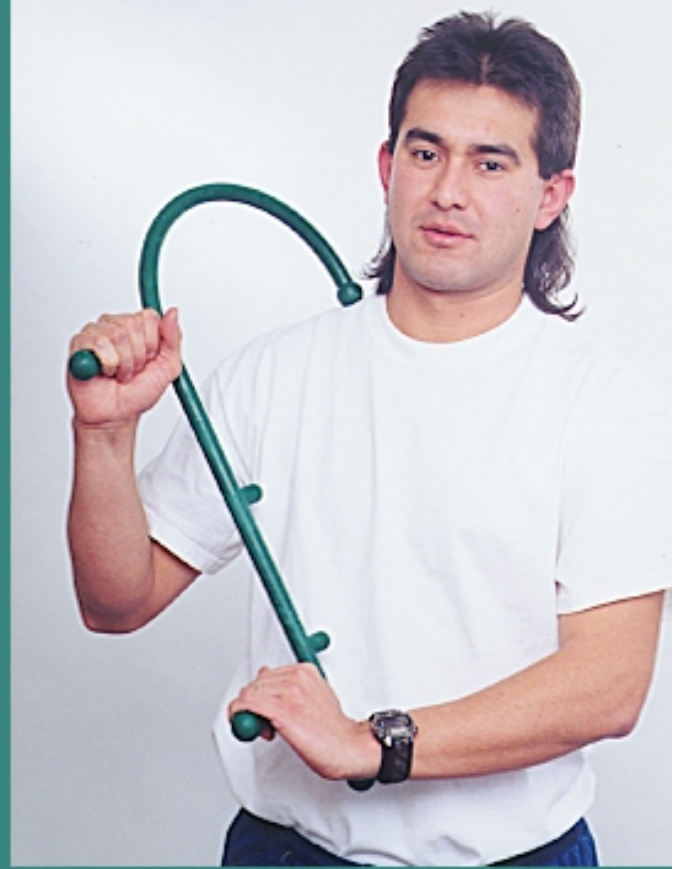


THERA CANE® GEBRAUCHSANWEISUNG



zur tiefwirkenden Druckmassage



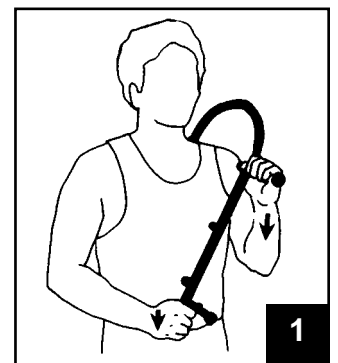
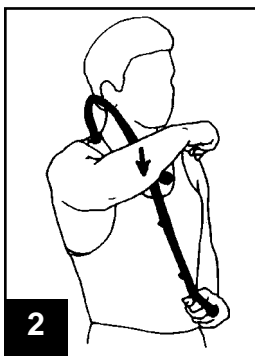
Thera Cane ist ein Gerät zur Selbstmassage, das dazu dient, auf schmerzhafte Muskeln Druck auszuüben. Die außergewöhnliche Form des Thera Cane läßt Sie schwierig zu erreichende Körperstellen tiefwirkend und ohne fremde Hilfe massieren.



DIE ENTWICKLUNG DES THERA CANE verdanken wir einem Patienten, der nach einem Weg suchte, seine durch eine Halsoperation und eine Bandscheibenhernie verursachten chronischen Schmerzen zu lindern. Die Anwendung des Thera Cane zusammen mit täglichen Streckübungen verhalf ihm zu nachhaltiger Minderung seiner Schmerzen.

HEBELWIRKUNG MACHT DIE ANWENDUNG EINFACH!

Hände und Cane werden wie in Abbild 1 gezeigt positioniert, wobei die Kugel oben an der Schulter aufliegen soll. Nun wird mit beiden Händen direkt nach unten gedrückt, während mit der rechten Hand gleichzeitig zweieinhalb bis fünf Zentimeter nach außen gedrückt wird. Ihren linken Arm halten Sie eng und bewegungslos gegen den Körper. Sobald genügend Druck erzielt ist, bewegen Sie Ihren linken Arm vor und zurück, so daß die Applikationskugel und Ihre Haut über die Muskel hin- und hergleiten. Dieser Druck sollte sich auf einen Bereich von ungefähr zweieinhalb Zentimetern beschränken. Je konzentrierter der Druck, um so wirksamer die Reaktion. Nun sehen Sie sich Abbildung 2 an. Wenn Sie Ihren Unterarm auf den oberen Griff stützen, können Sie Ihre Armmuskeln entspannen und den gleichen Druck erzielen. Richtige Hebelwirkung verringert übermäßige Hand- und Armbewegung und erleichtert den Gebrauch des Thera Cane. Mit etwas Geduld und durch Befolgung der Abbildungen und



Anweisungen läßt sich das Verfahren zur Auswertung der Hebelwirkung mit nur wenig Übung leicht lernen.

DIE KUGEL MUSS STETS IN BERÜHRUNG MIT IHREM KÖRPER BLEIBEN, damit Sie den Thera Cane richtig lenken können und um zu verhindern, daß er von der Muskel abrutscht. Dazu muß auf Ihre Haut genügend Druck ausgeübt werden, daß diese sich mit der Kugel über die Muskel hin- und herbewegt.

ANFÄNGLICH EMPFEHLEN WIR LEICHTEN DRUCK UND KURZE GEBRAUCHSPERIODEN, damit Ihre Muskeln sich an die Behandlung mit dem Thera Cane gewöhnen können. Dazu genügen nur wenige Minuten Behandlung an ein oder zwei lästigen Stellen. Meist macht der Gebrauch des Thera Cane derart Spaß, daß man ursprünglich eher dazu neigt, des Guten zuviel zu tun. Das kann jedoch gesteigerte Schmerzen zur Folge haben, die dann aber nach einem erholsamen Schlaf und jedenfalls nach 12 bis 36 Stunden weggehen. Daraufhin erweist es sich am nächsten Tag als nützlich und wohltuend, die gleiche Stelle mit leichterem Druck zu behandeln. Überdies können leichte Streckübungen, ein Eisbeutel oder vielleicht auch ein warmes Bad dazu

Bevor Sie den Thera Cane verwenden, strecken Sie Ihre Muskeln, um auf diese Weise empfindliche Stellen zu bestimmen. Während der Behandlung mit dem Thera Cane sollten Sie versuchen, die Muskel, auf die Druck ausgeübt wird, zu strecken; damit können Sie die spezifische Empfindlichkeitsstelle in der jeweiligen Muskel leichter definieren. Auch bewirkt ein warmes Bad vor dem Gebrauch des Thera Cane tiefer gehenden Druck ohne Residualschmerz.



beitragen, daß Sie sich wieder besser fühlen. Mit etwas Erfahrung werden Sie fähig sein, den Druck zu steigern und die Behandlungsperioden zu verlängern. Wenn Sie den Thera Cane zur Behandlung einer bestimmten Stelle von den drei Elementarpositionen (Stehen, Sitzen un Liegen) aus benutzen, so wird die Muskel von sämtlichen möglichen Richtungen aus zugänglich. Mit Hilfe dieser gründlichen Methode erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, den richtigen Penetrationswinkel zur Entlastung der druckempfindlichen Irritationszone erlangen zu können.

DER GRAD DES DRUCKS hängt von der jeweiligen Anwendung ab. So erfordern, zum Beispiel, Rückenmuskeln einen stärkeren Druck als die Muskeln im Unterarm. Nach der Eingewöhnungsperiode wäre ein Druckgrad halbwegs zwischen schmerzhaft und angenehm ("tut so gut weh") zu empfehlen. Sie steigern den Druck ganz allmählich, während Sie die Kugel

in die Muskel eindringen lassen. Läßt die Empfindlichkeit während der Druckanwendung etwas nach, do kann stärkerer Druck ausgeübt oder die Kugel etwas verschoben werden, um den empfindlichsten Teil der Irritationszone erneut ausfindig zu machen. Ist einte Muskel ganz besonders druckempfindlich, so sollte zuerst der umliegende Bereich bearbeitet werden, bevor sich auf die empfindlichere Stelle konzentriert wird.

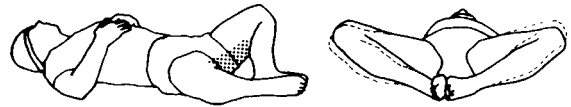
- Während Sie angemessenen Druck ausüben, bewegen Sie die Kugel auf der Irritationszone langsam hin und her. Mit einer leicht schlängelnden Bewegung läßt sich dabei leichter in die Muskel eindringen.
- Nun drücken Sie fünf bis zehn Sekunden lang direkt auf die Irritationszone, dann setzen Sie aus un wiederholen diesen Vorgang einige Male. Es ist ratsam, diese Methode bei der Anwendung auf Front un Seite der Halsmuskeln zu vermeiden, da diese Stellen leicht überbeansprucht werden könnten und daher am besten mit den Fingern bearbeitet werden sollten. Die hier beschriebene Methode eignet sich vor allem für Stellen mit dichter Muskelmasse, und selbst dann nur nachdem Sie sich Ihrer eigenen Drucktoleranz bewußt geworden sind.
- Ein systematisches Vorgehen, ganz unabhängig von der benutzten Methode, erhöht Ihr Bewußstein un bietet Ihnen die besten Resultate.

STRECKEN ... DAS TUT SO GUT ... NATÜRLICH!

Es ist nie zu spät, mit dem Strecken zu beginnen. Tatsächlich gewinnt das Strecken, je älter wir werden, an Bedeutung. Die grundlegende Methode des Streckens ist ungeachtet irgendwelcher Unterschiede in Bezug auf Alter und Gelenkigkeit stets die gleiche. Richtiges Strecken bedeutet, daß man seine eigenen bequemen Grenzen nicht überschreitet.

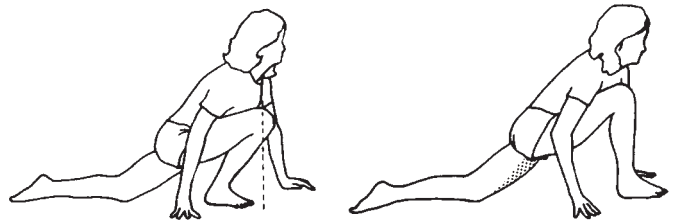
HÜFTEN UND LEISTENGE GEND

Entspannen Sie sich mit angezogenen Knien und mit sich berührenden Fußsohlen. Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden lang. Dabei lassen Sie die Schwerkraft das Strecken ganz ohne Ihre Hilfe erledigen.



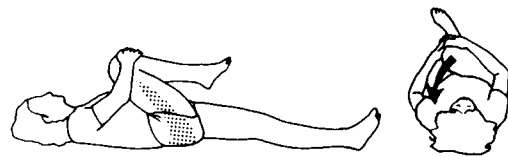
HÜFTEN UND LEISTENGE GEND

Schieben Sie eines Ihrer Beine nach vorn, bis das Knie des nach vorn gebeugten Beins genau über dem Knöchel ausgerichtet ist. Ihr anderes Knie liegt auf dem Boden auf. Zum Strecken senken Sie nun die Vorderseite Ihrer Hüfte, Diese Stellung halten Sie 30 Sekunden lang, dann wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Knie.



RÜCKEN UN BIENE

Mit Kopf und Rücken flach auf Boden bzw. Matte ziehen Sie Ihr Knie bis zum Brustkasten an und halten diese Stellung 20 Sekunden lang. Zur Abwechslung können Sie Ihr Knie quer über Ihren Körper hinweg in Richtung der gegenüberliegenden Schulter anziehen. Diese Stellung halten Sie 20 Sekunden lang, dann wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Knie.



Abendliche Streckübungen von 10 bis 30 Minuten gelten als gute Methode, Muskeln richtig abzustimmen und sich dann beim Aufwachen am nächsten Morgen wohl zu fühlen. Steife oder schmerzende Stellen strecken Sie vor dem schlafen gehen – der Unterschied am Morgen ist affallend! Fehit Ihnen die Zeit für längere Streckübungen, so legen Sie in Abständen von mehreren Stunden kürzere Perioden (5 Minuten) von Streckübungen ein. Dies trägt dazu bei, daß Sie sich den ganzen Tag über wohl fühlen.

BESSER WENIGER ALS ZUVIEL

Sie sollten sich stets an dem Punkt befinden, an dem Sie sich noch weiter strecken können, niemals jedoch an einem Punkt, der kein weiteres Strecken mehr erlaubt. Sie müssen lernen, Ihren Körper nie gewaltsam zu strecken – verlassen Sie sich bei Ihren Streckübungen ganz auf Ihr Gefühl.

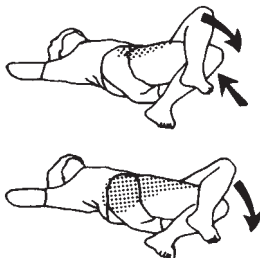
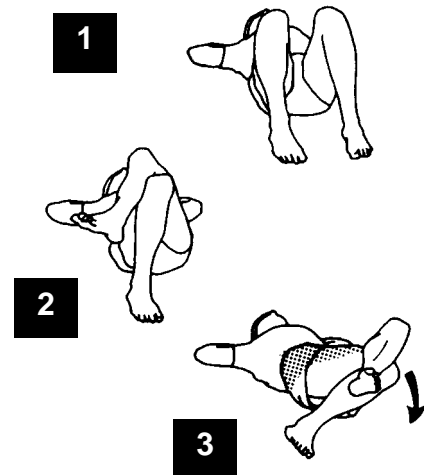
RÜCKEN

Sie sitzen mit ausgestrecktem rechten Bein und gekreuztem linken Bein, das Sie außen gegen Ihr rechtes Knie lehnen. Nun biegen Sie Ihren rechten Elbogen und lassen ihn knapp über dem Knie ruhen. Mit Ihrer linken Hand als Stütze drehen Sie Ihren Kopf ganz allmählich, bis Sie über Ihre linke Schulter schauen; gleichzeitig drehen Sie Ihren Oberkörper in Richtung linker Hand. Diese Stellung halten Sie 15 Sekunden lang, dann wechseln Sie ab und wiederholen die Übung.



DER UNTERE RÜCKEN UND DER OBERE TEIL DER HÜFTE

1. Ihre Knie berühren sich und Ihre Füße ruhen auf dem Boden. Ihre Finger sind am Hinterkopf verschränkt und Ihre Arme ruhen auf dem Boden.
2. Nun heben Sie das linke Bein über das rechte Bein. Mit dem linken Bein drücken Sie das rechte Bein gegen den Boden.
3. Drücken Sie weiter nach unten, bis Sie sich entlang der Hüfte und im unteren Teil des Rückens einer guten Streckwirkung bewußt werden. Nun wiederholen Sie diese Streckübung für die andere Seite.



Variation: Gegendruck. Sie halten das rechte Bein mit dem linken Bein nieder und versuchen gleichzeitig, das rechte Bein zu heben. Der Widerstand des linken Beins erzeugt eine Streckwirkung durch Gegendruck.

Gewöhnen Sie sich an, Variationen der elementaren Streckübungen auszuführen. Bei jeder Variationen üben Sie Ihren Körper auf neue Art und Weise, und Sie werden sich aller Streckmöglichkeiten bewußt, wenn Sie die Streckspannungswinkel ändern, selbst wenn solche Änderungen nur sehr gering sind.

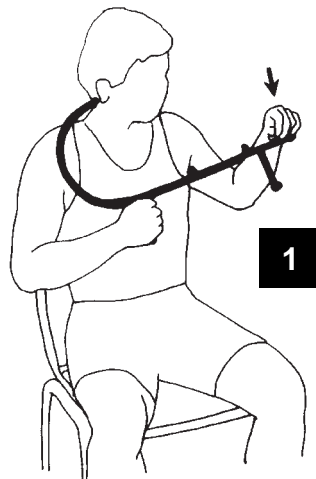
FÜR ALLE HALSSTELLUNGEN

Sie lehnen den Hals gegen die Kugel, halten Hände und Cane dabei still.

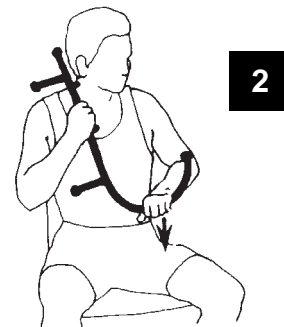
Um Druck zu erzeugen, bewegen Sie den Hals von einer Seite zur anderen und von oben nach unten.

Deise Übung sollte auch auf dem Bauch liegend ausgeführt werden.

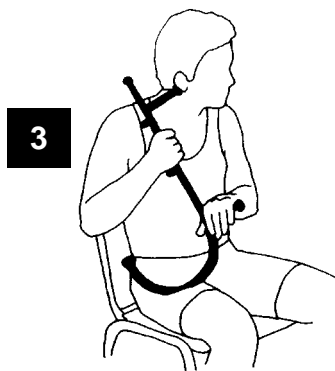
Front und der Seiten der Halsmuskeln sind mit den Fingern zu massieren.



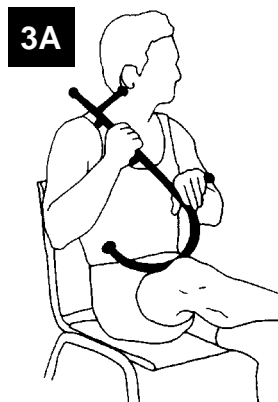
NR. 1: HALS



NR. 5: HALS

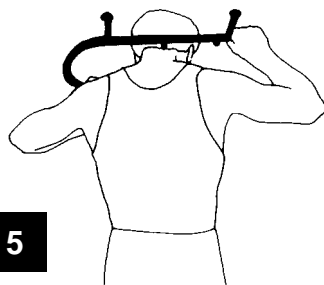


NR. 3: HALS



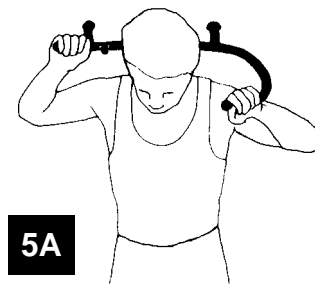
NR. 3: HALS

Zum Zurechtsitzen werden die Beine gekreuzt.



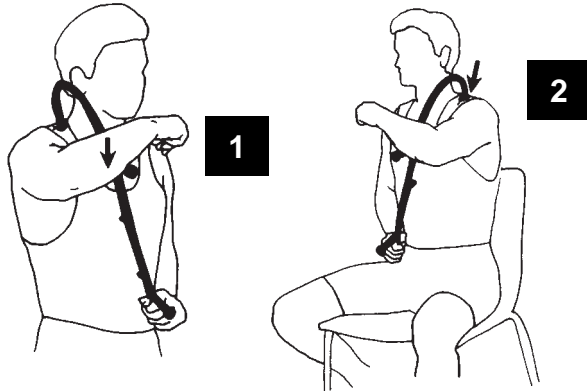
NR. 6: HALS

Zur Erzeugung von Druck wird mit der r. Hand nach vome geschoben.



**FÜR BESTE ERGEBNISSE SIND
HAND-UND ARMBEWEGUNGEN**

FÜR ALLE SCHULTERSTELLUNGEN



Zur Erzeugung von Druck in Pfeilrichtung nach unten drücken.

Zur Erzeugung einer Querfriktionsmassage die Oberarme um zweieinhalb bis fünf Zentimeter vor- und zurückbewegen.

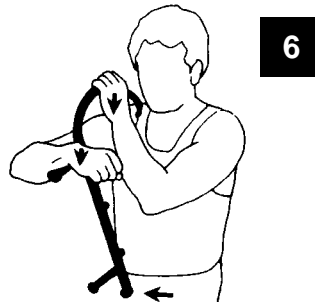
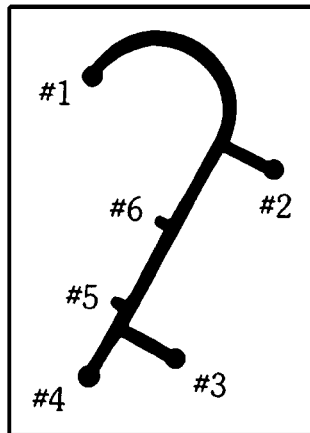
Die Arme eng gegen den Körper halten.

NR. 1: SCHULTERN NR. 1: SCHULTERN



NR. 1: SCHULTERN NR. 5: SCHULTERN NR. 1: SCHULTERN

JEDE KUGEL IST WIE GEZEIGT NUMERIERT.



NR. 1: SCHULTERN

Der Cane wird gegen die Vorderseite des Beins gestützt.



NR. 1: SCHULTERN

FÜR MAXIMALE HEBELWIRKUNG UND STABILITÄT SIEHE ABBILDUNGEN

RÜCKEN

Zur Behandlung des r. Schulterblatts den Thera Cane über die 1. Schulter schlingen.

NR .1 OBERER RÜCKEN

Zur Erzeugung von Druck mit der 1. Hand nach unten, dann mit der r. Hand 2,5-5 cm nach vorne drücken.

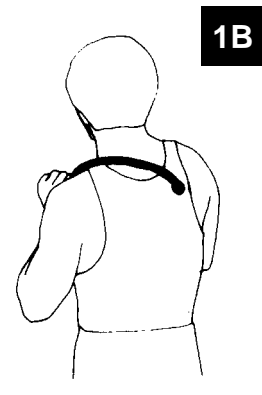


1



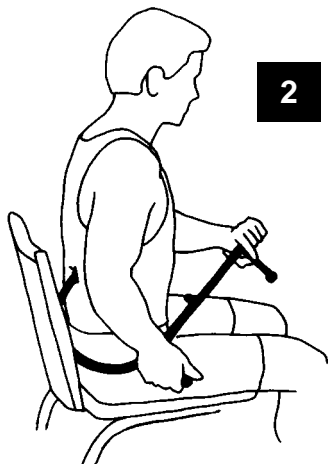
1A

Wechselposition der Hand.



1B

Für schlecht erreichbare Stellen r. Schulterblatt nach vorne rotieren.



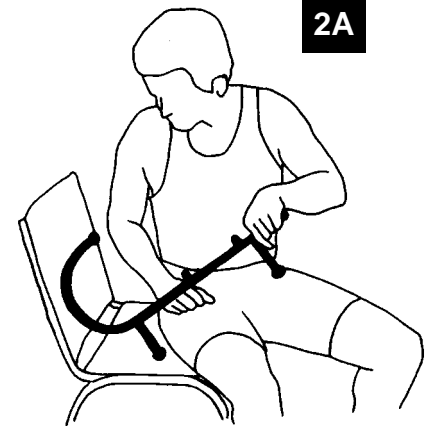
2

Beste Rückenposition bei großen Körpern.

Zwischen Stuhllehne und Rücken & Gesäß 5-7 cm Abstand halten.

Cane zur Seite halten.

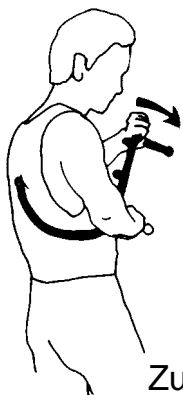
Zur Querfriktionsmassage von einer Seite zur anderen bewegen.



2A

NR. 1 UNTERER RÜCKEN

Gegen den Stuhl stützen und in die Kugel lehnen.



3

NR .1 OBERER & MITTLERER RÜCKEN

Für beste Hebelwirkung Cane schräg nach oben neigen.

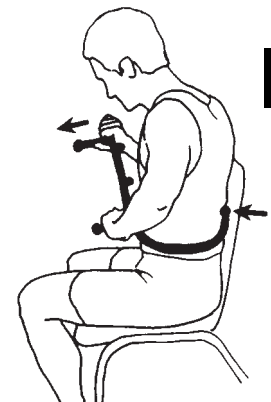
Zur Erzeugung von Druck mit l. Hand 2,5-5 cm nach unten drücken.

R. Arm stillhalten.

Zur Erzeugung von Druck r. Hand 2,5-5 cm nach außen drücken, dann zur Querfriktionsmassage Oberkörper von einer Seite zur anderen Bewegen.

NR. 1 UNTERER RÜCKEN

Im Stuhl direkt gegen die Kugel zurücklehnen.



4

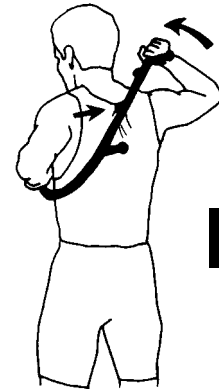
KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DIE MUSKEL, DIE SIE JEWEILS BEARBEITEN.

RÜCKEN

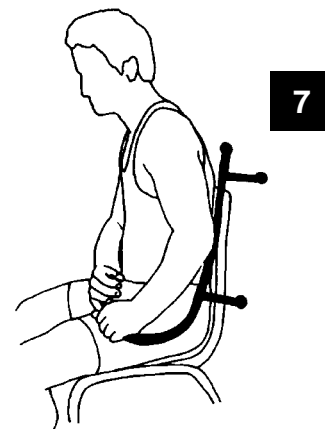


NR. 6 OBERER UND MITTLE

Zur Erzeugung von Druck r. Arm nach vorne bewegen.



Haken befindet sich oben in der Achselhöhle.

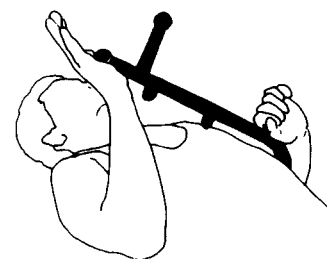
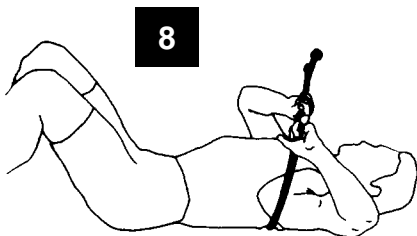


NR.1 MITTLERER RÜCKEN

Im Stuhl direkt gegen die Kugel zurücklehnen. R. Arm unbeweglich halten.

Gegen den Stuhl stützen und in die Kugel lehnen. Zur Querfriktionsmassage von einer Seite zur anderen bewegen.

NR. 5 UNTERER RÜCKEN



NR.1 RÜCKEN

Kopf mit Hilfe von Kissen erhöhen.

Handgriff wechseln; leicht zu machen mit offener Handfläche.

Rückenlage ist am vielseitigsten. Am besten selber experimentieren!

ZUR ERZEUGUNG VON DRUCK IN ODER GEGEN DIE KUGEL LEHNEN.



1

Cane paßt über beide Beine. Zur Erzeugung von Druck Beine nach außen drücken.

Seitlich auf dem Stuhl sitzen.
Cane um l. Bein haken.
Zur Erzeug. v. Druck mit r. Hand nach unten drücken.
Mit leicht nach vorne geschobenem l. Bein abstützen.

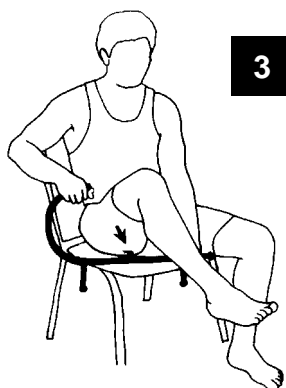


2

NR. 3 AUSSENSEITE DER BEINE

Durch Beweg. der r. Hand von vorne nach hinten betroffene Stellen bestimmen, um dann zur Querfriktionsmassage Beweg. von unten nach oben.

NR. 6 OBERSEITE DER BEINE



3

Cane schräg zur Ecke des Stuhlsitzes legen.

FÜR ALLE BEINSTELLUNGEN

Der den Hakenteil des Cane haltende Arm wird stillgehalten.



3A

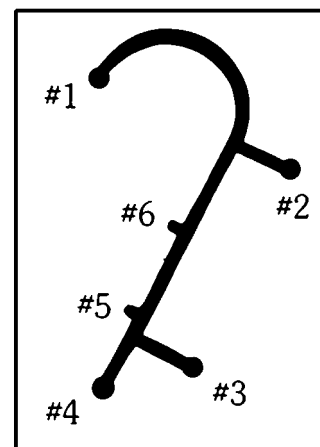
NR. 6 HINTERSEITE DER BEINE

Zur Querfriktionsmassage Bein von einer Seite zur anderen bewegen.



4

JEDE KUGEL IST WIE GEZEIGT NUMERIERT

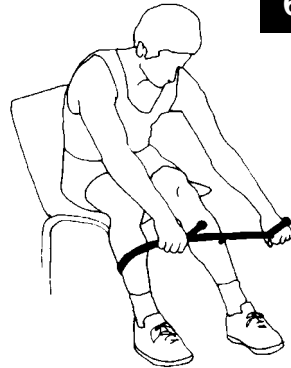


MUSKELN VOR U. NACH DER BEHANDLUNG MIT DEM CANE STRECKEN.

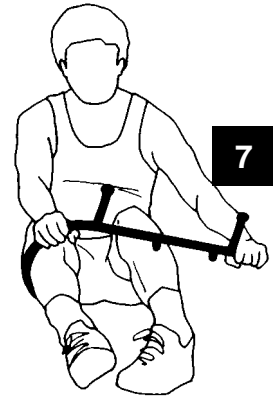
Zur Erzeugung von Druck mit
L. Arm nach rückwärts drücken.



5



6



7

Zur Hebelwirkung
Cane schräg nach
oben neigen.

NR. 6 UNTERBEINE
Cane um das r. Beine haken.

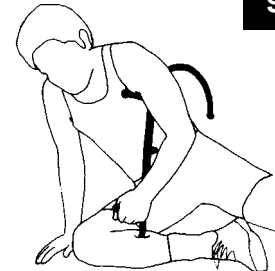
Zur Stabilisierung
l. Bein leicht nach
vorne schieben.



8

Zur Stabilisierung Kugel
Nr. 2 gegen die Wade
positionieren.

Mit Rücken gegen eine
Wand oder ein Sofa lehnen.



9

**NR. 5 & NR. 6
UNTERBEINE**

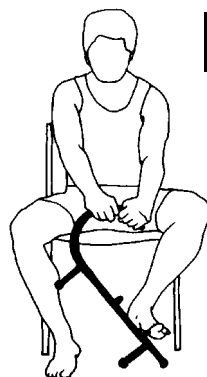
Wade auf die Kugel senken,
dann Bein von einer Seite zur
anderen bewegen.

**NR. 4 INNENSEITE
DER BEINE**

Mit der Achselhöhle auf den
Griff der Kugel Nr. 2 stützen,
dann in das Bein hineinlehnen.

NR. 5 FÜSSE

Gegen den Boden
oder den r. Fuß
stabilisieren.



10

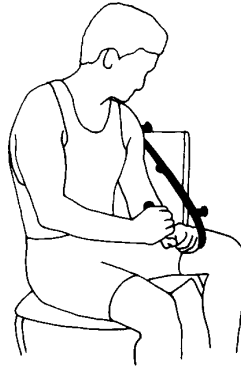
Zur Erzeugung von Druck mit dem
Fuß auf die Kugel drücken. Sollte
auch auf dem Rücken liegend
versucht werden.

NUR GEDULD MIT IHREM FORTSCHRITT!!

ARME



1



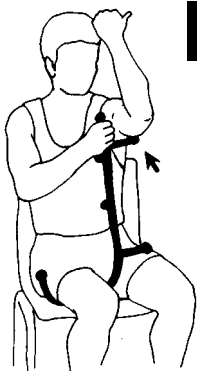
1A



1B

NR. 5 OBERARME

FÜR ALLE ARMSTELLUNGEN

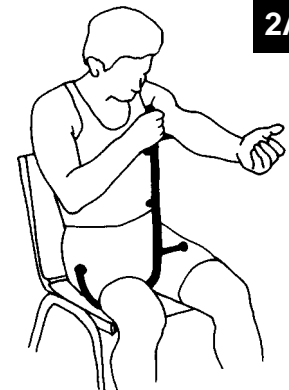


2

Cane gut auf den Beinen astützen.

Zur Erzeugung von Druck in die Kugel hinein bzw. gegen die Kugel lehnen.

Für erhöhten Druck das ganze Körpergewicht gegen die Kugel verlagern.



2A

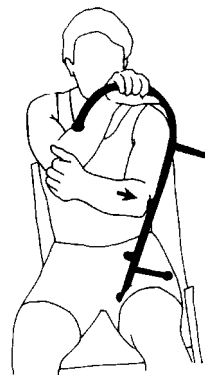
NR. 3 OBERARME

NR. 6 UNTERARME UND HÄNDE

Zur Stabilisierung Biene nahe außen drücken.



3



4

NR. 6 MITTLEARM

Zur Erzeugung von Druck in die Kugel hineinlehnen.

FÜR BESTE ERGEBNISSE KONZENTRIEREN DER DRUCK.

SONSTIGES



1

NR. 2 BRUSTKASTEN UND ABDOMEN

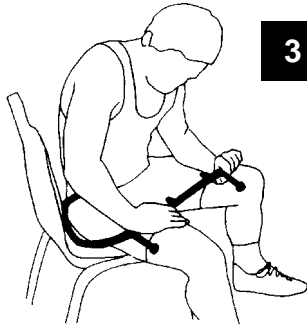
Vom Handgelenk oder Unterarm aus dagegen drücken.

Um Druck anzuwenden, nach vorne lehnen.



2

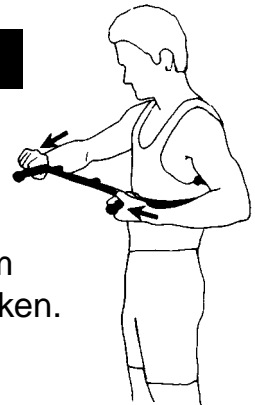
NR. 4 BRUSTKASTEN



3

Zur Erzeugung von Druck in die Kugel hineinlehnen. Seitlich auf dem Stuhl sitzen.

4



NR. 1 RIPPEN

L. Arm umschlingt den Haken. Zur Erzeugung von Druck mit l. Arm nach innen u. zurück u. vorwärts drücken.

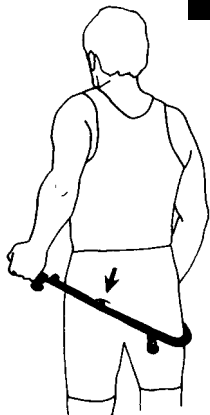
NR. 1 HÜFTEN

Gut gegen den Stuhlrücken abstützen.

5

Zum Zweck der Hebelwirkung ist Cane schräg nach oben gerichtet.

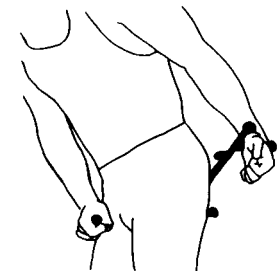
Zur Stellungsänderung den r. Arm heben bzw. senken.



NR. 6 GESÄSS

Kugel Nr. 1 sollte auch auf dem Rücken liegend ausprobiert werden

5A



Handgriff wechseln.

L. Hinterbacke zurück- u. in die Kugel lehnen.

R. Hand u. r. Arm stets gegen r. Bein halten

LESEN SIE DIESES HANDBUCH JETZT
UND LESEN SIE ES SPÄTER WIEDER

IRRITATIONSZONEN SIND DAS ERGEBNIS

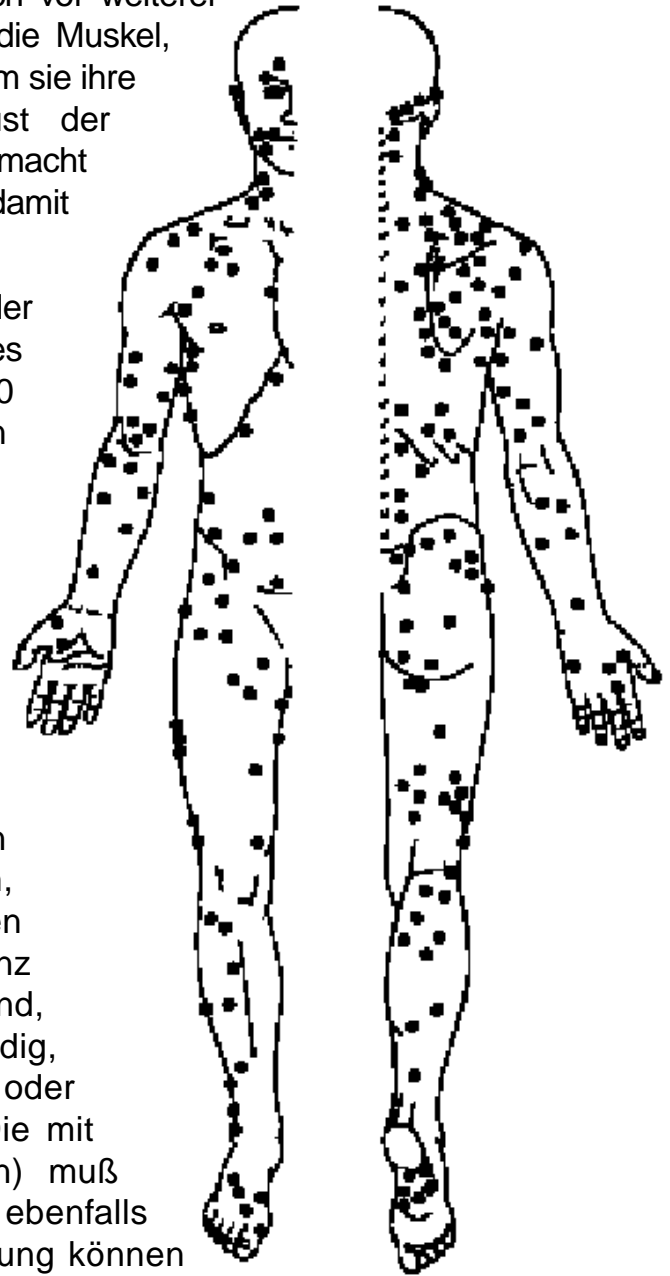
von Muskelverletzungen, Verrenkungen und Trauma. Überdies sind mit struktureller Ungleichheit, schlechter Körpermechanik, mangelhafter Ernährung und psychologischem oder emotionellem Stress weitere Faktoren gegeben. Werden Muskelfasern, Faszie, Ligamente oder Sehnen geschwächt, übermäßig gedehnt oder entzündet, so können in den damit verbundenen Weichteilgeweben winzige Risse entstehen. Während des Heilvorgangs ziehen sich diese Weichteilgewebe zusammen und werden zerrig und knotig. Diese knotigen Fasern lassen den Muskelzellen nicht genügend frisches Blut zukommen. Außerdem kommt es in vielen Fällen zu einer Verkürzung der Muskelfaser, die sich dadurch vor weiterer Verletzung zu bewahren sucht. Tatsächlich lernt die Muskel, Schmerz zu vermeiden und schützt sich davor, indem sie ihre Bewegung einschränkt. Das hat einen Verlust der Bewegungsfreiheit des Gelenkes zur Folge und macht wahrscheinlich, daß sowohl die Muskel als auch die damit verbundenen Strukturen Irritationszonen entwickeln.

Das Körpergewicht besteht zu 40% oder mehr aus der Skelettmuskel, dem größten individuellen Organ des menschlichen Körpers. Wie berichtet gibt es 200 gepaarte Muskeln, insgesamt also 400 Muskeln, von denen jede myofaziale Irritationszonen entwickeln kann.

Die Kriese auf der Körpersilhouette stellen an der Seite des Körpers befindliche Punkte dar.

AKUTER SCHMERZ IST DIE FOLGE VON EINMALIGEN

und plötzlichen körperlichen Traumaereignissen wie Autounfällen (Whiplash), Stürzen, unsachgemäßen bzw, ungewohnten Körperübungen. Diese Arten von Verletzungen, wenn geringfügig, heilen meist nach nur wenigen Tagen Ruhe und ohne weiteres Aggravieren ganz von selbst. Sobald diese Verletzung geheilt sind, werden Streck- und Kräftigungsübungen notwendig, um Stärke und Flexibilität der verletzten Muskel oder des verletzten Gelenks wieder herzustellen. Die mit der Verletzung verbundene(n) Irritationszone(n) muß (müssen), sobald die Verletzung verheilt ist, ebenfalls inaktiviert werden. Ohne sachgemäße Behandlung können sich hier endlos wiederkehrende Perioden von zunehmendem Schmerz, Muskelkrämpfen und Funktionsstörungen ergeben und sich schließlich zu einem chronischen Zustand entwickeln.



Körpersilhouette mit freundlicher Genehmigung von Williams & Wilkins.

IRRITATIONSZONEN FINDET MAN IN

einem harten, strickartigen oder knotigen Muskelband. Sie sind mit Sicherheit festzustellen, da sie auf Berührung sehr empfindlich reagieren. Eben weil Sie diesen druckdolenten Bereich fühlen können, haben Sie die Gelegenheit, sich der Irritationszone bewußt zu werden und deren Ursache zu erwägen. Muskeln, die bei früheren Operationen in Mitleidenschaft gezogen waren, neigen dazu, schmerzhaft Irritationszonen aufzuweisen; dasselbe gilt für die um Gelenke befindlichen Muskeln. Gewisse Zonen, besonders die zwischen den Schulterblättern gelegenen, können instinktiv ermittelt werden, während zur Entdeckung anderer etwas mehr Detektivarbeit Ihrerseits notwendig sein könnte. Mäßiges und regelmäßiges Strecken Ihrer Muskeln gibt Ihnen die Anhaltspunkte, die Sie benötigen, um sich selbst helfen zu können. Entscheiden Sie sich dazu, ohne Verzögerung die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.



Sowohl Muskeln als auch Irritationszonen sind meist gepaart. Eine Zone auf der rechten Seite Ihres Körpers hat ihr Gegenstück auf der linken Seite. Normalerweise befinden sich die empfindlichsten dieser Parallelzonen oder Muskeln auf der den Schmerz erfahrenden Seite. Auf diese Seite ausgeübter Druck bietet üblicherweise die größte Erleichterung. Jedoch lassen sich die besten Ergebnisse dadurch erzielen, daß den Zonen auf beiden Seiten Ihres Körpers gleiche Aufmerksamkeit zugewendet wird.

CHRONISCHER SCHMERZ IST DAS ERGEBNIS FRÜHERER

Verletzungen und verschiedener, nie berichteter und zugrundeliegender Ursachen. Meist ist es das ursprüngliche Trauma, das in einer Muskel Irritationszonenaktivität auslöst, wobei andere Faktoren miteinander diese Aktivität noch hinausziehen. Schlechte Haltung im Sitzen und Stehen, unzulängliche Ernährung (oft Mangel an den Vitaminen B1, B6 und B12), orthostatischer oder mechanischer Stress machen es möglich, daß Schmerzen monatelang und sogar jahrelang bestehen. Patienten beschreiben ihre chronischen Schmerzen meist sehr unterschiedlich, nämlich als ein Brennen, ein klopfender Schmerz, ein stechender Schmerz, als tiefgehend, dumpf und anhaltend mit variierender Intensität des Unbehagens. Um chronischen Schmerz zu enträtseln, ist Behandlung durch Ihren Arzt unabdinglich.

VORSICHTSMASSEGELN

Thera Cane darf nicht zur Behandlung ernster medizinischer Leiden oder Verletzungen verwendet werden. Die Thera Cane Co. kann für den Mißbrauch des Thera Cane bei Behandlungsversuchen unbekannter Ursprungs nicht haftbar gemacht werden. Sie tragen die Verantwortung dafür, sich hinsichtlich der Behandlung jeglicher Krankheit und vor Einleitung jeglicher therapeutischen Massagen oder Körperübungen von Ihrem Arzt beraten zu lassen. Zusätzlich sind die folgenden Vorsichtsmaßnahmen zu befolgen:

- Thera Cane darf anfänglich nur für jeweils kurze Perioden angewendet werden. Übermäßige Anwendung kann auf eine Dauer von ein oder zwei Tagen Schmerzen zur Folge haben.
- Nie direkt auf oder gegen die Wirbelsäule oder den Nervus ischiadicus drücken.
- Eine Massage entzündeter Bereiche ist zu vermeiden.
- Sollten sich Anzeichen von Blutergüssen einstellen, so muß der Gebrauch des Thera Cane eingestellt werden.
- Kindern darf keinerlei Umgang mit dem Thera Cane erlaubt werden.

QUELLEN

Sämtliche der folgenden Titel sind für Verbraucher zu empfehlen.

Stretching, Bob Anderson and Jean Anderson.
Shelter Publications, CA, USA (1980)
(Zu bestellen unter 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)
(Zu bestellen unter 1-713-621-2522)

For Your Neck & For Your Back, H. Duane Saunders, M.S., P.T.
The Saunders Group, MN (1990)
(Zu bestellen unter 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)
(Zu bestellen unter 1-800-876-9580)

GARANTIE

Dieses Produkt unterliegt auf eine Frist von zwei Jahren ab Verkaufsdatum einer Garantie gegen Bruchschäden. Diese Gewährleistung umfaßt weder fahrlässigen Gebrauch oder Mißbrauch noch den Anweisungen entgegengesetztem Gebrauch.

Es gelten gewisse Einschränkungen.