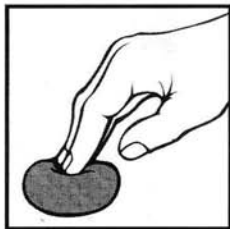
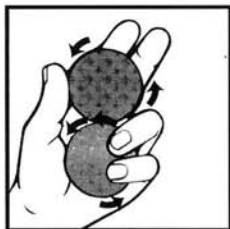


Legen Sie den **Thera-Band® Handtrainer** auf eine glatte Oberfläche oder in die linke Handinnenfläche. Kräftigen Sie Ihre Finger der rechten Hand, indem Sie diese gegen den Widerstand des Handtrainers strecken. Aktive und passive Hand wechseln.



Halten Sie zwei **Thera-Band® Handtrainer** in einer Handinnenfläche und rollen Sie die Handtrainer in Ihrer Hand umeinander.



Hergestellt in USA:

The Hygienic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA

Europavertrieb:

Thera-Band GmbH
Mainzer Landstraße 19
D-65589 Hadamar
Tel.: +49-6433-9164-0
Fax: +49-6433-916464

Thera-Band® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der The Hygienic Corporation. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.

© 1998. Thera-Band GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Thera-Band®

System Of Progressive Resistance™

Der Thera-Band® Handtrainer

Der **Thera-Band® Handtrainer** stärkt den Griff, erhöht die Geschicklichkeit und die Mobilität, verstärkt sowohl Fein- als auch die Grobmotorik und fördert die Durchblutung der Hand.

Er wird zur Anwendung bei Arthritis, Überlastungserscheinungen, Schlaganfall-Therapie, Streßminderung, Stärkung und vielem mehr empfohlen.

Der **Thera-Band® Handtrainer** ist in vier farbig gekennzeichneten Schwierigkeitsstufen erhältlich:

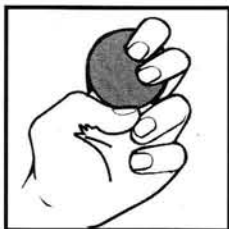
Gelb	Extra weich
Rot	Weich
Grün	Mittelfest
Blau	Fest

Gebrauchsanleitung:

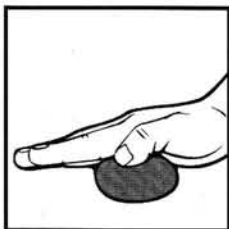
Die in diesem Heft dargestellten Übungen wurden von einem ausgebildeten Physiotherapeuten entwickelt und sind nur Anwendungsbeispiele. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten/Krankengymnasten nach weiteren Übungsmöglichkeiten und nach der von ihm empfohlenen Anwendungsdauer und -intensität.

Achtung: Der exzessive Gebrauch des **Thera-Band® Handtrainers** kann Ermüdungserscheinungen des Armes und der Hand hervorrufen. Bitte üben Sie vorsichtig. Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Reizungen oder Entzündungen auftreten sollten. Üben Sie nicht bis zur Erschöpfung.

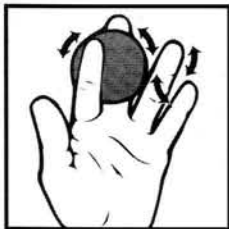
Legen Sie den **Thera-Band® Handtrainer** unter Zeige- und Mittelfinger und auf den gebeugten Daumen. Heben Sie nun langsam den Daumen gegen den Handtrainer.



Setzen Sie sich an eine glatte Oberfläche, wie eine Tischplatte oder ein Pult. Plazieren Sie den **Thera-Band® Handtrainer** auf die Oberfläche und legen Sie Ihre Hand auf den Handtrainer. Rollen Sie den Handtrainer nun vor- und rückwärts oder von links nach rechts, wobei Sie einen konstanten Druck auf ihn ausüben.



Halten Sie den **Thera-Band® Handtrainer** in der Handinnenfläche und schieben/rollen Sie ihn leicht durch die Zwischenräume der Finger.



Abstimmung Patient – Handtrainer

Der **Thera-Band® Handtrainer** ist ein speziell für die Handtherapie entwickeltes Produkt, d. h. ein Handtrainer – ein Patient. Gelbe und rote Handtrainer sind **NUR** für Personen mit entsprechenden Bewegungs- bzw. Kräfteinschränkungen (nach Operation, Schlaganfall, bei Rheuma etc.) zu empfehlen.

Der **Thera-Band® Handtrainer** ist insbesondere zum „Zusammendrücken“ und **NICHT** zum „Auseinanderziehen“ – hierdurch entstehen Risse, in die sich Schmutz/Staub setzen kann – gedacht.

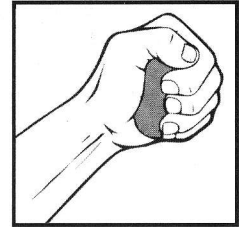
Wärme- oder Kältetherapie

Der **Thera-Band® Handtrainer** kann, je nach Belieben, vor der Anwendung erhitzt oder abgekühlt werden. Bei korrekter Durchführung hält der **Thera-Band® Handtrainer** mehrere Minuten die Temperatur und bleibt im Widerstand unverändert. **Wärmetherapie:** Handtrainer in die Mikrowelle legen. **Achtung:** Je nach Leistungsfähigkeit der Mikrowelle können bereits 8 Sekunden ausreichen, um den Handtrainer entsprechend zu temperieren. Starten Sie somit mit 8 Sekunden und tasten sich langsam an die für Ihre Mikrowelle optimale Zeiteinheit (max. 20 Sekunden) heran. **Kältetherapie:** Handtrainer für 30 Minuten in ein Tiefkühlfach legen. **Achtung:** Bei längerer Verweildauer nimmt der Handtrainer zwar keinen Schaden, verändert aber seinen Widerstand.

Reinigung und Pflege

Der **Thera-Band® Handtrainer** sollte nach der Anwendung mit warmem Seifenwasser gereinigt, mit einem Handtuch abgetrocknet und gepudert (Baby puder oder Talkum) werden, um Verschmutzungen zu vermeiden. Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Zur Desinfektion kann der **Thera-Band® Handtrainer** in kochendem Wasser abgekocht werden. Nach dem Trocknen und Auskühlen erneut leicht pudern.

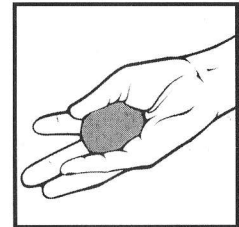
Halten Sie den **Thera-Band® Handtrainer** in der Handinnenfläche bei geschlossener Hand. Drehen Sie Ihren Unterarm und Ihre Hand so, daß die Handinnenfläche nach unten zeigt. Drücken Sie den Handtrainer unter Einsatz aller Finger und entspannen Sie wechselseitig.



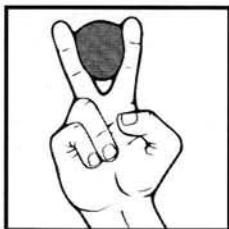
Halten Sie den **Thera-Band® Handtrainer** in der Handinnenfläche Ihrer geschlossenen Hand. Drehen Sie Ihren Unterarm und Ihre Hand so, daß die Handinnenfläche nach oben zeigt. Wieder wechselseitig drücken und entspannen.



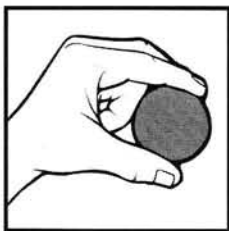
Halten Sie den **Thera-Band® Handtrainer** in der halb geöffneten Hand. Drücken Sie den Daumen in Richtung des kleinen Fingers, indem Sie Druck auf den Handtrainer ausüben. Halten, dann entspannen und wiederholen.



Halten Sie nun den **Thera-Band® Handtrainer** zwischen Zeige- und Mittelfinger. Drücken Sie – entsprechend einer Scherenbewegung – beide Finger zusammen und entspannen Sie im Wechsel.



Halten Sie den **Thera-Band® Handtrainer** zwischen Daumen und Zeigefinger. Drücken und entspannen Sie im Wechsel.



Legen Sie den **Thera-Band® Handtrainer** in die Handinnenfläche. Legen Sie die Finger locker auf den Handtrainer und üben Sie mit immer nur einem Finger gleichzeitig Druck in Richtung Handtrainer aus. Danach entspannen.

