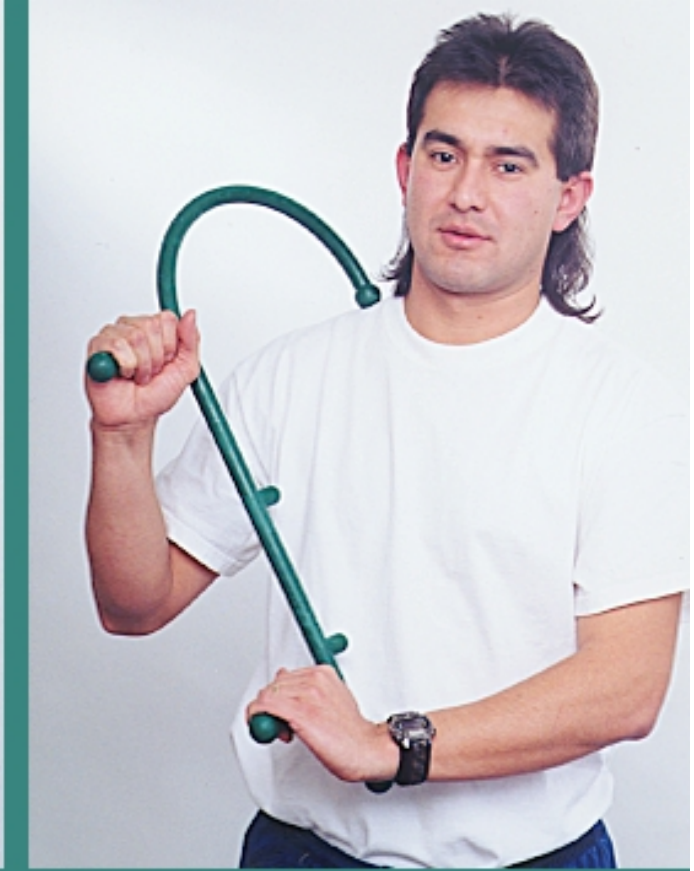


# Thera Cane® MODE D'EMPLOI



**Pour massage en profondeur**



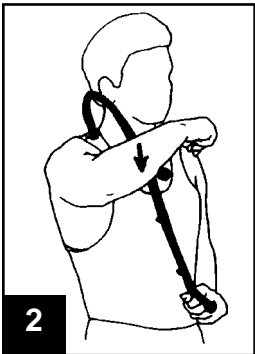
**La cane, dénommée Thera Cane, est un dispositif d'automassage, consistant en l'application de pressions sur les muscles endoloris. La conception toute particulière de la cane Thera vous permet d'appliquer vous-même un massage profond sur les parties de votre corps difficiles à atteindre.**



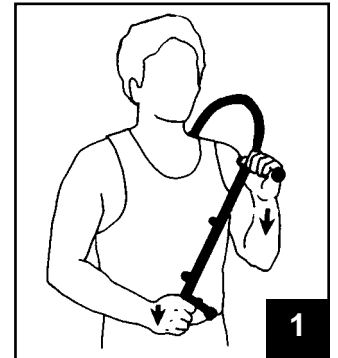
**LA CANE THERA A ETE CONÇUE** par un patient, lequel souffrant de douleurs chroniques, cherchait à soulager son inconfort résultant d'une intervention chirurgicale au cou et d'une hernie discale au dos. Grâce à l'utilisation de la cane Thera, adjointe à une pratique quotidienne d'étirages musculaires, il a pu obtenir un soulagement durable.

## **LE PRINCIPE DU LEVIER REND SON UTILISATION FACILE!**

Placez les mains et la cane selon l'illustration #1, avec la boule posée sur votre épaule. Ensuite, poussez avec les deux mains vers la bas et, simultanément, poussez avec la main droite de 2 à 5 cm vers l'avant. Tenez le bras gauche serré contre le corps, sans bouger. Une fois atteinte



un pressione suffisante, remuez le bras en un mouvement de va-et-vient, de façon à ce que la boule, de même que votre peau, puissent glisser sur le muscle. Cette pression doit être concentrée, sur un point de la dimension d'une pièce de 20 centimes. Plus la pression est concentrée, plus l'application produira d'effet.



Maintenant, regardez l'illustration #2. En posant l'avant-bras sur la manche le plus haut, vous pourrez détendre les muscles du bras gauche et produire la même pression. Un bon effet de levier réduit les mouvements excessifs des mains et des bras et rend plus facile l'emploi de la cane Thera. Cette technique s'apprend facilement avec un peu de pratique. Soyez patient et suivez les illustrations et les indications sur le mode d'emploi.

**MAINTENEZ LE CONTACT DE LA** boule avec votre corps pour pouvoir bien manier la cane et éviter qu'elle ne glisse sur le muscle. Vous maintiendrez un bon contact lorsque la pression aura causé une dépression suffisante sur la peau pour pouvoir suivre le mouvement de la boule autour du muscle.

**COMMENCEZ PAR UNE PRESSION** faible de courte durée car vos muscles nécessiteront du repos entre les applications. Quelques minutes de travail sur un ou deux points douloureux peuvent suffire. Ceux qui emploient la cane Thera en sont si satisfaits qu'ils ont tendance à trop l'utiliser au début. Dans ce cas, vous pourriez ressentir plus de douleurs temporaires qu'avant. Cet inconfort supplémentaire disparaîtra après un bon sommeil, et certainement dans les 12 à 36 heures. Le lendemain, pour aider à réduire la douleur, travaillez sur le même point avec une application plus légère. De plus, un étirage modéré, une application de glaçons ou même un bain chaud, vous aideront à vous sentir mieux. Avec la pratique, vous serez en mesure d'employer une pression plus forte et de plus longue durée.

**Avant d'utiliser la cane THERA, étirez vos muscles pour aider à trouver les points sensibles. Ensuite, tâchez de'étirer led muscle auquel vous appliquez le pression appliquez la pression. Ceci vous aidera à définir son point spécifique de sensibilité. Un bain chaud prolongé avant d'utiliser la cane permettra une pression plus pénétrante sanse produire de douleur résiduelle.**



En utilisant la cane à partir de trois positions de base (debout, assis ou allongé), pour un point en particulier, vous pouvez accéder au muscle en partant du plus grand nombre d'angles possibles. Cette approche complète augmentera la possibilité d'obtenir un bon angle de pénétration pour soulager le point où se déclenche la douleur.

**L'INTENSITE DE LA PRESSION** dépendra de l'application. Par exemple, les muscles du dos demandent plus de pression que ceux de l'avant-bras. On suggère un niveau de pression qui se situe entre douloureux et agréable après la première application. Appliquez la pression en l'augmentant peu à peu à mesure que vous poussez la boule dans le muscle. Si la sensibilité décroît pendant que vous faites pression, vous pouvez augmenter cette dernière, ou bien remuez la boule légèrement pour retrouver le point douloureux. Si un muscle est très sensible, travaillez autour de ce muscle avant

d'appliquer la boule sur le point le plus douloureux.

- En même temps que vous appliquez la pression qui convient, roulez la boule en va-et-vient sur le point douloureux. Tournez la cane légèrement pour pénétrer plus profondément dans le muscle.
- Pressez directement sur le point douloureux, maintenez la pression de 5 à 10 secondes, relâchez et répétez plusieurs fois. On recommande d'éviter cette technique pour les muscles antérieurs et latéraux du cou, car il est facile de trop presser sur ces points (employez vos doigts pour ces régions). Cette méthode est plus appropriée pour les épaisses masses musculaires, et seulement après avoir établi vos propres limites de pression.
- Une approche systématique, avec n'importe quelle technique, augmentera votre perception et vous donnera les meilleurs résultats.

# ETIRER LES MUSCLES ON SE SENT SI BIEN.....NATURELLEMENT!

Il n'est jamais trop tard pour commencer de exercices de tension de muscles. En fait, plus nous vieillissons, plus devient importante la pratique d'étirages quotidiens. La méthode de base pour tendre les muscles est toujours la même sans qu'importent les différences d'âge et de souplesse. Des exercices de tension musculaire bien réalisés nécessitent que vous n'alliez pas au-delà de vos propres limites sensibles.

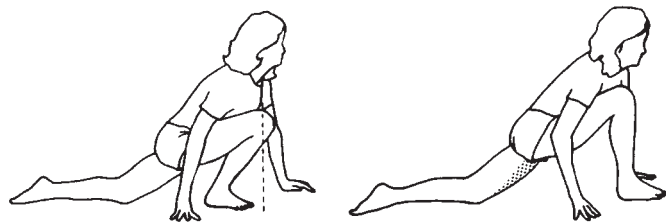
## LA HANCHE ET L'AINE

Détendez-vous, les genoux pliés, les plantes des pieds se touchant. Maintenez pour 30 secondes. Permettez à la traction de la gravité de réaliser l'extension musculaire.



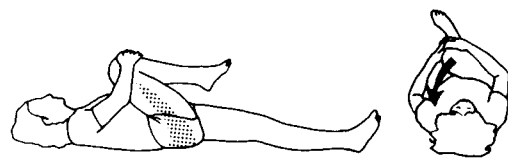
## LA HANCHE ET L'AINE

Pliez une jambe en avant jusqu'à ce que le genou de cette jambe soit directement au-dessus de la cheville. L'autre genou repose sur le sol. Ensuite, baissez la hanche vers l'avant pour effectuer l'étirage. Maintenez pour 30 secondes, changez de genou et répétez l'exercice.



## LE DOS ET LES JAMBES

Tenez la tête et la partie inférieure du dos au sol. Ramenez le genou vers la poitrine et maintenez pour 20 secondes. Variante: Tirez le genou en travers de votre corps vers l'épaule opposée. Maintenez pour 20 secondes, changez de genou et répétez.



Des exercices de tension des muscles pendant 10-30 minutes le soir sont une bonne méthode pour leur conserver une bonne élasticité et bien vous sentir le lendemain matin. Si le temps vous manque, passez 5 minutes à étirer vos muscles à différentes heures et vous vous en sentirez mieux pour toute la journée.

# IL VAUT MIEUX S'ETIRER MOINS QUE DE S'ETIRER DE TROP

N'allez jamais au-delà du point qui correspond au maximum de vos possibilités. Repérez vos limites et étirez votre corps sans vous forcer, toujours selon ce que vous pouvez faire,

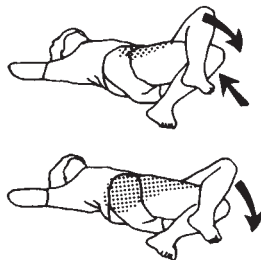
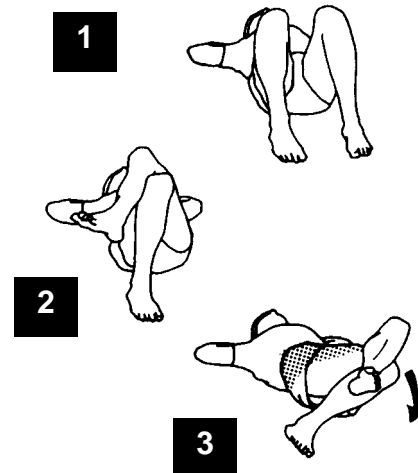
## HAUT DU DOS ET BAS DU DOS

Assis, la jambe droite étendue. La jambe gauche croisée par-dessus et posée au-delà du genou droit. Le coude droit plié, posé juste au-dessus du genou. Ensuite, la main gauche posée derrière vous, tournez lentement la tête pour regarder par-dessus votre épaule gauche et en même temps tournez la partie supérieure de votre corps vers votre main et votre bras gauche. Maintenez pour 15 secondes, changez de position et répétez.



## REGION LOMBAIRE ET HAUTE DE LA HANCHE

1. Les genoux ensemble, les pieds sur le sol. Les doigts croisés derrière la tête, les bras posés sur le sol.
2. La jambe gauche passée par-dessus la jambe droite. Employez la jambe gauche pour tirer la jambe droite vers le sol.
3. Tirez vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez une bonne tension le long de la hanche ou du bas-dos. Répétez l'exercice sur l'autre côté.



**Variante:** Pour créer une tension opposée. Placez la jambe gauche sur la jambe droite et essayez de soulever la jambe droite. En résistant avec la jambe gauche, vous créez un étirement qui emploie la tension opposée.

Habituez-vous à réaliser des variantes sur les exercices de base. Pour chaque variante, vous utiliserez votre corps d'une façon différente, ce qui vous permettra de reconnaître les nombreuses possibilités d'étirements musculaires lorsque vous changez les angles de tension, même si les changements sont très légers.

(Reproduction autorisée par Stretching, Inc. Copyright 1980.)

# LE COU

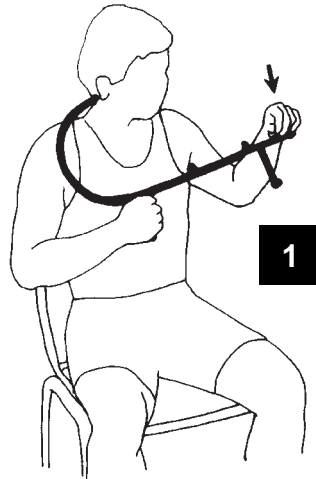
## POUR TOUTES LES POSITIONS DU COU

Penchez le cou sur la boule; vos mains et la cane restent immobiles.

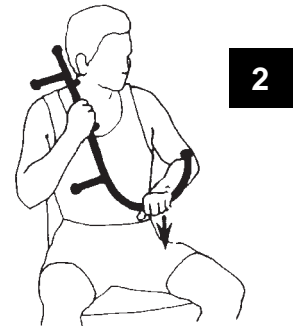
Déplacez le cou d'un côté et de l'autre et de haute en bas pour produire une pression.

Refaites ces exercices en étant couché sur le ventre.

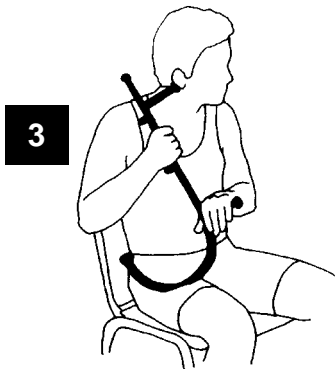
Utilisez vos doigts pour masser les muscles antérieurs et latéraux du cou.



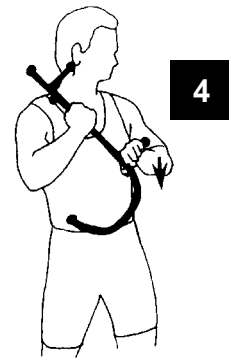
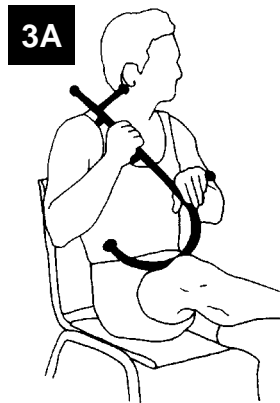
**#1 LE COU**



**#5 LE COU**



**#3 LE COU**

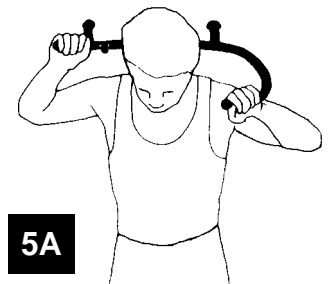
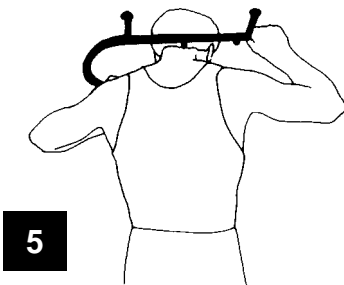


**#3 LE COU**

Croisez les jambes pour ajuster la position.

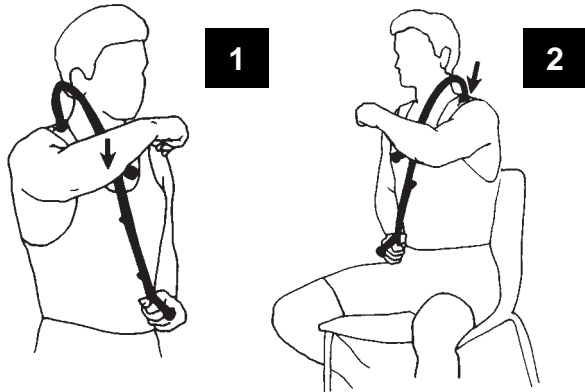
## #6 LE COU

Poussez la main droite en avant pour faire pression.



**POUR DE MEILLEURS RESULTATS LIMITEZ LE MOUVEMENT DES MAINS ET DES JAMBES.**

# LES EPAULES



## POUR TOUTES LES POSITIONS DES EPAULES.

Poussez vers le bas dans la direction de flèches pour faire pression.

Déplacez les bras d'un côté à l'autre de 2 à 5 cm pour créer un massage de friction en travers

Gardez les bras près du corps.

**#1 LES EPAULES**

**#2 LES EPAULES**



**#1 LES EPAULES**

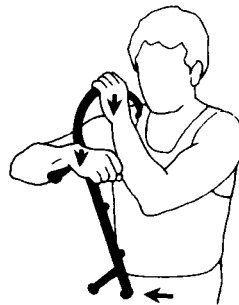
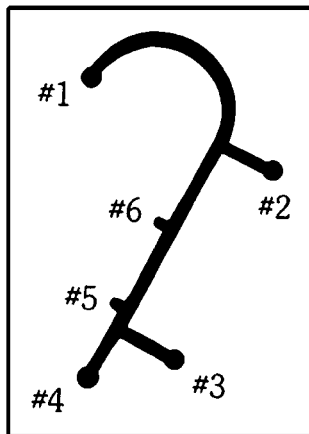


**#5 LES EPAULES**



**#1 LES EPAULES**

Chaque boule est numérotée tel qu'indiqué.



La cane est posée contre la cuisse



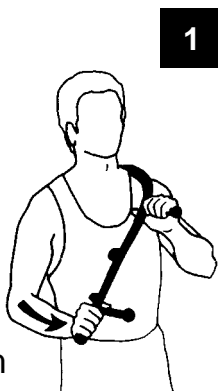
**POUR UNE FORCE DE LEVIER ET UNE STABILITE MAXIMALES VOYEZ LES ILLUSTRATIONS.**

# LE DOS

Posez la crosse de la cane sur l'épaule gauche pour faire pression sur l'omoplate droite.

## #1 LE HAUTE DU DOS

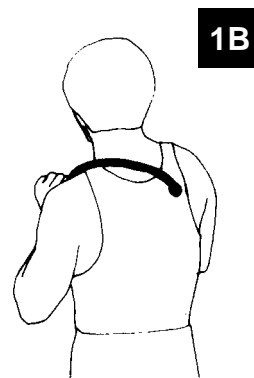
Poussez la main gauche vers le bas, puis poussez la main droite vers l'avant environ 3 à 5 cm pour faire pression.



1



1A

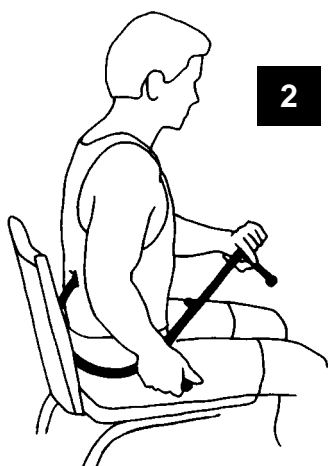


1B

Altermnez la position des mains.

Pivotez l'omoplate droite vers l'avant pour les points difficiles à atteindre.

2



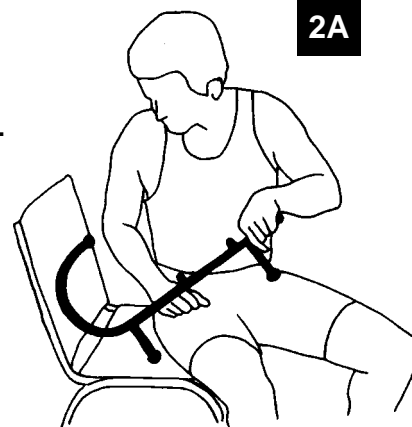
## Position du dos la meilleure pour les grands corps.

Maintenez le dos et les fesses de 5 à 7 cm du dossier de la chaise.

La cane est tenue de côté.

Pivotez le tronc d'un côté et de l'autre pour assurer un massage à friction en travers.

2A



## #1 LE BAS DU DOS

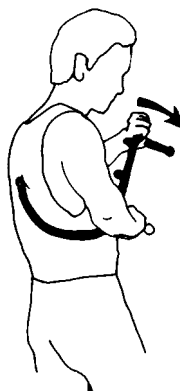
Adossé à la chaise, penchez-vous sur la boule.

## #1 LE HAUTE ET LE MILIEU DU DOS

Inclinez la cane vers le haut pour obtenir une bonne force de levier.

Poussez la main gauche de 2 à 5 cm vers le bas pour faire pression.

Le bras droite reste immobile.



3

Poussez la main droite vers l'avant de 2 à 5 cm pour faire pression, puis déplacez la partie supérieure du corps d'un côté et de l'autre pour un massage à friction en travers.

## #1 LE REGION LOMBAIRE

Sur la chaise, adossez-vous directement sur la boule.



4

**FIXEZ VOTRE ATTENTION SUR LE MUSCLE TRAVAILLE.**



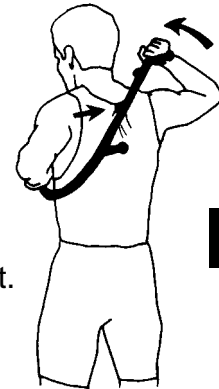
# LE DOS



5

## #6 LE HAUTE ET LE MILIEU DU DOS

Poussez le bras droit vers l'avant pour faire pression.



5A

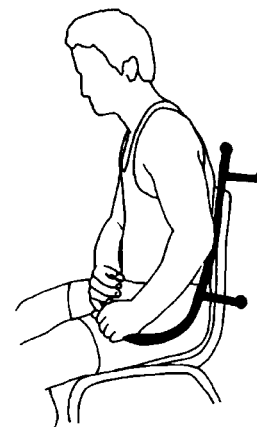
Tenez la crosse sous l'aisselle en tirant vers le haut.



6



7A



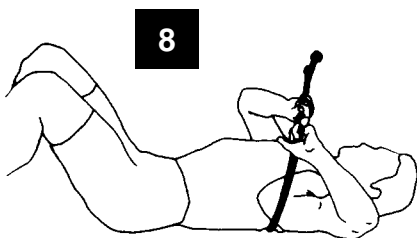
7

## #1 LE MILIEU DU DOS

Sur une chaise, adossez-vous directement contre la boule. Conservez le bras droite en place.

Stabilisé contre le dos de la chaise, inclinez-vous sur la boule. Bougez de droite à gauche pour un massage à friction en travers.

## #5 LE HAUT DU DOS



8

## #1 LE DOS

Soulevez la tête avec de coussins.



8A

On peut varier facilement l'étreinte de la main en l'ouvrant.

Etendu sur le dos: la position qui se prête le mieux aux différents exercices. Faites-en l'expérience vous-même;

**PENCHEZ-VOUS SUR LA BOULE POUR FAIRE PRESSION.**

# LES JAMBES

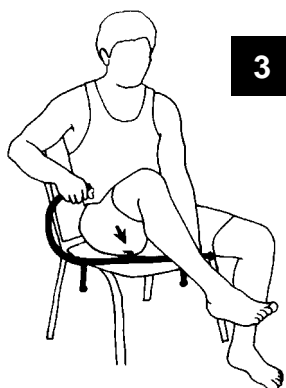


1

La cane sur les jambes.  
Poussez les jambes vers l'avant pour faire pression.

## #3 LE DESSUS DES CUISSSES

Glissez la main droite d'arrière en avant pour localiser les points, puis de haut en bas pour un massage à friction en travers.



3

Posez la cane en travers du siege de la chaise.

## POUR TOUTES LES POSITIONS DES JAMBES

Le bras tenant la crosse de la cane reste immobile.

## #6 LE DESSOUS DES CUISSSES

Remuez la jambe d'un côté et de l'autre pour un massage à friction en travers.



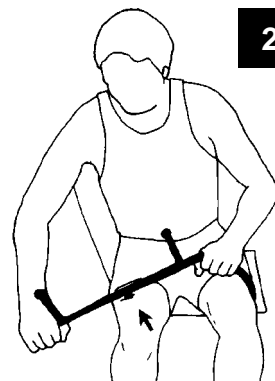
4

Assis de côté sur la chaise.

Placez la crosse de la cane autour de la jambe gauche.

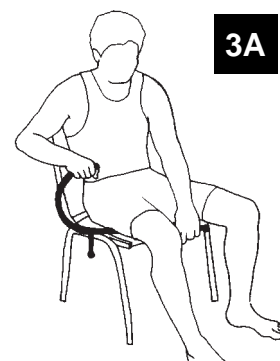
Avec la main droite, poussez vers le bas.

Placez la jambe gauche un peu en avant pour la stabiliser.



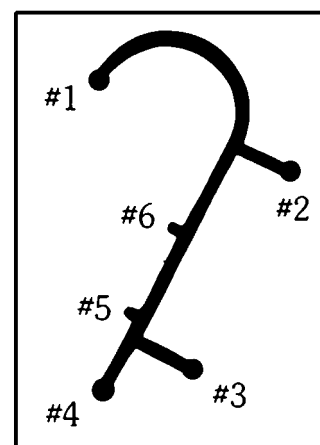
2

## #6 LE CUISSSES



3A

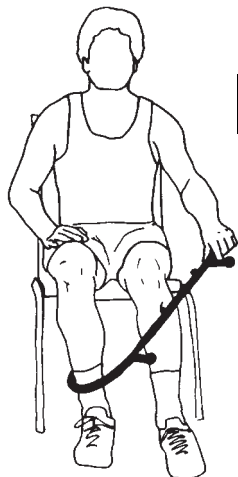
Chaque boule est numérotée tel qu'indiqué.



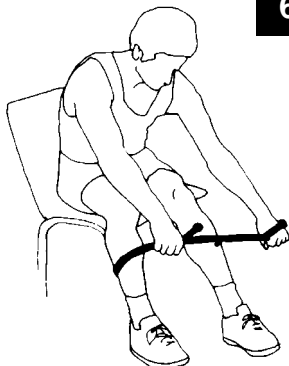
**ETIREZ VOS MUSCLES AVANT ET APRES AVOIR EMPLOYE LA CANE.**

# LES JAMBES

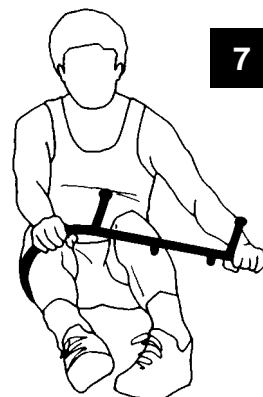
Tirez le bras gauche en arrière pour appliquer la pression.



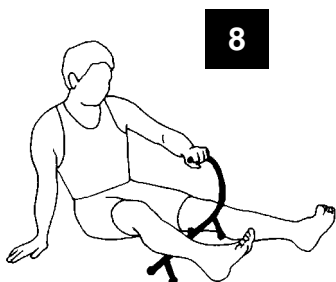
Tournez la canne vers la haute pour une plus grande force.



**#6 LES MOLLETS**  
Placez la crosse de la canne autour de la jambe droite.



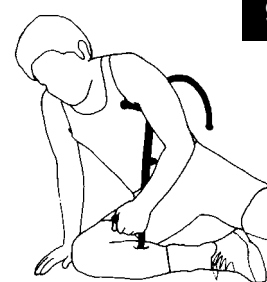
Placez la jambe gauche légèrement vers l'avant pour la stabiliser.



**#5 & #6 LES MOLLETS**  
Baissez le mollet sur la boule et remuez la jambe d'une côte et de l'autre.

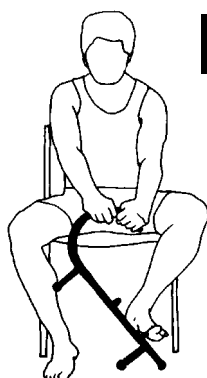
Placez la boule #2 contre l'intérieur du mollet pour la stabiliser.

Appuyez le dos contre un mur ou un sofa.



**#4 L'INTERIEUR DES MOLLETS**  
Placez la tige de la boule #2 sous l'aisselle et penchez-vous sur la jambe.

**#5 LES PIEDS**  
Stabilisez-vous sur la sol ou sur la pied droite.



Appuyez le pied sur la boule pour faire pression.

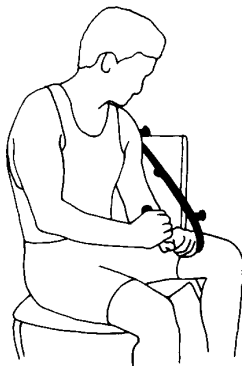
A essayer également étendu sur le dos.

**AYEZ DE LA PATIENCE QUANT A VOS PROGRES.**

# LES BRAS



1



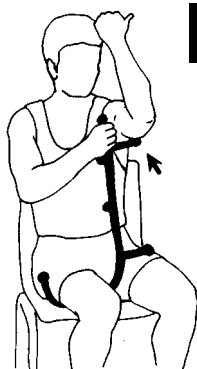
1A



1B

## #5 LES BRAS

### POUR TOUTES LES POSITIONS DES BRAS

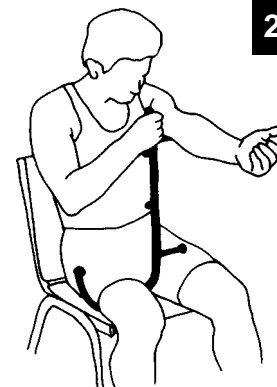


2

Stabilisez la cane fermement  
sur les jambes.

Penchez-vous sur ou contre  
la boule pour faire pression.

Modifiez le poids de votre corps  
contre la boule pour augmenter  
la pression.

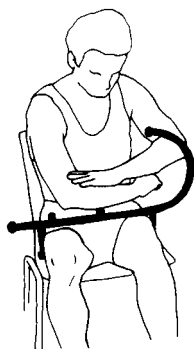


2A

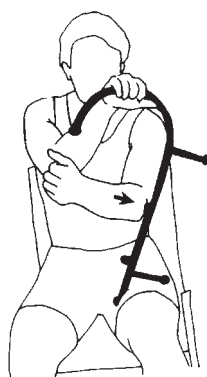
## #3 LES BRAS

### #6 LES AVANT-BRAS ET LES MAINS

Poussez les jambes  
vers l'avant pour les  
stabiliser.



3



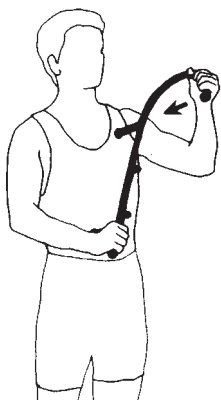
4

### #6 LES COUDES

Penchez-vous sur  
la boule pour faire  
pression.

**UNE PRESSION CONCENTREE VOUS DONNERA  
LES MEILLEURS RESULTATS.**

# AUTRES REGIONS DU CORPS



1

## #2 LA POITRINE ET L'ABDOMEN

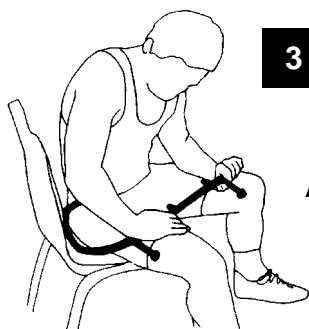
Poussez avec le poignet ou l'avant-bras vers le corps.

Penchez-vous vers l'avant pour appliquer la pression.



2

## #4 LA POITRINE



3

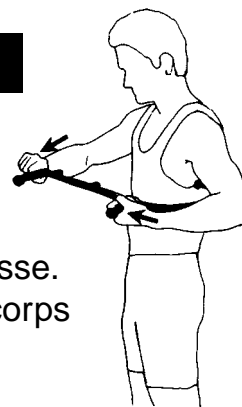
Penchez-vous sur la boule pour faire pression.

Assis en travers sur la chaise.

## #1 LES HANCHES

Appuyez-vous fermement contre le dos de la chaise.

4



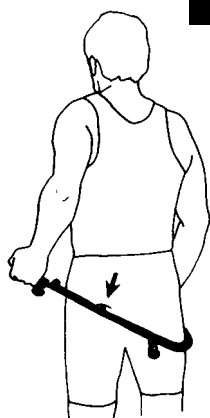
## #1 LES COTES

Le bras gauche autour de la crosse. Poussez le bras gauche vers le corps et agitez pour faire pression.

5

La cane orientée vers la haute pour obtenir une bonne force de levier.

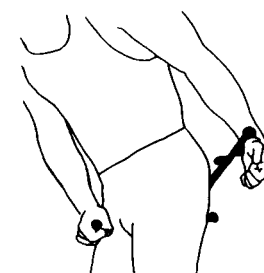
Pour ajuster la position, levez ou baissez le bras droite.



## #6 LES FESSES

Essayez aussi la boule #1 en étant allongé.

5A



Variez la position de la main.

Inclinez la fesse gauche vers l'arrière et contre la boule.

Maintenez constamment la main et le bras droits contre la jambe droite.

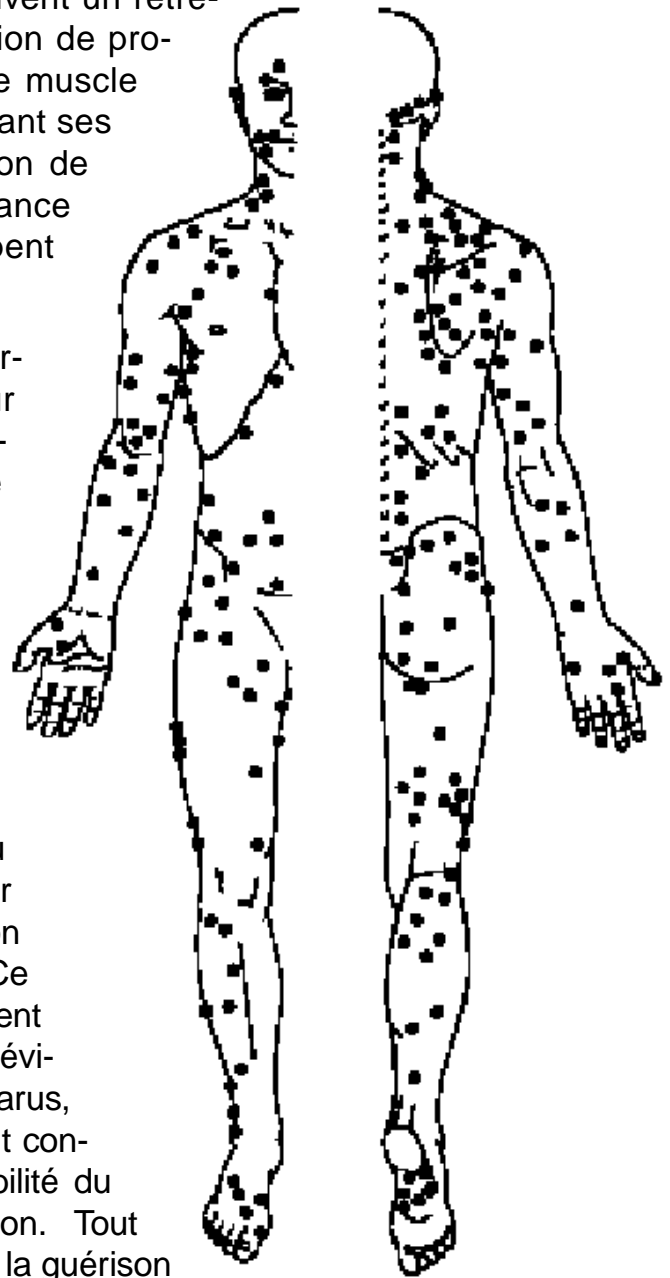
**LISEZ ET RELISEZ CE MANUEL.**

## LES POINTS DE DECLENCHEMENT DE LA DOULEUR SONT LES

résultats de lésions aux muscles, de faux mouvements et de traumatismes. De plus, les déséquilibres structuraux, de mauvais mécanismes du fonctionnement du corps, une mauvaise nutrition et le stress mental ou émotionnel sont des facteurs dont on doit aussi tenir compte. Lorsque les fibres musculaires, membranes, ligaments ou tendons s'affaiblissent, ou sont trop étirés ou enflammés, de petites déchirures peuvent se produire dans les tissus tendres associés. A mesure que le tissu guérit, il se contracte et devient de plus en plus noué. Ces fibres nouées empêchent la circulation du sang nécessaire aux cellules des muscles. Il se produit également assez souvent un rétrécissement des fibres musculaires, comme réaction de protection contre d'éventuelles lésions. En effet, le muscle apprend à éviter la douleur et s'en garde en limitant ses mouvements. Ceci a pour résultat une réduction de mouvements des articulations et une forte chance que le muscle et sa structure associée développent des points douloureux.

Les muscles du squelette, la partie la plus importante du corps humain, comptent pour 40 pour cent et plus du poids du corps. On reconnaît l'existence de 200 muscles jumelés, pour un total de 400 muscles, dont n'importe lequel peut développer des points douloureux myofasciaux.

les cercles sur l'esquisse du corps représentent les points situés sur le côté du corps.



### **LES DOULEURS AIGUES PEUVENT ETRE LE RESULTAT**

d'un quel que soit traumatisme physique accidentel, tel que: accidents de voiture (coup du lapin), chutes, mauvaise position du corps pour soulever une charge, mouvements brutaux de torsion du corps et exercices excessifs ou inhabituels. Ce genre de lésions, si elles sont légères, se guérissent toutes seules avec quelques jours de repos et en évitant de les aggraver. Une fois ces traumatismes disparus, des exercices d'étirages et de raffermissement sont conseillés pour remettre en état les forces et la flexibilité du muscle ou de l'articulation concernés par la lésion. Tout point douloureux associé doit être éliminé une fois la guérison accomplie. Si le point n'est pas traité de manière efficace, il peut se produire un cycle de douleurs croissantes, de spasmes musculaires et perte de fonction, qui

*L'esquisse du corps reproduite par autorisation de Williams & Wilkins.*

## ON TROUVE LES POINTS DE DECLENCHEMENT DE LA DOULEUR

peut se transformer en un état chronique situés dans une bande de muscles durs ressemblant à une corde, possiblement nouée, que vous reconnaîtrez par sa sensibilité au toucher, ce qui vous permettra d'en considérer la cause. Les muscles qui ont subi une intervention chirurgicale ont tendance à avoir des points de déclenchement de douleur, de même que ceux qui entourent une articulation. Certains points, surtout ceux qui se trouvent entre les omoplates, seront découverts instinctivement, alors que l'autres demanderont un peu d'exploration de votre part. Un étirage modéré de vos muscles, pratiqué régulièrement, vous offrira les indices nécessaires pour "vous aider à vous-même". Engagez-vous dès maintenant à suivre un régime d'exercices et de soins pour votre bien-être personnel.

La plupart des muscles et des points douloureux sont couplés. Un point sur le côté droit de votre corps, a un point correspondant sur le côté gauche. Normalement, on trouvera le plus sensible de ces points ou muscles parallèles sur le côté endolori. Une pression appliquée sur ce côté donnera habituellement le plus de soulagement. Pour de meilleurs résultats, toutefois, faites attention à ces points sur les deux côtés de votre corps.



## LES DOULEURS CHRONIQUES SONT LES RESULTATS

d'anciennes lésions et de nombreuses causes primaires non corrigées. Normalement, c'est le traumatisme d'origine qui déclenche l'activité du point douloureux dans un muscle et ensuite d'autres facteurs agissent ensemble pour la prolonger. Une mauvaise posture, assis ou debout, une alimentation inappropriée (souvent, manque de vitamines B1, B6, et B12), stress postural ou mécanique, permettent aux douleurs de persister pendant des mois et même des années. La description d'une douleur chronique est particulière à chaque personne et peut se décrire comme brûlante, palpitante, lancinante, profonde, et sourde, avec une intensité variable de malaises. Des traitements appliqués par votre médecin sont alors nécessaires pour aider à enrayer les cycles chroniques des douleurs.

## PRECAUTIONS

Ne pas utiliser la cane Thera comme traitement pour des malaises médicaux ou lésions graves. La société THERA CANE CO. n'est pas responsable en cas de mauvais emploi de la cane Thera par ceux qui voudraient traiter des problèmes physiques d'origine inconnue. Consultez votre médecin pour tout traitement à caractère médical et avant d'entreprendre aucun massage thérapeutique ou programme d'exercices. En plus, ces précautions doivent être suivies:

- Limitez-vous à de courtes périodes lorsque vous utilisez pour la première fois la cane Thera. D'un suremploi peut résulter une douleur qui durera un jour ou deux.
- Evitez de presser directement sur ou contre la colonne vertébrale ou le nerf sciatique.
- Evitez de massager les régions enflammées.
- Arrêtez l'emploi de la cane si des meurtrissures se produisent.
- Ne permettez jamais aux enfants de jouer avec ou d'employer la cane Thera.

## SOURCES D'INFORMATION

Toutes sont recommandées aux utilisateurs.

Stretching, Bob Anderson and Jean Anderson.  
Shelter Publications, CA, USA (1980)  
(Call 1-800-333-1307 to order).

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)  
(Call 1-713-621-2522 to order).

For Your Neck & For Your Back, H. Duane Saunders, M.S., P.T.  
The Saunders Group, MN (1990)  
(Call 1-800-654-8357 to order).

Accepting the Challenge, when an injury changes your life.  
Barbara J. Headley, M.S., P.T.  
Innovative Systems for Rehabilitation, Inc. (1993)  
(Call 1-800-876-9580 to order).

## GARANTIE

Ce produit est garanti en cas de casse pour deux ans à partir de la date d'achat. Cette garantie ne couvre pas les dégâts résultant de négligence ou d'une utilisation impropre ou contraire aux indications. Quelques restrictions s'appliquent.