dolore piacevole"). Utilizzando la palla, gradualmente aumentare la pressione, premer più forte o spostare leggermente la palla per ritrovare il punto più sensibile. Se il muscolo è particolarmente dolente, trattare con il Thera Cane l'area circostante prima di

concentrarsi sul punto più sensibile.

- Applicare una pressione adeguata e nel contempo muovere lentamente la palla avanti ed indietro lungo il punto di accentuata sensibilità. Un dolce movimento oscillante aiuta a insinuarsi maggiormente nel muscolo.
- Premere direttamente sul punto di massima sensibilità e tenere da cinque a dieci secondi, togliere e ripetere alcune volte. E consigliabile evitare l'uso di questa tecnica per la parte frontale e laterale dei muscoli del collo dato che è molto facile eccedere in questa area). Questo metodo è più adatto per aree di spessa massa muscolare e solo dopo che ci si sia familiarizzati con i propri limiti di pressione sostenibile.
- Un approccio sistematico indipendentemente dalla tecnica usata aumenterà il proprio grado di consapevolezza e produrrà i migliori risultati.

DISTENDERE I MUSCOLI VI FA SENTIRE BENE... IN MODO NATURALE!

Non è mai troppo tardi per cominciare a fare distensioni muscolari. Infatti più vecchi diventiamo e più importante diventa praticare regolarmente queste distensioni. Il metodo alla base delle distensioni è lo stesso indipendentemente dalle differenze di età e di flessibilità. Fare distensioni in modo appropriato significa non eccedere oltre i propri limiti.

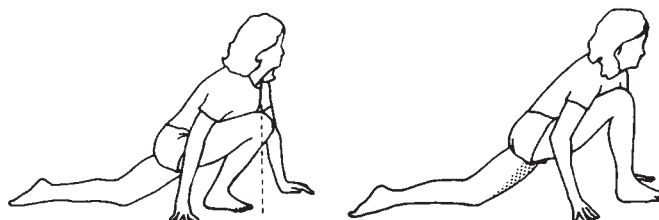
COSCIA E INGUINE

Rilassarsi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi congiunte. Mantenere la posizione per 30 secondi. Lasciate che sia la forza di gravità a tirare facendo distendere i muscoli.



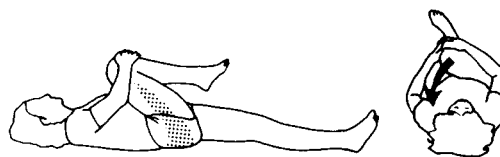
COSCIA E INGUINE

Spostare la gamba in avanti fino a quando il ginocchio della gamba anteriore non sia direttamente sopra alla caviglia. Appoggiare l'altro ginocchio sul pavimento. Quindi abbassare la parte anteriore della coscia per distenderla. Mantenere la posizione per 30 secondi, alternare e ripetere.



SCHIENA E GAMBE

Mantenere la testa distesa e distendere la parte inferiore della schiena. Tirare le ginocchia verso di sé e mantenere per 20 secondi,, alternare e ripetere. Variazione: tirare il ginocchio lungo il corpo verso la spalla opposta, tenere per 20 secondi, alternare e ripetere.



Fare distensioni per 10-30 minuti la sera è in buon modo per mantenere la forma muscolare, e per sentirsi bene la mattina seguente. Se ci sono delle zone di rigidità muscolare, o zone indolenzite, distendere questa aree prima di andare a dormire e sentirete la differenza la mattina seguente. Se non avete dei periodi di tempo sufficientemente lunghi, utilizzate dei brevi periodi di stiramento (di 5 minuti) ogni qualche ora. Questo vi aiuterà a farvi sentire bene per tutto il corso della giornata.

È MEGLIO DISTENDERSI TROPPO POCO PIUTTOSTO CHE TROPPO

È consigliabile aver sempre la possibilità di distendersi ulteriormente, e non arrivare mai al punto da non poter andare oltre. Ci si deve distendere senza sforzarsi, in modo naturale.

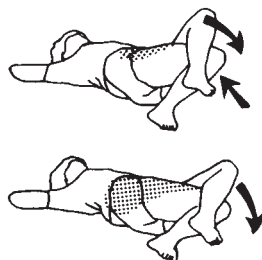
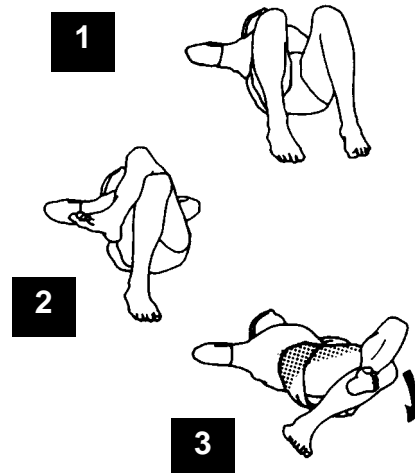
PARTE SUPERIORE ED INFERIORE DELLA SCHIENA

Sedersi con la gamba destra diritta. Incrociare la gamba sinistra e appoggiarla all'esterno del ginocchio. Poi, con la mano sinistra appoggiata dietro e sè, girare lentamente la testa rivolgendo lo sguardo sopra la spalla sinistra ed al tempo stesso ruotare la parte superiore del corpo verso la mano ed il braccio sinistro. Mantenere per 15 secondi, alternare e ripetere.



PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA E PARTE SUPERIORE DELLA COSCIA

1. Unire le ginocchia ed appoggiare la pianta dei piedi per terra. Allacciare assieme le dita delle mani dietro la testa e appoggiare le braccia sul pavimento.
2. Sollevare la gamba sinistra sopra la destra. Usare la gamba sinistra per tirare quella destra verso il pavimento.
3. Tirare verso il basso fino a quando non si sente una buona distensione lungo il lato della coscia o lungo la parte inferiore della schiena. Ripetere la distensione per l'altro lato.



Variazione: per creare una tensione in senso opposto. Tenere abbassata la gamba destra con la gamba sinistra e tentare di sollevare la gamba destra. Opponendo resistenza con la gamba sinistra si crea una distensione usando la tensione opposta.

Abituarsi a fare delle varianti rispetto alle distensioni normali. In ogni distensione utilizzare il proprio corpo in modi diversi. Vi accorgete di tutte le possibilità di distensione quando cambiate gli angoli di tensione della distensione, anche con cambiamenti molto leggeri.

(Ristampa autorizzata da Stretching, Inc., Copyright 1980.)

COLLO

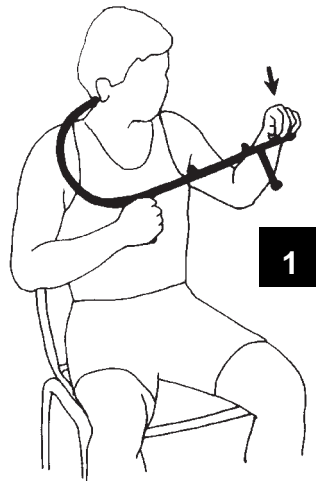
PER TUTTE LE POSIZIONI DEL COLLO

Appoggiare il collo sulla palla, mantenendo fermi mani e Thera Cane.

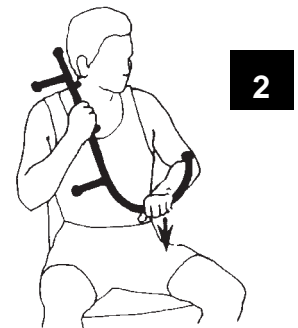
Spostare il collo da un lato all'altro e su e giù per fare pressione.

Provare questo movimento anche in posizione prona.

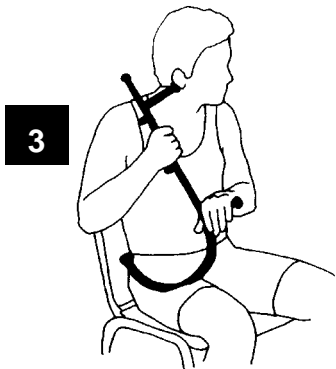
Utilizzare le dita per la parte frontale e laterale del collo.



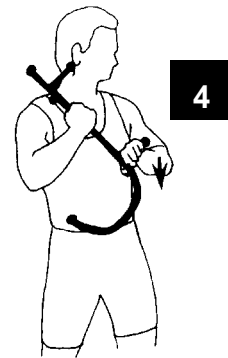
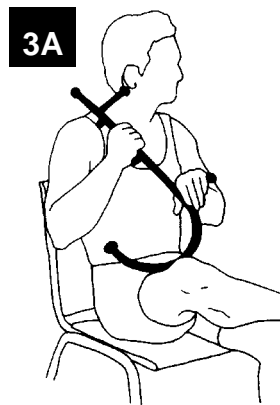
N. 1 COLLO



N. 5 COLLO

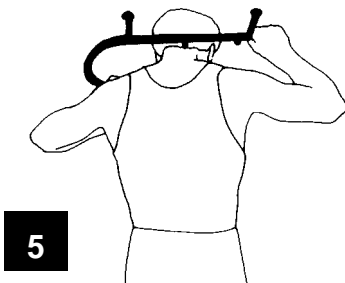


N. 3 COLLO



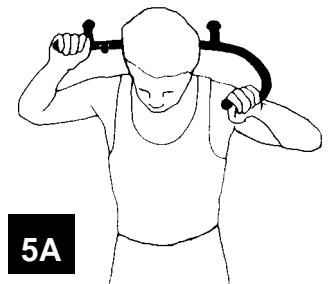
N. 3 COLLO

Incrociare le gambe per regolare la posizione.



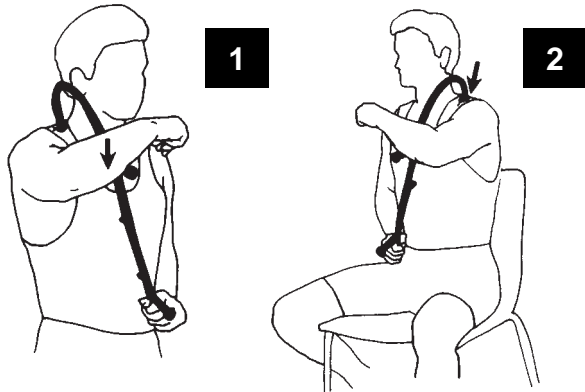
N. 6 COLLO

Spingere la mano destra (D) in avanti per fare pressione.



PER I MIGLIORI RISULTATI LIMITARE IL MOVIMENTO DE BRACCIA E GAMBE.

SPALLE



**PER TUTTE LE POSIZIONE
DELLE SPALLE.**

Premere verso il basso in direzione
delle frecce per fare pressione.

Muovere gli avambracci avanti ed indietro da
3 a 5 cm per un massaggio a frizione incrociata.

Mantenere le braccia lungo i fianchi.

N.1 SPALLE

N.1 SPALLE

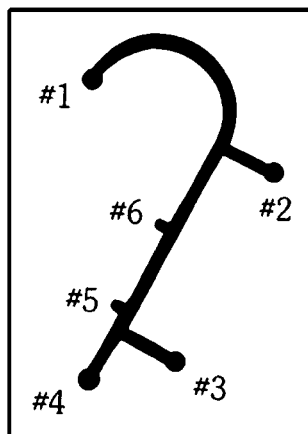


N.1 SPALLE

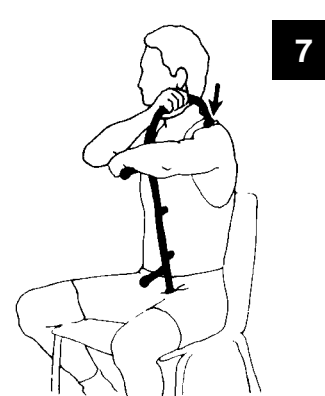
N.5 SPALLE

N.1 SPALLE

Ogni palla
è numerata
come
illustrato
nella figura.



Il Thera Cane si
appoggia sulla parte
anteriore della gamba.



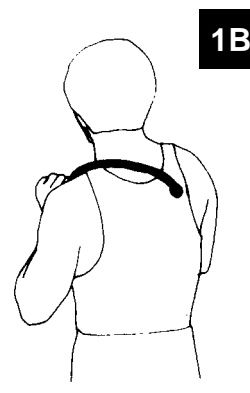
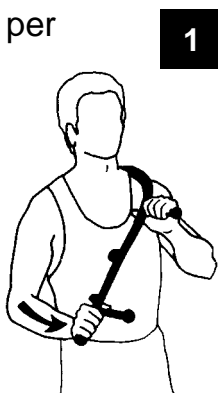
**PER IL MASSIMO EFFETTO LEVA E LA MASSIMA STABILITÀ
CONSULTARE LE FIGURE**

SCHIENA

Mettere sopra la spalla sinistra (S) per lavorare sulla scapola destra (D).

N. 1 PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

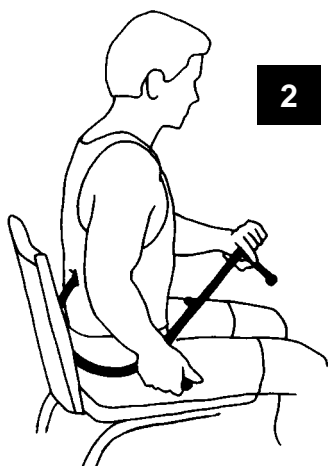
Spingere la mano S verso il basso e poi spingere la mano D in avanti da 3 a 5 centimetri per fare pressione.



Alternare la posizione della mano.

Ruotare la scapola D in avanti per i punti difficili da raggiungere.

2



La migliore posizione della schiena per corpi grandi.

Tenere la schiena ed le natiche da 3 a 5 centimetri dallo schienale della sedia.

Mantenere il "Thera Cane" sul lato del corpo.

2A



N. 1 PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA

Stabilizzarsi contro la sedia e appoggiarsi alla palla.

Muovere da parte e parte per un massaggio a frizione incrociata.

N. 1 PARTE SUPERIORE E MEDIA DELLA SCHIENA

Inclinare il Thera Cane verso l'alto per ottenere il migliore effetto leva. Spingere la mano S verso il basso da 3 a 5 centimetri per fare pressione. Il braccio destro rimane fermo

N. 1 PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA

Appoggiarsi indietro nella sedia direttamente contro la palla.

3



Spingere la mano D verso l'esterno da 3 a 5 centimetri per far pressione, poi spostare la parte superiore del corpo da parte a parte per un massaggio a frizione incrociata.

4



CONCENTRARE LA PROPRIA ATTENZIONE SUL MUSCOLO AL QUALE STATE LAVORANDO

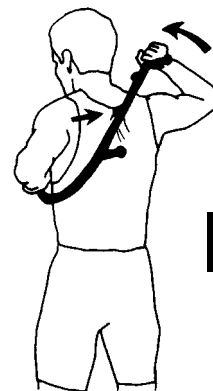
SCHIENA

#N. 6 PARTE SUPERIORE E MEDIA DELLA SCHIENA

Spingere il braccio D in avanti per fare pressione.



5



5A

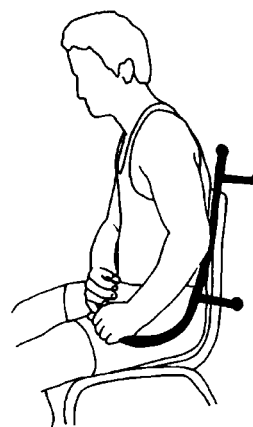
Allacciare sotto l'ascella.



6



7A



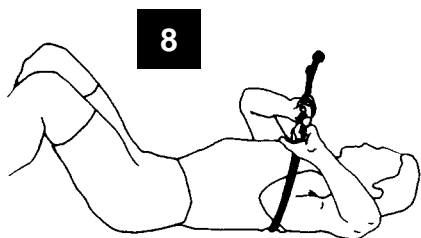
7

N. 1 PARTE MEDIA DELLA SCHIENA

Appoggiarsi indietro nella sedia direttamente contro la palla. Tenere il braccio destro bloccato in posizione.

Stabilizzarsi contro la sedia e appoggiarsi alla palla. Muovere il corpo de parte a parte per un massaggio a frizione incrociata.

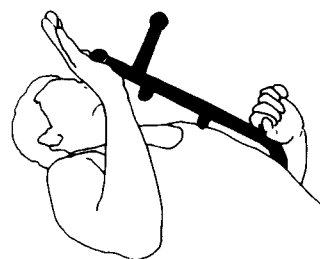
N. 5 PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA



8



8A



N. 1 SCHIENA

Sollevare la schiena con alcuni cuscini.

Variare come si impugna con la mano, a palma aperta è facile.

La posizione supina è la più versatile. Sperimentare per conto proprio!

APPOGGIARSI INDIETRO SULLA PALLA O CONTRO LA STESSA PER FARE PRESSIONE

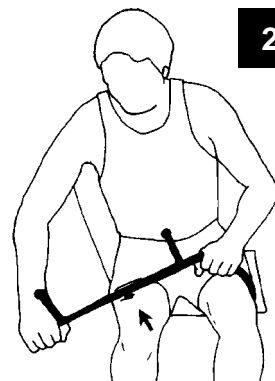
GAMBE



1

Il Thera Cane si può appoggiare sulle gambe.

Spingere in fuori le gambe per esercitare pressione.

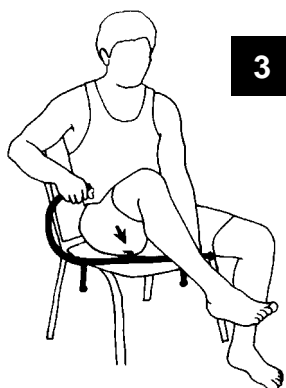


2

N. 3 PARTE ESTERNA DELLE GAMBE

Far scivolare la mano D avanti ed indietro per localizzare i punti e poi su e giù per un massaggio a frizione incrociate.

N. 6 PARTE SUPERIORE DELLE GAMBE



3

Posizionare il Thera Cane diagonalmente rispetto all'angolo della sedia.

PER TUTTE LE POSIZIONI DELLE GAMBE

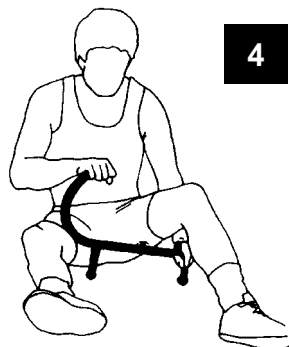
La parte del braccio che tiene la parte ricurva del Thera Cane rimane ferma.



3A

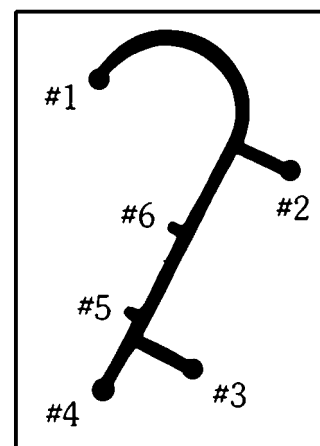
N. 6 PARTE POSTERIORE DELLE GAMBE

Muovere la gamba da un lato all'altro per un massaggio a frizione incrociata.



4

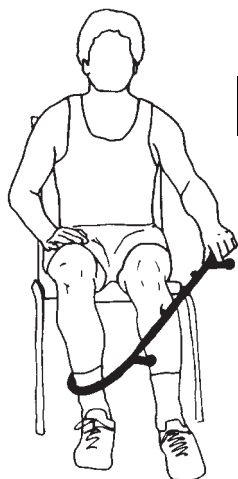
Ogni palla è numerata come illustrato nella figura.



DISTENDERE I MUSCOLI PRIMA E DOPO L'USO DEL THERA CANE

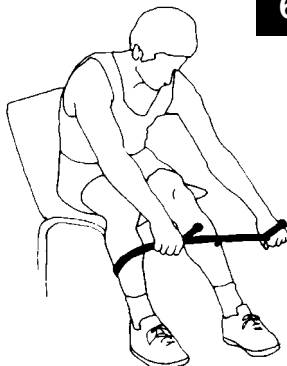
GAMBE

Tirare indietro il braccio S per fare pressione.



5

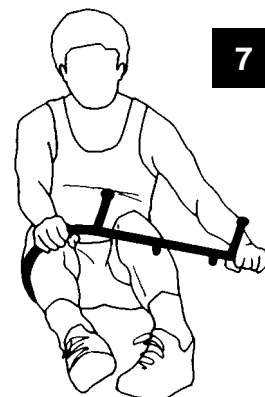
Inclinare il Thera Cane verso l'alto per far leva.



6

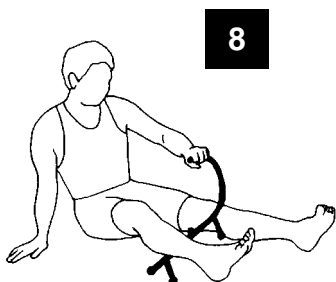
N. 6 PARTE INFERIORE DELLE GAMBE

Allacciare il Thera Cane attorno alla gamba D.



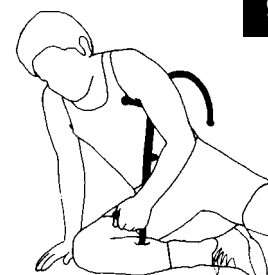
7

Spostare la gamba S leggermente in avanti per stabilizzare.



8

Posizionare la palla N. 2 all'interno del polpaccio per stabilizzare. Appoggiarsi contro il muro od un divano.



9

N. 6 E N. 7 PARTE INFERIORE DELLE GAMBE

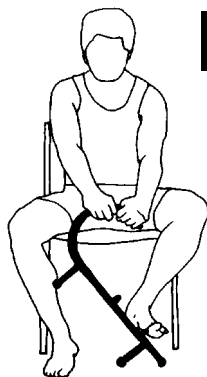
Abbassare il polpaccio sulla palla e poi muovere la gamba da un lato all'altro.

N. 4 INTERNO DELLE GAMBE

Porre l'asta della palla N. 2 sotto l'ascella e poi appoggiarsi sulla gamba.

N. 5 PIEDE

Stabilizzare contro il pavimento o sul piede D.



10

Premere il piede sulla palla per applicare pressione.

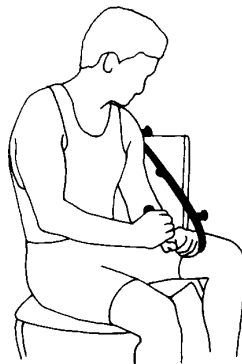
Provare anche da supini.

SIATE PAZIENTI MENTRE PROGREDITE GRADUALMENTE

BRACCIA



1

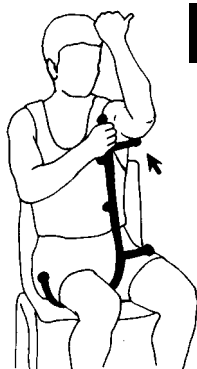


1A



1B

N. 5 PARTE SUPERIORE DELLE BRACCIA



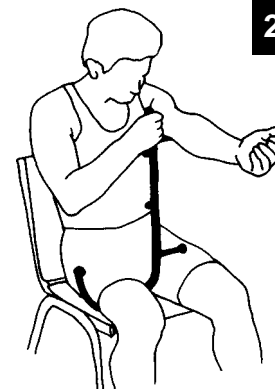
2

PER TUTTE LE POSIZIONI DELLE BRACCIA

Stabilizzare bene il Thera Cane
sulle gambe.

Appoggiarsi sulla palla o contro di
essa per fare pressione.

Spostare il peso del corpo sulla palla
per una maggiore pressione.



2A

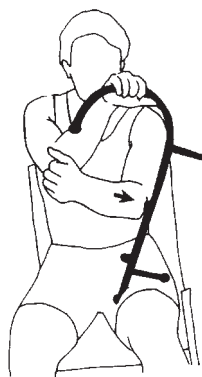
N. 3 PARTE SUPERIORE DELLE BRACCIA



N. 6 AVAMBRACCI E MANI

Spingere le gambe verso
l'esterno per stabilizzare.

3



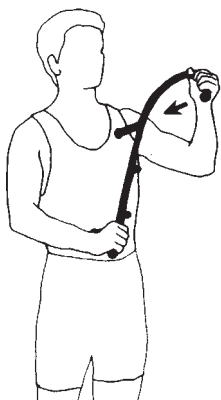
4

N. 6 PARTE INTERMEDIA DELLE BRACCIA

Appoggiarsi sulla palla
per far pressione.

UNA PRESSIONE CONCENTRATA OTTERRÀ I MIGLIORI RISULTATI

ALTRO



1

N. 2 TORACE ED ADDOME

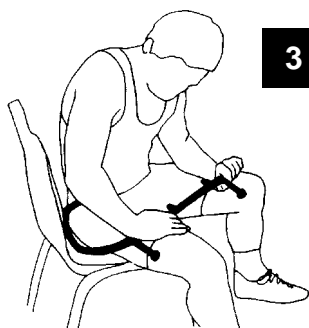
Spingere in dentro con il polso o l'avambraccio.

Piegarsi in avanti per fare pressione.



2

N. 4 TORACE



3

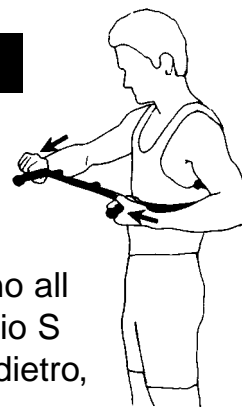
Appoggiarsi sulla palla per fare pressione.

Sedersi diagonalmente sulla sedia.

N. 1 COSCIE

Stabilizzarsi saldamente contro lo schienale della sedia.

4



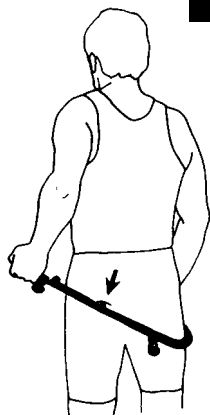
N. 1 COSTOLE

Il braccio D si allaccia intorno alla curvatura. Spingere il braccio S verso l'interno, e avanti ed indietro, per fare pressione.

5

Il Thera Cane è inclinato verso l'alto per far leva.

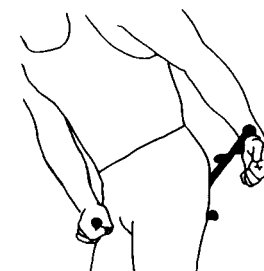
Per regolare la posizione sollevare o abbassare il braccio D.



N. 6 NATICHE

Provare la palla N.1 anche da supini.

5A



Variare l'impugnatura della mano.

Inclinarsi indietro appoggiando la natica sinistra sulla palla.

Tenere la mano D ed il braccio contro la gamba D in ogni momento.

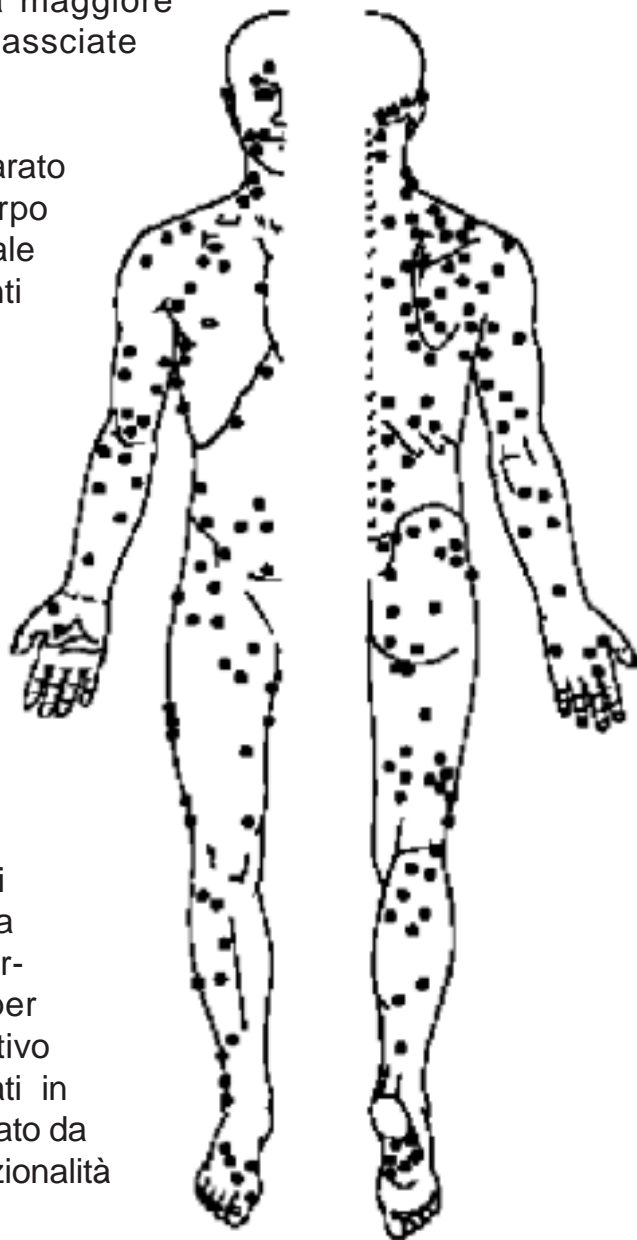
LEGGERE E RILEGGERE QUESTO MANUALE

I COSIDDETTI PUNTI DI ACCENTUATA SENSIBILITÀ SONO DOVUTI A FATTORI COME lesioni muscolari, stiramenti e traumi. Inoltre squilibri strutturali, una meccanica corporea impropria, una cattiva alimentazione e fattori di stress mentale od emotivo sono tutti fattori. Quando le fibre e le fasce muscolari, i legamenti o i tendini si indeboliscono, si stirano eccessivamente o si infiammano, possono avvenire dei piccoli strappi nel tessuto soffice circostante. Durante il processo di guarigione il tessuto circostante si contrae, attorcigliandosi e annodandosi. Queste fibre annodate diminuiscono l'afflusso di sangue fresco necessario alle cellule muscolari. Inoltre spesso c'è un accorciamento della fibra muscolare stessa per proteggerla da ulteriori lesioni. In effetti, il muscolo impara ad evitare il dolore e si protegge limitando la propria capacità di movimento dell'articolazione e una maggiore possibilità che il muscolo e le strutture ad esso associate sviluppino dei punti di accentuata sensibilità.

Circa il 40% del peso corporeo è dovuto all'apparato muscolare scheletrico, il più grosso organo del corpo umano. Ci sono 200 muscoli accoppiati, per un totale di 400 muscoli, ed ognuno può sviluppare dei punti mio-fasciali di accentuata sensibilità.

I punti rappresentati sulla figura del corpo umano rappresentano punti localizzati su ciascun lato del corpo.

I DOLORI ACUTI RISULTANO DA TRAUMI SINGOLI improvvisi, compresi: incidenti automobilistici (colpo di frusta), cadute, sollevamenti scorretti, improvvisi movimenti quali torsioni o inarcamenti ed esercizi insoliti od eccessivi. Questo tipo di lesione, se leggero, solitamente si risolve spontaneamente con qualche giorno di riposo ed evitando ulteriori aggravamenti. Una volta che la lesione è guarita sono necessari esercizi di distensione e rafforzamento muscolare per ridare tono, forza e flessibilità al venir reso inattivo una volta che la lesione è guarita. Se non curati in maniera efficace si può verificare un ciclo caratterizzato da dolori crescenti, spasmi muscolari e perdita di funzionalità che possono diventarne cronicici.



La figura del corpo umano è stata riprodotta per gentile concessione della Williams & Wilkins.

I PUNTI DI ACCENTUATA SENSIBILITÀ SI TROVANO ALL'INTERNO

di bande muscolari dure, simili a corde oppure annodate. Saprete quando ne avete trovato uno in quanto sarà molto sensibile al tocco. Sentire quest'area di sensibilità vi dà l'opportunità di prenderne coscienza e di rendervi conto di cosa l'abbia causata. I muscoli coinvolti in passate operazioni chirurgiche tendono ad avere dei punti di accentuata sensibilità dolorosi, come anche i muscoli localizzati intorno alle articolazioni. Alcuni punti, particolarmente quelli tra le scapole, si trovano istintivamente, mentre altri richiederanno un po' più di lavoro da parte vostra per trovare. Praticare una leggera distensione muscolare su base regolare vi fornirà tutti gli indizi necessari per trovare questi punti. Prendete un impegno oggi per il vostro benessere personale.



La maggior parte dei muscoli e dei punti di accentuata sensibilità sono accoppiati. Un punto sulla parte destra del corpo ha un punto corrispondente sulla sinistra. Normalmente il più sensibile di questi punti o muscoli paralleli sarà sullo stesso lato che è doloroso. Una pressione applicata su questo lato di solito darà il maggior sollievo. Per ottenere i migliori risultati tuttavia è bene dedicare pari attenzione ai punti su entrambe le parti del corpo.

I DOLORI CRONICI RISULTANO DA PASSATE lesioni e da numerose casue sottostanti non corrette. Di solito è un trauma iniziale che dà luogo a dei punti di accentuata sensibilità in un muscolo, mentre poi altri fattori lavorano assieme per prolungarne la durata. Dei cattivi portamenti da seduti ed in piedi, carenze alimentari (spesso mancanza delle vitamine B1, B6 e B12), fattori di stress da portamento e meccanici permettono al dolore di continuare per mesi ed anche anni. La sintomatologia del dolore di tipo cronico si differenzia in ogni persona e può variare da una sensazione di bruciore ad una di dolore, che può essere pulsante come lancinante, profondo o dolente, e causare diversi livelli, di sofferenza. Per affrontare un dolore cronicizzato può essere necessario ricorrere ad un trattamento medico.



PRECAUZIONI

Non usare il Thera Cane per cercare di curare disturbi medici o infortuni seri. La società Thera Cane CO. non è responsabile in caso di uso improprio del Thera Cane per tentati trattamenti di condizioni di origine sconosciuta. Consultare il proprio medico per il trattamento di qualunque condizione medica e prima di dare inizio ad un programma di massaggi terapeutici o di esercizi. Inoltre vanno seguite le seguenti precauzioni:

- Limitare la durata delle sessioni a periodi brevi quando si inizia ad usare il Thera Cane. Un uso eccessivo può dare luogo ad un indolenzimento della durata di uno o due giorni.
- Non premere direttamente su o contro la colonna spinale o il nervo sciatico.
- Evitare di massaggiare aree di infiammazione.
- Cessare l'utilizzo se appaiono delle ecchimosi.
- Non consentire a bambini di giocare od usare il Thera Cane.

FONTI

Si consiglia la lettura da parte della clientela delle seguenti opere.

Stretching (Le distensioni muscolari), Bob Anderson e Jean Anderson.
Shelter Publications, CA, USA (1980)
(Per ordinare comporre il numero 1-800-333-1307)

Spasm, why your body is painfully tight and how you can loosen it... For Good!
John C. Lowe, M.A., D.C.
McDowell Publishing Co., TX (1983)
(Per ordinare comporre il numero 1-713-621-2522)

For Your Neck & For Your Back, H. Duane Saunders, M.S., P.T.
The Saunders Group, MN (1990)
(Per ordinare comporre il numero 1-800-654-8357)

Accepting the Challenge, when an injury changes your life.
Barbara J. Headley, M.S., P.T.
Innovative Systems for Rehabilitation, Inc. (1993)
(Per ordinare comporre il numero 1-800-876-9580)

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro rotture per due anni dalla data di acquisto. Tale garanzia non copre eventuali danni dovuti ad un uso negligente, improprio o contrario alle istruzioni. Vigono alcune limitazioni.

Copyright ©1994, Thera Cane Co., Denver, Colorado USA
Brevetto USA N. D317.204
www.theracane.com