

THERA CANE® MODO DE EMPLEO



Para Masajes de Presión Profunda



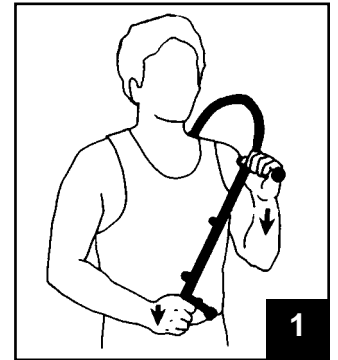
El bastón terapéutico, Thera Cane, es un dispositivo de automasaje para la aplicación de presión en los músculos adoloridos. Por su diseño muy particular, el bastón le permite aplicar un masaje profundo en las partes de su cuerpo que son difíciles de alcanzar.



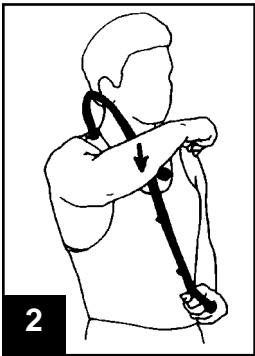
EL BASTÓN THERA CANE FUE CONCEBIDO por un paciente, el cual, padeciendo de dolor crónico, producto de una intervención quirúrgica al cuello y de una hernia en un disco de su espalda, buscaba alivio para su malestar. Al utilizar este bastón terapéutico junto con unos ejercicios de estiramiento diarios, logró obtener un alivio duradero.

LA FUERZA DA PALANCA HACE FACIL SU EMPLEO

Coloque sus manos y el bastón tal como aparecen en la ilustración #1, con la bola sobre el hombro. Luego, empuje el bastón con ambas manos hacia abajo, a la vez que lo empuja de 2 a 5 cm hacia adelante con su mano derecha. Mantenga inmóvil el brazo izquierdo contra su cuerpo. Una vez alcanzada suficiente presión, mueva el brazo



izquierdo en un movimiento adelante y hacia atrás para que la bola, así como la piel, puedan deslizarse sobre el músculo. La presión debe quedar contenida dentro de un espacio del tamaño de una moneda. Entre más concentrada la presión, mayor será el beneficio producido por esta aplicación.



Ahora, mire la ilustración #2. Al posar el antebrazo sobre el mango más alto, Ud. puede relajar los músculos del brazo izquierdo y alcanzar la misma presión. Una buena fuerza de palanca reduce todo movimiento

excesivo tanto de la mano como del brazo y permite una utilización más fácil del bastón. La técnica de la palanca se aprende fácilmente con un poco de práctica. Tenga paciencia, siga las ilustraciones y las instrucciones.

CONSERVE LA BOLA EN CONTACTO con su cuerpo para poder controlar el bastón y prevenir que se resbale sobre el músculo. Ese control lo tendrá Ud. cuando la presión haya oprimido suficientemente la piel para poder seguir el movimiento de la bola sobre el músculo.

EMPIECE CON UNA PRESIÓN LIGERA y de corta duración puesto que sus músculos necesitarán un descanso entre las aplicaciones. Unos minutos del trabajo en uno o dos puntos adoloridos son suficientes. Los que emplean este bastón terapéutico por primera vez, quedan tan satisfechos con el alivio recibido que tienden a utilizarlo excesivamente. En tal caso, se pudiera sentir más dolor que antes, pero este dolor pasajero desaparecerá después de un buen sueño y ciertamente dentro de 12-36 horas. Para ayudar a reducir el dolor, al día siguiente trabaje sobre el mismo punto con una aplicación más suave. Además, un estiramiento moderado, una aplicación del hielo o un baño caliente, le permitirán sentirse mejor. Con la práctica, Ud. podrá emplear una presión más fuerte y de más larga duración.

Antes de utilizar el bastón, estire sus músculos para ayudar a localizar los puntos adoloridos. Luego trate de estirar el músculo al cual está aplicando presión, lo que le permitirá identificar el punto preciso de sensibilidad. Asimismo, un baño caliente prolongado antes de utilizar el bastón le permitirá aplicar una presión más profunda sin dolor residual.



Utilizando el bastón a partir de tres posiciones básicas (de pie, sentado o acostado) a un punto específico, le permitirá alcanzar el músculo desde un mayor número de ángulos. Esto aumentará la posibilidad de obtener un buen ángulo de penetración para aliviar el punto que da impulso al dolor.

EL NIVEL DE PRESION DEPENDERA de la aplicación. Por ejemplo, los músculos dorsales requieren más presión que los músculos del antebrazo. Se recomienda un nivel de presión que se sitúe entre doloroso y agradable después de las primeras aplicaciones. Aumente la presión gradualmente a medida que va penetrando la bola en el músculo. Si el dolor disminuye durante la aplicación, apoye con más fuerza o mueva la bola ligeramente para colocarla sobre la parte más sensible del punto en el cual se origina el dolor. Si un músculo es excesivamente sensible, trabaje alrededor de este músculo antes de aplicar la bola sobre el punto más doloroso.

- Al mismo tiempo que Ud. aplica una presión adecuada, mueva suavemente la bola en vaivén sobre el punto más sensible. Voltee ligeramente el bastón para un mayor penetración en el músculo.
- Apoye directamente sobre el punto adolorido de cinco a diez segundos; afloje u repita varias veces. Se recomienda evitar esta técnica para los músculos anteriores y laterales del cuello por ser muy fácil presionar por demás sobre estos puntos (utilice sus dedos para estas zonas). Este método es más apropiado para las masas musculares gruesas o abultadas y únicamente después de haber establecido sus propios límites de presión.
- Un empleo sistemático del bastón, con cualquier técnica, aumentará su percepción y le dará los mejores resultados.

ESTIRAR LOS MUSCULOS SE SIENTE UNO TAN BIEN..... ; NATURALMENTE !

Nunca es demasiado tarde para comenzar ejercicios de tensión de los músculos. De hecho, entre más envejecemos, más importante es la práctica de los estiramientos diarios. El método de base para extender los músculos es siempre el mismo sin importar las diferencias de edad y de elasticidad. Los ejercicios de tensión muscular bien realizados requieren que Ud. no sobrepase sus propios límites de sensibilidad.

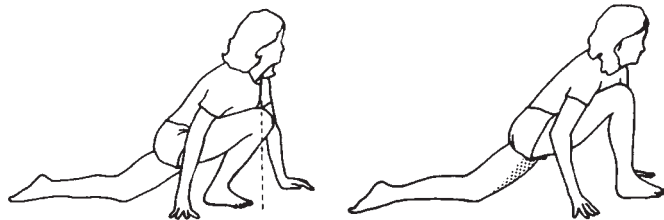
LA CADERA Y LA INGLE

Relájese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies tocándose. Mantenga por 30 segundos. Permita a la atracción de la gravedad realizar la extensión muscular.



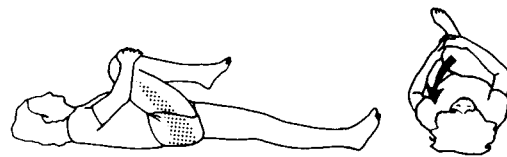
LA CADERA Y LA INGLE

Doble una pierna hacia adelante hasta que la rodilla de esta pierna esté directamente por encima del tobillo. La otra rodilla reposa sobre el suelo. Luego, baje la cadera hacia adelante para realizar la extensión. Mantenga por 30 segundos, cambie de rodilla y repita el ejercicio.



LA ESPALDA Y LAS PIERNAS

Extendido, con la cabeza y la cintura sobre el suelo. Estire la rodilla hacia el pecho y mantenga por 20 segundos. Variación: Jale la rodilla cruzando el cuerpo hacia el hombro opuesto. Mantenga por 20 segundos, cambie de rodilla y repita el ejercicio.



10-30 minutos cada noche de estiramiento de los músculos es un buen método para conservarles una buena elasticidad y sentirse bien por la mañana siguiente. Estire los puntos apretados o adoloridos antes de acostarse por la noche y Ud. sentirá una diferencia al día siguiente. Si le falta tiempo, trate de hacer 5 minutos de estiramiento cada vez que pueda a diferentes horas y Ud. se sentirá mejor durante todo el día.

MAS VALE ESTIRARSE DE MENOS QUE ESTIRARSE DEMASIADO

Nunca vaya más allá del punto que corresponde al máximo de sus posibilidades. Identifique sus límites y estire su cuerpo sin esforzarse, siempre de acuerdo a lo que Ud. puede hacer.

LA ESPALDA Y LA CINTURA

Sentado, con la pierna derecha extendida.

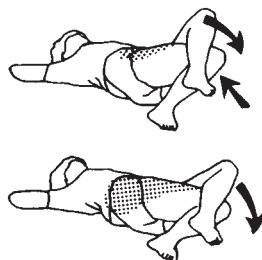
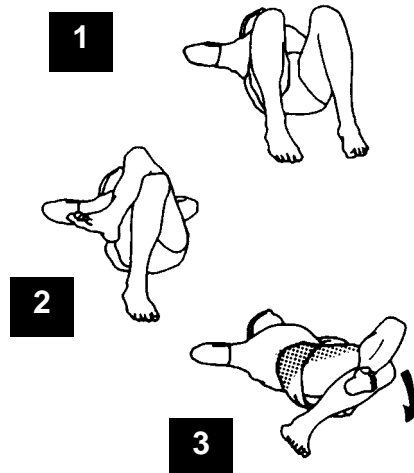
Le pierna izquierda cruzada por encima y posada más allá de la rodilla derecha. El codo derecho doblado, apoyado justo encima de la rodilla.

Luego, con la mano izquierda apoyada atrás, voltee lentamente la cabeza para mirar por encima de su hombro izquierdo y al mismo tiempo voltee la parte superior de su cuerpo hacia su mano y brazo izquierdos. Mantenga por 15 segundos, cambie de posición y repita el ejercicio.



LA CINTURA Y LA CADERA

1. Las rodilla juntas, los pies en el suelo. Los dedos cruzados detrás de la cabeza, los brazos apoyados en el suelo.
2. La pierna izquierda pasada por encima de la pierna derecha. Emplee la pierna izquierda para jalar la pierna derecha hacia el suelo.
3. Jale hacia el suelo hasta que Ud. sienta una buena tensión a lo largo de la cadera o del a cintura. Repita el ejercicio en el otro lado.



Variación: Para crear una tensión opuesta: Pose la pierna izquierda sobre la pierna derecha y trate de levantar la pierna derecha. Al resistir con la pierna izquierda, Ud. realiza un estiramiento que emplea la tensión opuesta.

Acostúmbrese a realizar variaciones de los ejercicios de base. Para cada variación, Ud. utilizará su cuerpo de un modo diferente, lo que le permitirá reconocer las numerosas posibilidades de estiramientos musculares al cambiar los ángulos de tensión, aún si los cambios son muy ligeros.

(Reproducción autorizada por Stretching, Inc., Copyright 1980.)

EL CUELLO

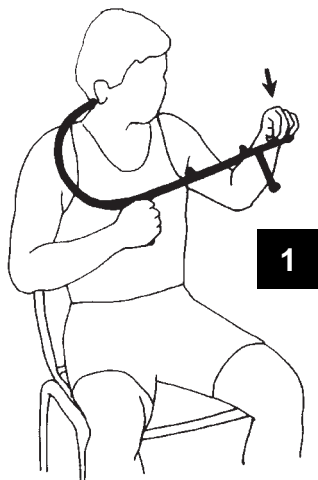
PARA TODAS LAS POSICIONES DEL CUELLO.

Incline el cuello sobre la bola; sus manos y el bastón quedan inmóviles.

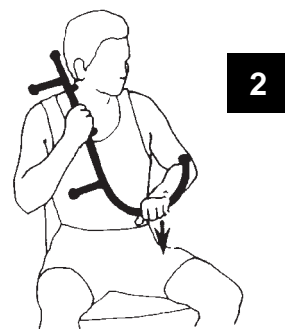
Mueva el cuello de un lado al otro y de arriba hacia abajo para producir presión.

Vuelva a hacer estos ejercicios acostado sobre el vientre.

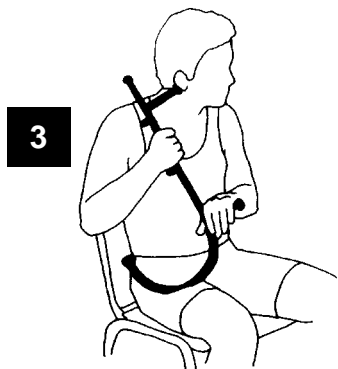
Utilice sus dedos para dar masaje a los músculos anteriores y laterales del cuello.



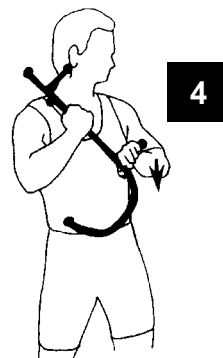
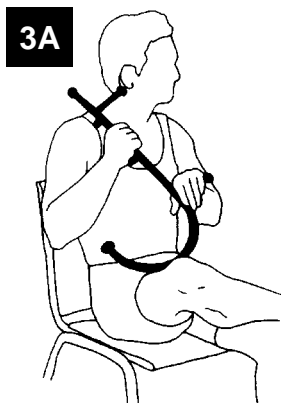
#1 EL CUELLO



#5 EL CUELLO

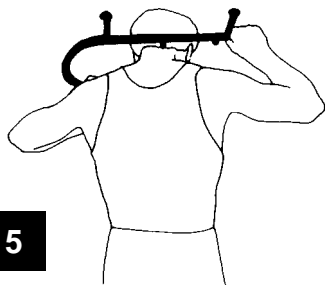


#3 EL CUELLO



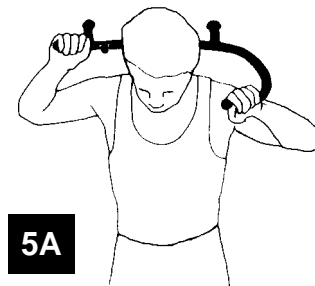
#3 EL CUELLO

Cruce las piernas para ajustar la posición.



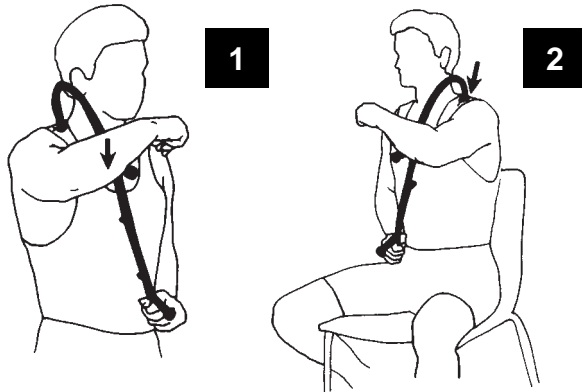
#6 EL CUELLO

Empuje la mano derecha hacia adelante para hacer presión.



PARA MEJORES RESULTADOS LIMITE EL MOVIMIENTO DE SUS MANOS Y DE SUS PIERNAS.

LOS HOMBROS



PARA TODAS LAS POSICIONES DE LOS HOMBROS.

Empuje hacia abajo en la dirección de las flechas para hacer presión.

Mueva los brazos de un lado al otro de 2 a 5 cm para un masaje de fricción transversal.

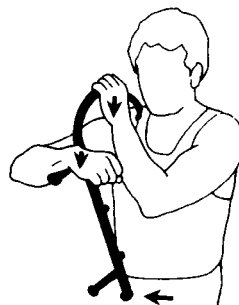
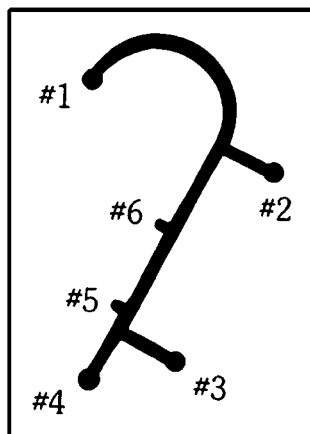
Mantenga los brazos pegados al cuerpo.

#1 LOS HOMBROS #2 LOS HOMBROS



#1 LOS HOMBROS #5 LOS HOMBROS #1 LOS HOMBROS

Cada bola es numerada tal como se indica.



Mantenga el bastón sobre el muslo.



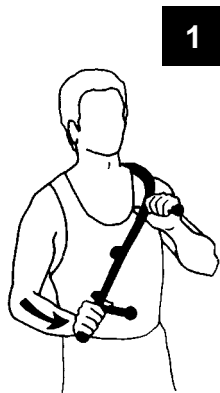
PARA UN EFECTO DE PALANCA Y ESTABILIDAD MAXIMOS, VEA LAS ILUSTRACIONES.

LA ESPALDA

Apoye la curva del bastón sobre el hombro izquierdo para hacer presión sobre el omóplato derecho.

#1 PARTE SUPERIOR DEL LA ESPALDA

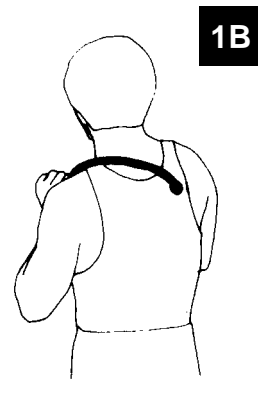
Empuje con la mano izquierda hacia abajo, luego empuje la mano derecha hacia adelante de unos 3 a 5 cm para hacer presión.



1



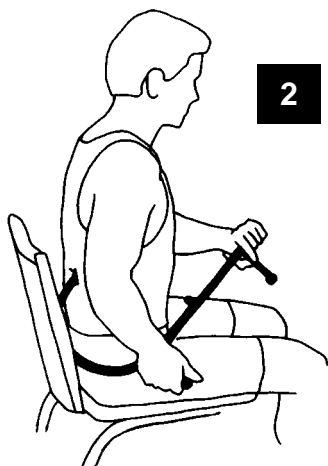
1A



1B

Alterne la posición de las manos

Acomode el omóplato derecho de tal manera que alcance los puntos difíciles.



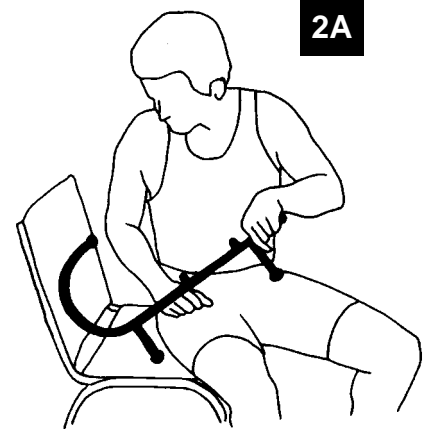
2

Le mejor posición de la espalda para los cuerpos grandes

Mantenga la espalda y los glúteos de 5 a 7 cm del respaldo de la silla.

El bastón se detiene de lado.

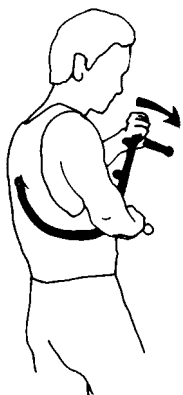
Gire el tronco de un lado al otro para un masaje de fricción transversal.



2A

#1 PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Stabilize against chair & lean into ball.



3

#1 PARTE SUPERIOR E INTERMEDIA DE LA ESPALDA

Voltee el bastón hacia arriba para obtener una buena fuerza de palanca.

Empuje la mano izquierda de 2 a 5 cm hacia abajo para hacer presión.

El brazo derecho debe permanecer inmóvil.

Empuje la mano derecha de 2 a 5 cm hacia adelante para hacer presión; luego, mueva la parte superior del cuerpo de un lado al otro para obtener un masaje de fricción transversal.

#1 PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Sobre la silla, apoyese directamente contra la bola.



4

ENFOQUE SU ATENCION EN EL MUSCULO TRATADO.

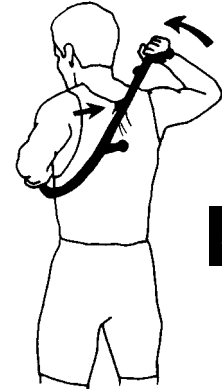
LA ESPALDA



5

#6 PARTE SUPERIOR E INTERMEDIA DE LA ESPALDA

Empuje el brazo derecho hacia adelante para hacer presión.



5A

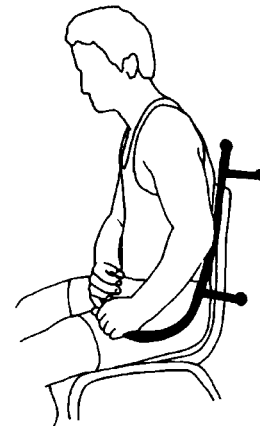
Mantenga la curva de bastón por debajo la axila, jalando hacia arriba.



6



7A



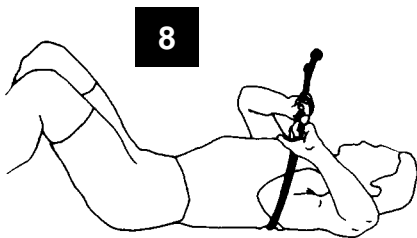
7

#1 PARTE INTERMEDIA DE LA ESPALDA

Apoyado contra el respaldo de la silla, presione directamente contra la bola. Conserve el brazo derecho en la posición indicada.

Sentado de lado en la silla, inclínese hacia la bola. Mueva de derecha a izquierda para un masaje de fricción transversal.

#5 PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



8



8A

#1 LA ESPALDA

Ponga la cabeza sobre cojines.

Le fuerza de la mano se puede variar fácilmente al abrirla.

Tendido de espalda: la posición que mejor se presta para los diferentes ejercicios.
¡ Experimentéla por Ud. mismo !

INCLINESE SOBRE LA BOLA PARA HACER PRESION.

LAS PIERNAS



1

El bastón sobre las piernas.
Empuje las piernas hacia adelante para hacer presión.

#3 LADO DEL MUSLO

Deslice la mano derecha de atrás hacia adelante para localizar los puntos; luego de arriba hacia abajo para un masaje de fricción transversal.



3

Ponga el bastón diagonal a la silla.



4

PARA TODAS LAS POSICIONES DE LAS PIERNAS

El brazo que detiene la curva del bastón permanece inmóvil.

#6 POSTERIOR DEL MUSLO

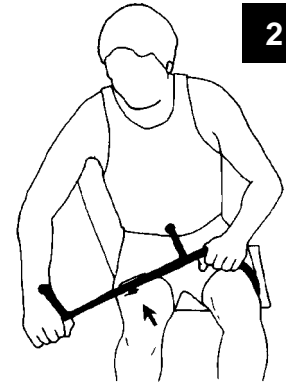
Mueva la pierna de un lado al otro para un masaje de fricción transversal.

Sentado de lado en la silla.

Coloque la curva del bastón alrededor de la pierna izquierda.

Con la mano derecha, empuje hacia abajo.

Coloque la pierna izquierda un poco adelante para estabilizarla.



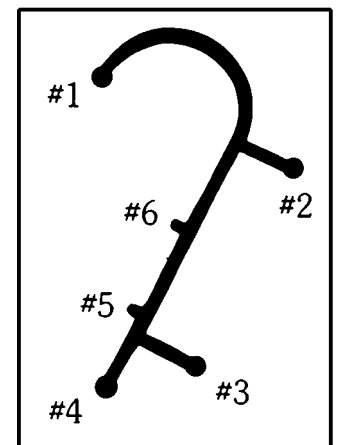
2

#6 EL MUSCLO



3A

Cada bola es numerada tal como se indica.



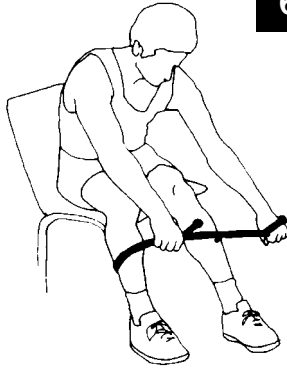
ESTIRE SUS MUSCULOS ANTES Y DESPUES DE HABER UTILIZADO EL BASTON.

LAS PIERNAS

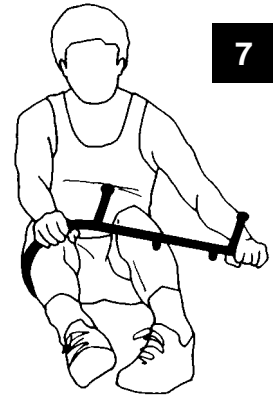
Jale el brazo izquierdo hacia atrás para aplicar presión.



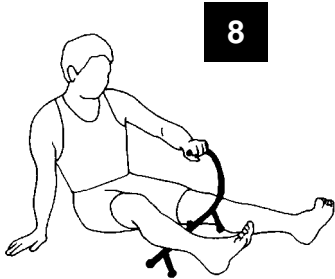
Gire el bastón hacia arriba para producir una fuerza de palanca.



#6 LAS PANTORRILLAS
Coloque la curva del bastón alrededor de la pierna derecha.



Coloque la pierna izquierda ligeramente hacia adelante para estabilizarla.

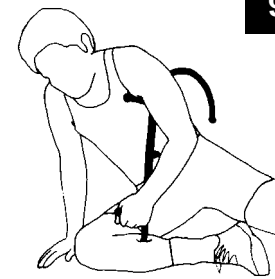


#5 Y #6 LAS PANTORRILLAS

Baje la pantorrilla sobre la bola y mueva la pierna de un lado al otro.

Coloque la bola #2 contra el interior de la pantorrilla para estabilizarla.

Apoye la espalda contra un muro o un sofá.

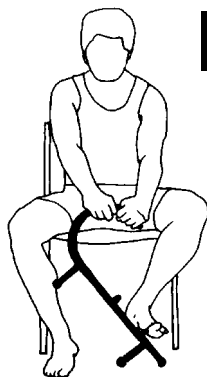


#4 EL INTERIOR LAS PANTORRILLAS

Coloque el mango de la bola #2 debajo de la axila e inclínese sobre la pierna.

#5 LOS PIES

Estabilizado sobre el suelo o sobre el pie derecho.

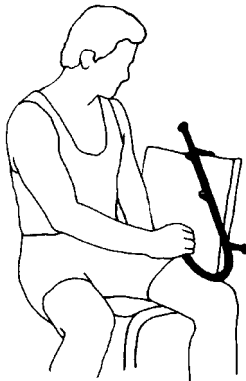


Apoye el pie sobre la bola para hacer presión.

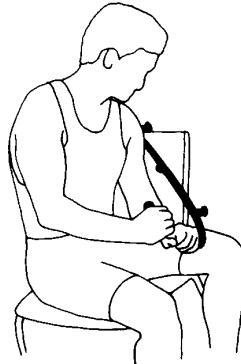
Inténtelo también tendido sobre la espalda.

TENGA PACIENCIA EN CUANTO A SU PROGRESO.

LOS BRAZOS



1

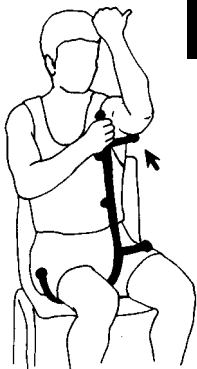


1A



1B

#5 LA PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS



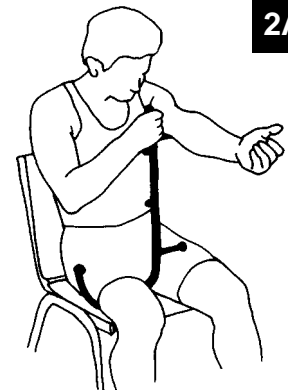
2

PARA TODAS LAS POSICIONES DE LOS BRAZOS

Estabilice el bastón firmemente sobre las piernas.

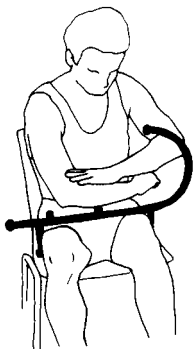
Inclínese sobre o contra la bola para hacer presión.

Utilice el peso de su cuerpo contra la bola para aumentar la presión.



2A

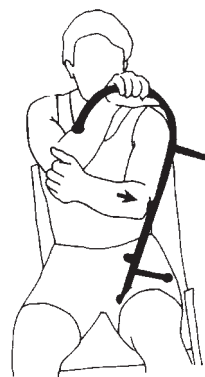
#3 PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS



#6 LOS ANTEBRAZOS Y LAS MANOS

Empuje las piernas hacia adelante para estabilizarlas.

3



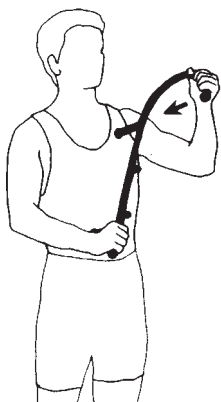
4

#6 LOS CODOS

Inclínese sobre la bola para hacer presión.

UNA PRESION CONCENTRADA LA BRINDARA LOS MEJOS RESULTADOS.

OTRAS ZONAS DEL CUERPO



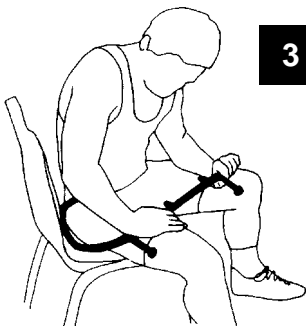
#2 PECHO Y EL ABDOMEN

Empuje con el puño o el antebrazo hacia el cuerpo.

Inclínese hacia adelante para aplicar la presión.



#4 EL PECHO



#1 LAS CADERAS

Apoyese firmemente contra el respaldo de la silla.

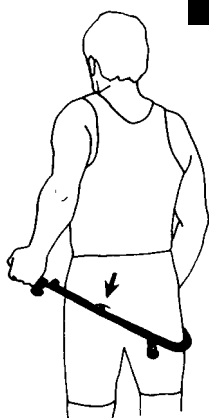
Inclínese sobre la bola para hacer presión.

Sentado de lado en la silla.



#1 LAS COSTILLAS

El brazo izquierdo alrededor de la curva del bastón. Empuje el brazo izquierdo hacia el cuerpo y en vaivén para hacer presión.



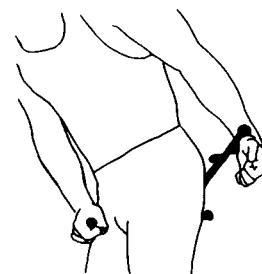
Le bastón hacia arriba para lograr una buena fuerza de palanca.

Para ajustar la posición, levanto o baje el brazo derecho.

#6 LOS GLUTEOS

Ensaye también la bola #1 estando de espalda en el suelo.

5A



Varie la posición de la mano.

Incline el glúteo izquierdo hacia atrás y contra la bola.

Mantenga siempre la mano y el brazo derechos contra le pierna derecha.

LEA Y VUELVA A LEER ESTE MANUAL.

LOS PUNTOS QUE ACTIVAN EL DOLOR SON EL RESULTADO

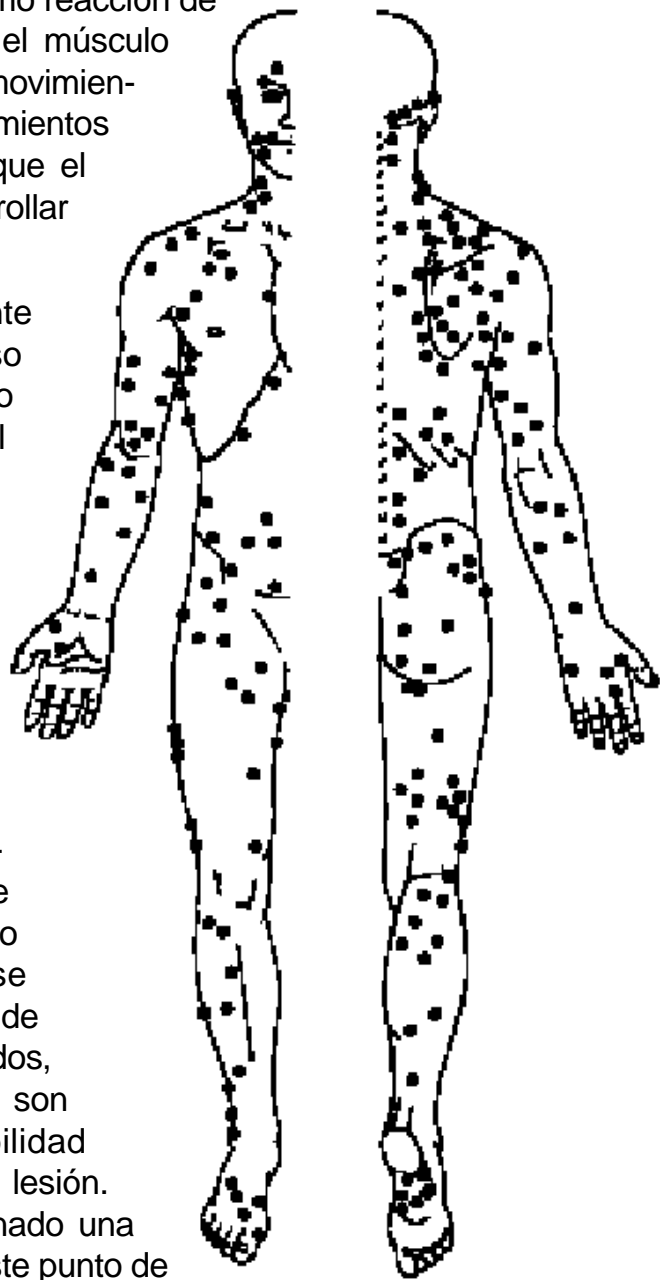
de lesiones a los músculos, de movimientos bruscos o de traumatismos. Además, un inadecuado funcionamiento de la mecánica del cuerpo, una nutrición insuficiente y la tensión mental o emocional son factores que también deben de tenerse en cuenta. Cuando las fibras musculares, membranas, ligamentos o tendones se debilitan, o son muy estirados o inflamados, se pueden producir pequeñas roturas en los tejidos tiernos adjuntos. A medida que el tejido se cura, éste se contrae y se vuelve más y más anudado. Estas fibras anudadas impiden la circulación de la sangre necesitada por las células de los músculos. Con bastante frecuencia, ocurre también una retracción de las fibras musculares, como reacción de protección contra lesiones eventuales. De hecho, el músculo aprende a evitar el dolor y se protege al limitar sus movimientos. Esto tiene por resultado una reducción de movimientos de las articulaciones y una fuerte posibilidad de que el músculo y su estructura adjunta lleguen a desarrollar puntos de dolor.

Los músculos del esqueleto, la parte más importante del cuerpo humano, cuenta por 40% y más del peso del cuerpo. Existen 200 músculos apareados, o sea un total de 400 músculos; cualesquier de éstos pueden desarrollar puntos miofaciosos que activan el dolor.

Los círculos sobre el diseño del cuerpo representan los puntos situados en el lado del cuerpo.

LOS DOLORES AGUDOS PUEDEN SER EL RESULTADO

de un solo traumatismo físico accidental, tal como: accidente de automóvil (golpe cervical), caídas, mala posición del cuerpo al levantar una carga, movimientos bruscos de torsión del cuerpo y ejercicios excesivos o no habituales. Este tipo de lesiones, si son ligeras se curan solas con unos días de descanso y evitando de agravarlas. Una vez esto traumatismos desaparecidos, unos ejercicios de estiramiento y de reafirmación son aconsejados para restablecer las fuerzas y la flexibilidad del músculo o de la articulación afectada por la lesión. Todo punto adolorido asociado debe quedar eliminado una vez efectuado la curación. De no haberse tratado este punto de manera eficaz, puede resultar un ciclo de dolores crecientes, de espasmos musculares y pérdidas de función, lo cual se puede transformar en un estado crónico.



El diseño del cuerpo reproducido por autorización de Williams & Wilkins.

LOS PUNTOS QUE ACTIVAN EL DOLOR SE ENCUENTRAN

situados en un cordón duro de músculos. posiblemente anudados, que Ud. reconocerá por su sensibilidad al tocar, lo cual le permitirá considerar su origen. Los músculos que han padecido una intervención quirúrgica tienden a desarrollar puntos que activan el dolor, al igual que los que rodean una articulación. Ciertos puntos, sobre todo los que se encuentran entre los omóplatos, se desubren instintivamente, mientras que otros requerirán un poco de exploración de su parte. Un estiramiento moderado de sus músculos, practicado con regularidad, le brindará la clave necesaria para ayudarse a sí mismo. Comprométase desde ahora mismo a seguir un régimen de ejercicios y de cuidados para su bienestar personal.

La mayor parte de los músculos y de los puntos de dolor son apareados. Un punto sobre el lado derecho de su cuerpo tiene un punto correspondiente del lado izquierdo. Normalmente, el más sensible de estos puntos y músculos paralelos se encuentra en el lado que duele. Una presión aplicada sobre ese lado le dará habitualmente el mejor alivio. Para mejores resultados, sin embargo, ponga atención a estos puntos sobre los dos lados de su cuerpo.



LOS DOLORES CRONICOS SON EL RESULTADO

de anteriores lesiones y de numerosas causas primarias no corregidas. Normalmente, el traumatismo original es el que dispara la actividad del punto de dolor en un músculo, y luego otros factores actúan juntos para prolongarlo. Una mala postura, ya sea sentado o de pie, una alimentación inapropiada (muchas veces, una falta de vitaminas B1, B6 y B12), y el stress postural o mecánico, permiten que los dolores persistan durante meses y hasta años. La descripción de un dolor crónico es particular en cada persona y se podría describir tal como ardiente, palpitante, lancinante, profundo y molesto con una intensidad variable, por lo que Ud. deberá acudir a tratamientos por su médico para ayudar a desenmarañar estos ciclos de dolor crónico.

PRECAUCIONES

No se debe de utilizar el bastón terapéutico, Thera Cane, como un tratamiento para males médicos o lesiones graves. La sociedad Thera Cane Co. no se hace responsable en caso de un empleo inapropiado de este bastón terapéutico por los que quisieran tratar problemas físicos de origen desconocido. Consulte su médico para todo tratamiento de carácter médico y antes de emprender cualquier masaje terapéutico o programa de ejercicios. Además, Ud. deberá atenerse a las siguientes precauciones:

- Límites a cortos periodos al utilizar por primera vez el bastón Thera Cane. De un sobreempleo puede resultar un dolor que durará uno o dos días.
- Evite aplicar presión directamente sobre o contra la columna vertebral o el nervio ciático.
- Evite amasar las regiones inflamadas.
- Discontinúe el uso del bastón si se producen machucamientos.
- Nunca permita a los niños emplear o jugar con el bastón Thera Cane.

FUENTES DE INFORMACION

Todas son recomendadas al usuario.

Stretching, Bob Anderson e 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).

GARANTIA

Este producto está garantizado en caso de rotura por dos años a partir de la fecha de compra. Esta garantía no cubre daños resultantes de negligencia o de una mala utilización (contraria a las indicaciones). Algunas restricciones se aplican.