

Thera Cane®



SYVÄHIERONTALAITTE

Käyttäjän opas

Thera Cane

Thera Cane® on itsehierontalaite, jonka avulla voit kohdistaa painetta lihasten kipeytyneisiin kohtiin.

Thera Canen käytön hyödyt

- Lihasten kipeät solmukohtat voi hoitaa omatoimisesti
- Haastavatkin lihasryhmät helppo käsitellä
- Stressistä jännittyneet lihakset vapautuvat ilman lääkkeitä
- Rentouttava, syvä hieronta saa yllirasittuneet lihakset palautumaan nopeammin
- Mahdollistaa oman tarpeen mukaisen kivunhallinnan

Käyttämällä riittävää painetta pidät pallon kosketuksessa käsittelemäsi lihaksen ja estät sen liukumisen. Aloita kevyemmällä paineella ja lyhyehköllä käsittelyajalla, jotta lihaksesi tottuvat käsittelyyn. Aloita esim. 1–2 minuutin käsittelyllä muutaman kerran päivässä. Jos käsittelet alussa solmukohtiasi liian voimakkaasti tai pitkään, saatat saada ne entistä kipeämmiksi. Mikäli näin käy, kivut menevät tyypillisesti ohi 12–36 tunnissa tai hyvin nukutun yön jälkeen. Kuumasta suihkusta on myös usein apua kipeytyneiden paikkojen parantumiseen. Käytön myötä opit tuntemaan itsellesi sopivan paineen ja käsittelyajan.

Jos jokin käsittelemäsi alue lihaksessa tuntuu erityisen kipeältä, käsittele ensin ympäröiviä alueita. Selän lihakset ovat monikerroksisia ja paksuja, ne vaativat kovempaa painetta sekä päällimmäisten kerrosten pehmittämistä ennen syvempien lihasten käsittelyä.

Kokeile eri tapoja kohdistaa painetta lihaksiin selvittääksesi minkä tyyppinen käsittely sopii sinulle ja käsittelemällesi lihakselle. Voit esim. pitää tasaista painetta 5–10 sekuntia, vapauttaa, rentoutua ja toistaa. Toiset kokevat tehokkaaksi pallon liikuttelun jatkuvasti painaen, niin että lihaksen poraudutaan pikkuhiljaa syvemmälle, antamatta kuitenkaan pallon luistaa ihon pinnalla.

Thera Canen ominaisuudet

- Mahtuu matkalaukkuun
- Kevyt ja kestävä
- Ergonominen suunnittelu – tehokas vipuvarsi
- 6 strategisesti sijoitettua hoitopalloa
- Turvallinen käyttää kylvyssä tai suihkussa

Nauti erilaisten tekniikoiden kokeilemisesta. Monet lihasten ongelmakohdat tulevat todennäköisesti vaatimaan useita käsittelykertoja. Säännöllisesti laitetta käyttäen saat helpotuksen kipuihisi.

VENYTTELY

Koskaan ei ole myöhäistä alkaa venyttellä. Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä enemmän säännöllisen venyttelyn merkitys kasvaa. Venyttelyn perusajatus on sama riippumatta iästä ja liikkuvuudesta. Tehokkaan venyttelyn perusta on oman liikkuvuuden rajoissa venyttäminen.

Venyttelyn hyödyt

Parantaa

Notkeutta
Tasapainoa
Ryhtiä

Lisää

Verenkiertoa
Liikkuvuutta
Hyvää oloa

Alentaa

Stressiä
Jännitystä
Verenpainetta

ALASELKÄ, LONKKA JA NIVUSET

Rentouta itsesi polvet koukistettuina ja jalkapohjat yhdessä. Pidä 20 sekuntia, anna painovoiman venyttää.



LONKKA, NIVUSET JA PAKARAT

Nojaa eteenpäin kunnes etumaisen jalan polvi on suoraan nilkan yläpuolella, toinen polvi lattiaa vasten. Laskeudu lattiaa kohti ja anna lonkankoukistajan venyä. Pidä noin 20 s ja vaihda.



KESKISELKÄ JA JALAT

Pidä pää ja alaselkä kiinni lattiasa. Vedä polvea kohti rintaa ja pidä noin 20 s. Vedä vaihtoehdotisesti polvea käsillä ristiin kohti vastakkaista olkapäätä. Pidä 20 sekuntia ja vaihda puolta.



Hyvä keino pitää lihakset vireinä on venyttellä iltaisin 5–10 minuuttia. Aamulla olo on hyvä ja rento. Venyttele erityisesti ongelma-alueesi ennen nukkumaanmenoa ja huomaat eron aamulla. Venyttele lyhyitä aikoja kerrallaan, enintään muutaman tunnin välein, jos venyttelet useita kertoja päivässä. Muista aina venyttellä vain vähän voimaa käyttäen, niin että olet mahdollisimman rentona lähellä maksimivenytystä.

N I S K A



#1 NISKA



#3 NISKA



Esimerkkejä tekniikoista löydät myös Thera Cane interactive -DVD:ltä.

NISKAN KÄSITTELY

Nojaa palloa vasten pitäen samalla kätet ja Thera Cane paikallaan.

Liikuta niska puolelta toiselle ja ylös–alas painaen samalla.

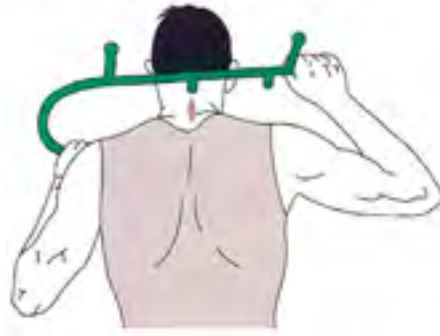
Kokeile käsittelyä makuuasennossa pää tyynyllä.

Käytä kaulaan eli etupuolen lihaksiin vain sormia.

Paina eteenpäin oikealla kädellä.



#5 NISKA



#6 NISKA

H A R T I A T



#1 HARTIAT



#1 HARTIAT

HARTIOIDEN KÄSITTELY

Lisää painetta kuvan osoittamien nuolien suuntaisesti.

Tee lyhyttä liikettä lihaksen päällä poikisuunnassa liikuttamalla käsiä.

Pidä kätet lähellä vartaloa, vältät käsien väsymistä.



Pallojen numerointi



#1 HARTIAT



#1 HARTIAT

SELKÄ

SELÄN KÄSITTELY

- Paina nuolten osoittamaan suuntaan
- Tuolia vasten laite asetetaan tukevasti ja hierotaan poikittain



#1 YLÄSELKÄ



#1 YLÄ- JA KESKIOSA



#6 LAPOJEN VÄLI



#1 SELÄN KESKIOSA



#1 ALASELKÄ

Paras asento isomille vartaloille: pidä selkä ja pakarat 5–10cm irti tuolin selkänojasta Thera Cane poikittain. Hiero poikkisuunnassa liikkumalla sivulta sivulle.



#3 YLÄ- JA KESKIOSA

Kokeile tyynyä pään alla.



#1 SELKÄ



#5 SELÄN KESKIOSA

KÄSIEN KÄSITTELY

- Aseta sauva tukevasti kuten kuvassa
- Käytä kehonpainoa paineen lisäämiseen
- Nojaa aina palloon ja pyri minimoimaan käsien liike



#5 OJENTAJA



#6 OJENTAJA



#3 OJENTAJA



#6 KÄSIVARSI

NOJAA PALLOA VASTEN LISÄTÄKSESI PAINETTA

JATKUVA PAINTE TUOTTAA PARHAAN TULOKSEN

KÄDET

JALKOJEN KÄSITTELY

- Aseta sauva kuvien mukaisesti oppiaksesi tekniikat



Kierrä sauva vasemman jalan taakse.

#6 SÄÄRI

- Pidä sauvan yläosa paikallaan käyttäen sitä tukipisteenä



Levitä jalkoja paineen lisäämiseksi.

#3 REIDEN SIVU

- Hiero sekä poikittain että pitkittäin kun mahdollista



Laske jalka matalan korokkeen päällä istuen pallon päälle kuten kuvassa. Hiero sitten lihasta poikittain jalkaa liikuttamalla.

#2 TAKAREISI



Pidä vasen jalka tukevasti paikallaan hieman koukussa.

#6 ETUREISI

Pidä koukkupää paikoillaan tukipisteenä ja lisää painetta oikean käden liikkeellä.



#6 POHKEET

Laita #2 pallon varsi kainaloosi ja käytä kehoa painamiseen.



#4 POHKEET



#5 JALKAPOHJA

Tue sauva toista jalkaa vasten.



#3 JALKAPOHJA

VARTALON KÄSITTELY

- Nojaa palloon lisätäksesi painetta



Kokeile lisätä painetta myös ranteella tai käsivarrella.

#2 RINTALIHAS

- Pyri hyödyntämään vipuvartta aina kun mahdollista



Sauva yläviistossa hae asentoa oikeaa kättä liikuttaen. Kokeile maaten myös #1 palloa.

#6 PAKARA

Nojaa oikea pakara palloa vasten.

- Vaihtelee käsien otteita ja asentoja lihasväsymyksen välttämiseksi

Aseta sauva tukevasti selkänöjää vasten. Kokeile myös sivuttain istuen.



#1 LONKKA

Vasen käsi koukun ympärillä, lisää vasemmalla painetta ja liikuta käsillä eteen ja taakse.



#1 KYLKI

TRIGGER-PISTEET

Trigger-pisteet syntyvät lihasvammojen, venähdysten ja rasituksen seurauksena. Myös rakenteellinen epätasapaino, vääränlainen ryhti ja ravinto sekä fyysinen tai henkinen stressi vaikuttavat asiaan. Kun lihassyt, kalvot, nivelpisteet ja jänteet heikentyvät, ylivenyvät tai tulehtuvat, pieniä repeämiä syntyy kudoksessa. Kudoksen parantuessa lihassyt nivoutuvat kiinni toisiinsa. Kiinni nivoutuneet syyt ovat solmukohtia, joissa verenkierto ei toimi normaalisti lihassolujen tarvitsemalla tavalla. Lisäksi lihas muodostaa usein suojakrampin lisävammojen välttämiseksi ja on jatkuvasti hieman lyhentyneenä. Lihas oppii välttämään kipua rajoittamalla liikerataa. Kun lihas ja nivel eivät liiku normaalilla tavalla, on trigger-pisteiden syntyminen erittäin todennäköistä.

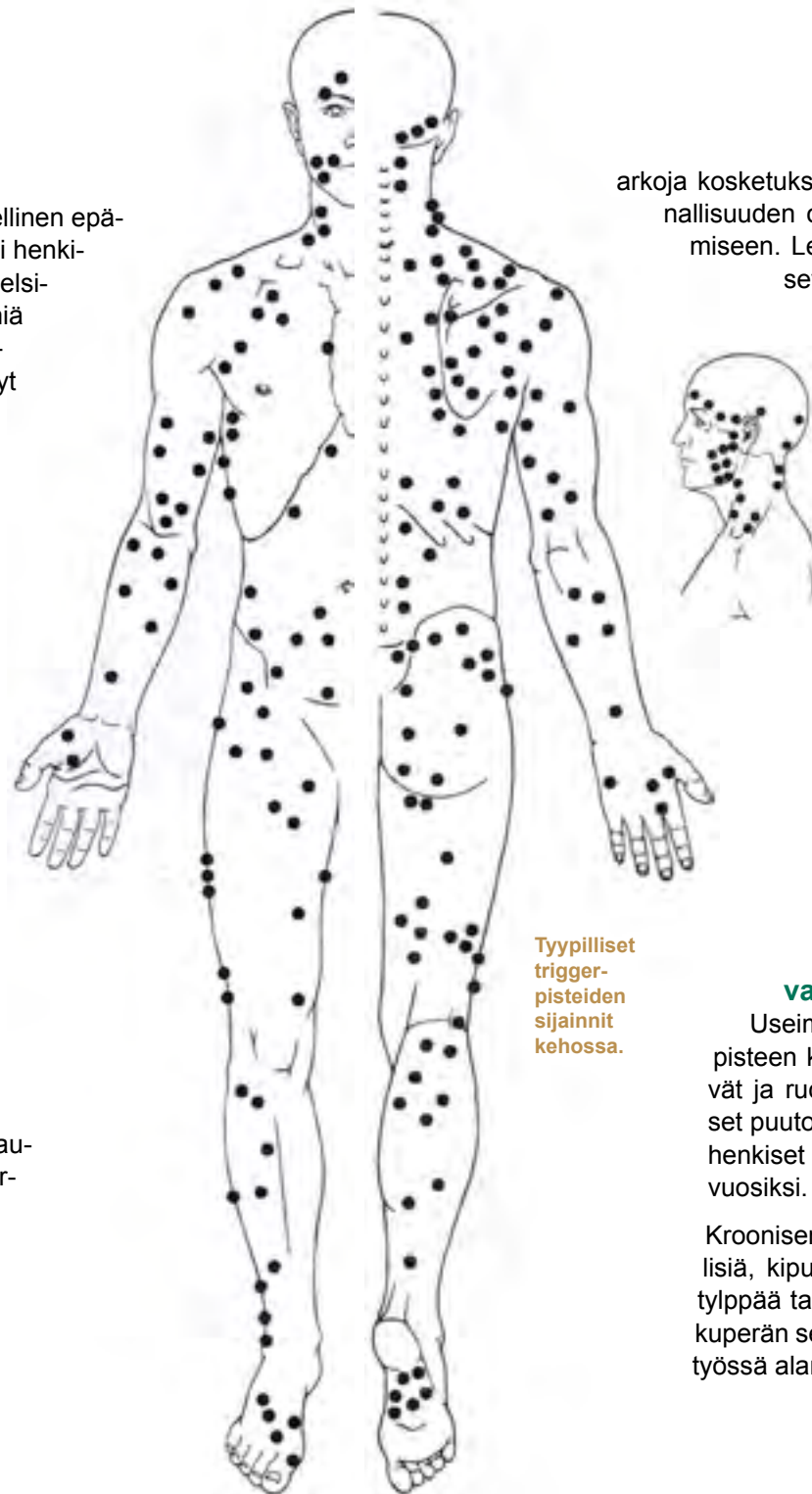
Luurankolihakset eli luihin kiinnittyvät lihakset muodostavat yli 40 % kehon painosta. Yli 200 lihasparista mikä tahansa voi kehittää trigger-pisteitä.

Kipu voi syntyä yksittäisestä tapahtumasta

Onnettomuudet, esim. kolarit (whiplash), kaatuminen, huono nostotekniikka, äkinäinen kiertoliike tai horjahtaminen sekä liiallinen tai totutusta poikkeava urheilu. Näissä tilanteissa syntyneet lievät vammat paranevat yleensä muutaman päivän levolla kipeitä asentoja välttämällä. Parannuttuaan lihakset vaativat vahvistamista ja venyttelyä, jotta voima ja liikkuvuus palaavat.

Myös mahdolliset syntyneet trigger-pisteet on saatava laukeamaan vamman parannuttua. Hoitamattomana trigger-pisteet voivat aiheuttaa kroonistuvan, jatkuvan kivun kierteen, vajaan liikkuvuuden ja koko lihaksen jäykistymisen.

Trigger-pisteet ovat kovia, köysi- tai solmumaisia kohtia lihaksessa. Triggerien löytäminen on melko helppoa, sillä ne ovat erittäin



arvoja kosketukselle. Arkuus auttaa tuntemaan lihaksen toiminnallisuuden ongelman ja jäljittämään syytä triggerien synty-miseen. Leikatuissa lihaksissa sekä lähinnä niveliä sijaitse-
seissa lihaksissa on usein kivuliaita triggereitä.

Lihasuryhmät kuten lapojen välinen alue ovat helppoja triggereiden paikallistamisen kannalta, toisilla alueilla niiden löytäminen voi vaatia enemmän tunnustelua.

Säännöllinen koko kehon venyttely lisää kehontuntemusta ja myös mahdollisten ongelmien paikallistaminen helpottuu.

Aloita kehostasi huolehtiminen jo tänään. Suurin osa lihaksista ja näin ollen myös triggereistä on pareina. Lihaksesta oikealta puolelta löytyvällä pisteellä on siis vastinpari vasemmalla. Useimmiten kivuliaampi trigger-piste löytyy samalta puolelta, jolla lihaskipua tai jäykkyyttä on eniten tunnut.

Kivuliaaman puolen käsittely tuottaa yleensä suurimman helpotuksen. On kuitenkin suositeltavaa aina hoitaa lihakset molemmilta puolilta.

Kroonisen kivun syy on usein vanha vamma tai se voi johtua useista piilevistä syistä.

Useimmiten alkuperäinen vamma aiheuttaa trigger-pisteen kehittymisen, jonka jälkeen muut tekijät pitkittävät ja ruokkivat tilannetta. Huono ryhti, ravitsemukselliset puutokset (B1-, B6- ja B12-vitamiinit) sekä fyysiset ja henkiset stressitekijät pitkittävät kipua kuukausiksi, jopa vuosiksi.

Kroonisen kivun tuntemukset ovat vaihtelevia ja yksilöllisiä, kipu voi olla polttavaa, sykkivää, pistävää, syvää, tylppää tai särkevää eri asteisena. Kroonisten kipujen alkuperän selvittämisen ja hoitamisen tulisi tapahtua yhteistyössä alan ammattilaisen kanssa.

VAROITUKSET

Älä käytä Theracanea omatoimisesti vakavien sairauksien tai loukkaantumisten hoitoon. Thera Cane Co. tai yhteistyökumppanit eivät ole vastuussa tuotteen epäsopivasta käytöstä tunnistamattomiin vammoihin tai sairauksiin. Kun kyse on sairauden hoitamisesta, kysy neuvoa hoitoalan ammattilaiselta. Lisäksi hyvän hoitotavan mukaista on huomioida seuraavat seikat:

- Rajoita käyttöaikaa kun aloitat Thera Canen käytön. Liian rajun käsittelyn aiheuttama kipu poistuu 1–2 päivän kuluessa.
- Älä paina suoraan selkärankaa tai iskiashermaa vasten.
- Vältä tulehtuneiden alueiden suoraa käsittelyä.
- Älä käytä mikäli saat käsittelystä mustelmia.
- Pidä tuote mieluiten poissa lasten ulottuvilta.

TAKUU

Tuotteella on elinikäinen takuu hajoamisen varalle. Mikäli tuote hajoaa, palautuksesta maahantuojalle vastaa ostaja. Maahantuoja vastaa korvaavan tuotteen lähetyskuluista. Takuu ei kata väärinkäytöstä aiheutunutta hajoamista.

Ota yhteyttä info@theracane.fi sopiaksesi palautuksesta.

Älä palauta tuotetta ostopaikkaan.

TUOTTEEN HOITO

Pese tarvittaessa saippualla ja vedellä, tuote kestää myös pesemisen asti- anpesukoneessa. Mahdolliset muovivalusta jääneet saumat voit tarvittaessa siistiä veitsellä tai hienolla hiomapaperilla.

MAAHANTUOJA

Tiilimäki International Oy, 2536827-4

www.theracane.fi

