



Performance & Value

Uso previsto

Ideal para uso doméstico, ayuda a mejorar de manera independiente la coordinación y el rango de movimientos del hombro tras una lesión, operación o ictus.

Precauciones

1. Consulte con su profesional sanitario antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
2. La polea para hombro Norco® modelo económico solo debe emplearse para su uso previsto.
3. Para sujetar las asas hace falta una buena fuerza de agarre en ambas manos.
4. Antes de cada sesión de ejercicio, repase el mecanismo de la polea para ver si presenta grietas o mellas. Repase también las asas por si presentaran grietas u otros defectos.
5. Antes de cada uso, compruebe que la cuerda esté bien atada a las asas y repase la lazada y la cuerda por si presentaran respuntes sueltos, cortes, abrasiones u otros defectos.
6. Este producto no está pensado para soportar todo el peso de una persona.
7. Cambie las partes que presenten daños antes de reanudar los ejercicios.
8. La correa de entramado deberá colocarse siempre o bien sobre la parte superior de la puerta o bien en el lado de las bisagras.
9. Cuando no esté usando la polea, retírela de la puerta y guárdela en un lugar seguro para evitar daños accidentales.
10. Consulte con su profesional sanitario si nota dolor al hacer ejercicios o la dolencia se agrava.
11. Este producto no es un juguete y no debe dejarse al alcance de niños de corta edad. Si quiere que los niños usen el producto, consulte antes con su médico o fisioterapeuta, y asegúrese de que un adulto supervise dicho uso.

CE  North Coast Medical, Inc.
135 E Main Ave, Suite 110
Morgan Hill, CA 95037—U.S.A.

UK **CA** **EC REP** **UK REP** **CH REP**  ICON (LR) Limited
South County Business Park
Leopardstown, Dublin 18
D18 X5R3, Ireland

CH REP Allenspach Medical AG
Dornacherstrasse 5
4710 Balsthal, Switzerland

MD



North Coast Medical, Inc.
www.ncmedical.com

520691FU-107-2-V1.0

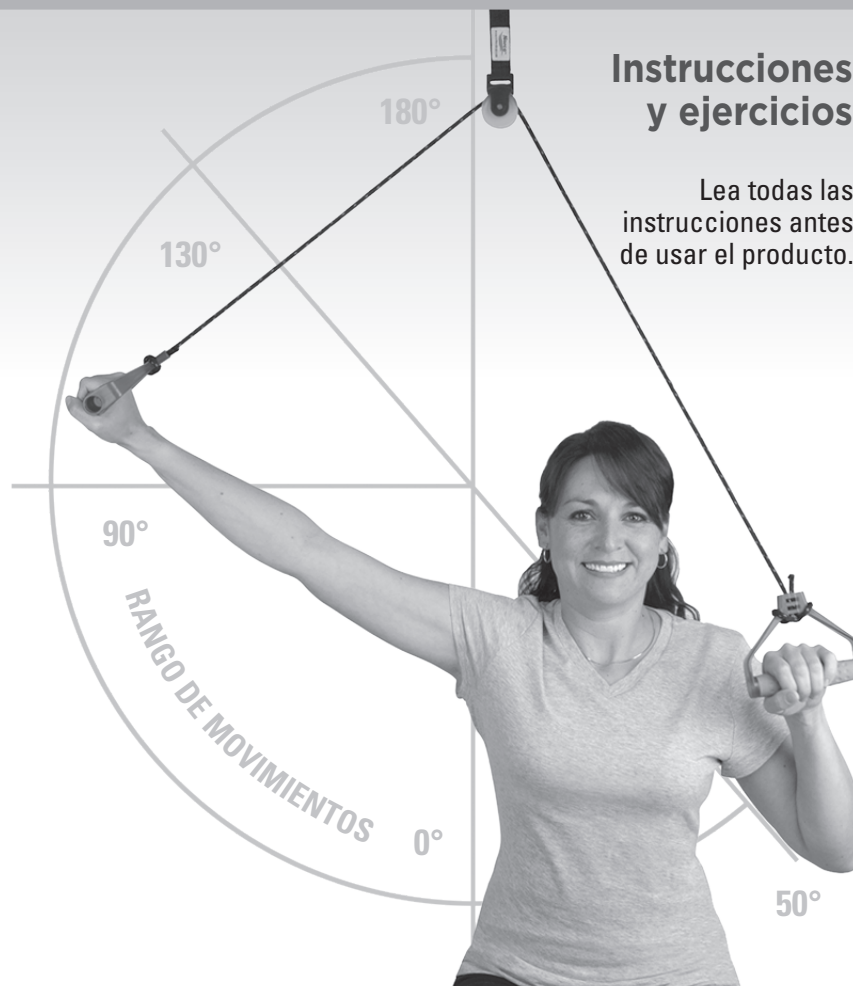


Performance & Value

Polea para hombro

Instrucciones y ejercicios

Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.



Cómo fijar la cuerda de la polea a las asas

1. Pase un extremo de la cuerda hacia abajo, por el centro de la abertura (Fig. 1). Pase suficiente cuerda como para hacer un ocho de la manera que se indica a continuación.



2. (Fig. 2) Pase la cuerda por debajo y luego por encima de la parte izquierda del asa (a) hacia el centro (b). A continuación, pase la cuerda por debajo y luego por encima de la parte derecha del asa (c) hacia el centro (b). Así creará un ocho (Fig. 3a).

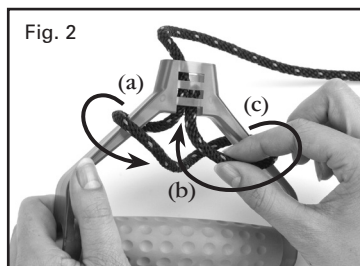
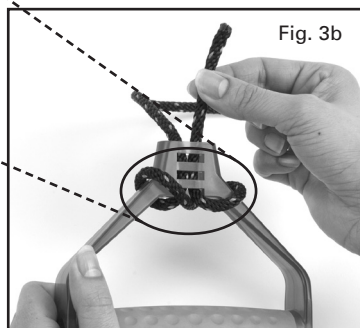


Fig. 3a - Figura en forma de ocho



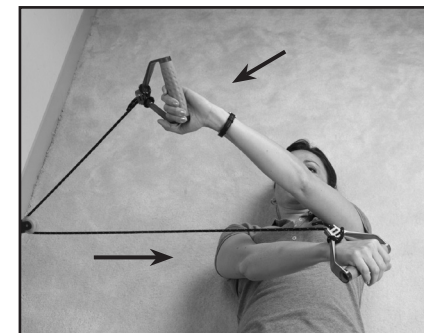
3. Vuelva a tirar del extremo de la cuerda hacia arriba y páselo por el centro de la abertura (Fig. 3b).



Aducción horizontal del hombro

1. Fije la correa de entramado al lateral de la puerta, a una distancia de 5-7 cm (2-3 in) por encima del suelo. Debe quedar a la altura del hombro.
2. Túmbese boca arriba a unos 61 cm (2 ft) de la puerta con el hombro del ejercicio en el lado opuesto al de la puerta.
3. Coloque ambos brazos rectos y estirados a la altura del hombro, apuntando hacia el techo y con los hombros apoyados en el suelo.
4. Ayudándose del otro brazo y tirando hacia abajo y de un lado a otro del cuerpo, haga que el brazo del ejercicio, que estará apuntando hacia arriba, se mueva de un lado a otro del cuerpo cruzando el pecho. Procure mantener los omóplatos bajados y juntos.
5. Evite subir los hombros hacia las orejas. Espire al tiempo que estira el brazo y lo coloca sobre el pecho. Asegúrese de que la muñeca y el codo del ejercicio estén rectos.
6. Repetir:

— veces
— sesiones/día



Rotación externa del hombro

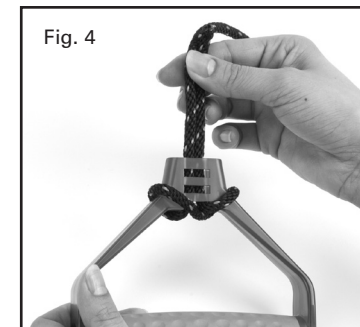
1. Fije la correa de entramado al lateral de la puerta, a una distancia de 5-7 cm (2-3 in) por encima del suelo. Tumbese boca arriba con el lateral del brazo del ejercicio mirando hacia la puerta y a unos 60 cm (2 ft) de esta.
2. Flexione las rodillas y junte y baje los omóplatos de manera que queden paralelos al suelo y apoyados contra él.
3. Flexione los codos a 90° y manténgalos pegados a los costados durante todo el movimiento. Relaje los hombros.
4. Ayudándose de la otra mano, tire levemente de la cuerda separándola del cuerpo. La mano del ejercicio se moverá hacia la puerta girando el codo apoyado sobre el suelo. Mantenga la muñeca recta. Evite que el codo se separe del cuerpo. Tire hasta notar estiramiento, pero no dolor.
5. Aguantar.
6. Repetir:

_____ veces
_____ sesiones/día



Cómo fijar la cuerda de la polea a las asas (cont.)

4. Sujete ambas cuerdas y tire hasta que las lazadas queden bien ceñidas y fijas en torno a la base del asa (Fig. 4).
5. Afloje o ajuste la cuerda para aumentar o reducir la longitud.

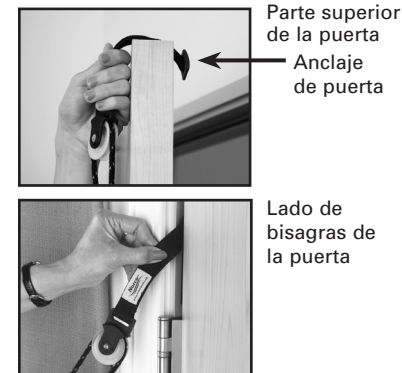


Fijar la polea para hombro Norco® a una puerta

- Busque una puerta de su casa donde haya poco tránsito o ninguno.
- Antes de empezar el ejercicio, asegúrese de que la puerta esté cerrada y no se mueva.

Colocación de la correa de entramado

Con la puerta abierta, coloque la correa de entramado entre la puerta y el marco (o bien sobre la parte superior de la puerta o bien en el lado de las bisagras). Pase todo el anclaje por el hueco de la puerta, de manera que la hebilla quede al otro lado de la puerta. Una vez que la correa esté en la posición deseada, cierre la puerta. Se recomienda cerrar la puerta con llave. Por último, tire de la correa para dejarla bien fija.



ADVERTENCIAS:

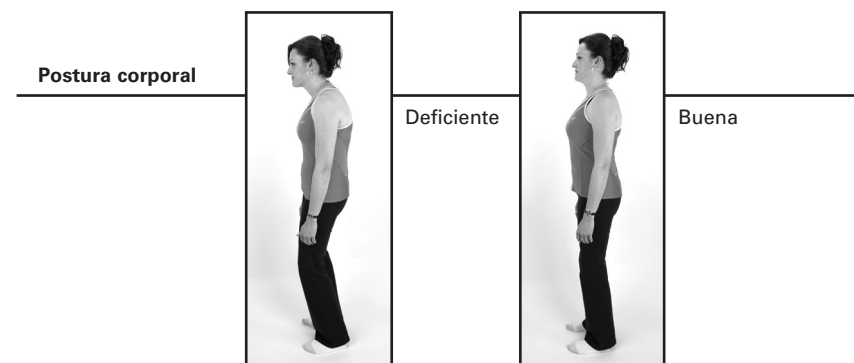
La correa de entramado deberá colocarse siempre o bien sobre la parte superior de la puerta o bien en el lado de las bisagras.

Manténgase fuera del alcance de niños pequeños.

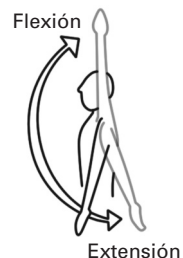
Aspectos clave que debe recordar

Postura. Una buena postura al hacer los ejercicios puede ayudar a conseguir unos resultados notablemente mejores. Tanto si está de pie, en posición sentada o tumbada boca arriba (decúbito supino), procure observar estas recomendaciones de postura:

1. Alinee el cuerpo de manera que las orejas, hombros y caderas queden en una misma línea recta.
2. Meta la pelvis hacia dentro para que la espalda quede recta; para ello, apriete los abdominales y flexione ligeramente las rodillas.
3. Relaje los hombros de manera que queden lejos de las orejas y con los omóplatos hacia atrás para levantar el pecho de forma natural.



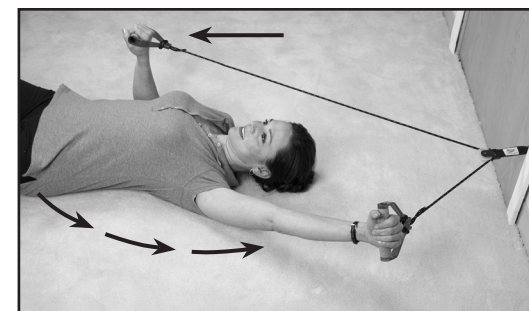
El hombro y su rango de movimientos



Abducción del hombro

1. Fije la correa de entramado al lateral de la puerta y a una altura por encima del hombro del ejercicio, a unos 15-30 cm (6-12 in) del suelo.
2. Túmbese boca arriba con la cabeza hacia la puerta y a unos 61-122 cm (2-4 ft) de la puerta. Junte y baje los omóplatos de manera que queden paralelos al suelo y apoyados contra él. Apriete los abdominales para que la espalda quede recta. En caso necesario, flexione las rodillas para mayor comodidad.
3. Agarre las asas de una manera que le resulte cómoda. Pose el brazo del ejercicio en el suelo, recto y paralelo al costado.
4. Tire de la cuerda hacia abajo (hacia los pies) con la mano contraria y deslice el brazo del ejercicio (recto) hacia fuera, primero a la altura el suelo y luego subiendo hacia la puerta. Tire hasta notar estiramiento, pero no dolor.
5. Repetir:

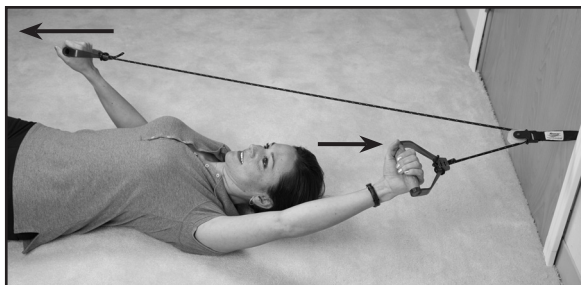
— veces
— sesiones/día



Flexión del hombro

1. Fije la correa de entramado al lateral de la puerta y a una altura por encima del hombro del ejercicio, a unos 15-30 cm (6-12 in) del suelo.
2. Túmbese boca arriba con la cabeza hacia la puerta y a unos 61-122 cm (2-4 ft) de la puerta. Junte y baje los omóplatos de manera que queden paralelos al suelo y apoyados contra él. Apriete los abdominales para que la espalda quede recta. En caso necesario, flexione las rodillas para mayor comodidad.
3. Agarre las asas de una manera que le resulte cómoda, con los codos flexionados.
4. Tire de la cuerda hacia abajo (hacia los pies) con el otro brazo. Así levantará el brazo del ejercicio por encima de la cabeza. Tire hasta llegar a un punto que note estiramiento, pero no dolor.
5. Repetir:

_____ veces
_____ sesiones/día



ES 11

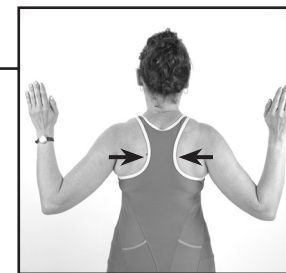
Determinar la zona problemática. Si nota dolor, debilidad y/o rigidez, es posible que otros músculos o articulaciones intenten «ayudar» a la zona afectada. Estos movimientos de compensación pueden impedir o retrasar el proceso de recuperación. Determinar la zona correcta para el tratamiento limita las compensaciones, facilita una recuperación óptima y minimiza el dolor y la irritación. Su médico o fisioterapeuta será su mejor guía.

1. Relaje todos los músculos de la extremidad lesionada, excepto los que vayan a ejercitarse.
2. Realice los ejercicios de manera lenta y controlada para ejercitar músculos/articulaciones concretas.
3. Evite los movimientos que provoquen o aumenten el dolor. Si bien es normal sentir molestias, no debería sentir dolor al final del rango de movimientos. El dolor al final del rango de movimientos puede ser resultado de una posición incorrecta. Si nota dolor, consulte con su médico o fisioterapeuta.
4. Evite las típicas compensaciones de hombro. Eche los omóplatos hacia atrás y hacia abajo para que queden en una posición estable. Es posible que, al principio de la rehabilitación, el fisioterapeuta le ponga solo ejercicios para fortalecer los músculos de sostén entre el omóplato y la columna vertebral hasta que pueda mantenerse una posición correcta del omóplato durante los movimientos de brazo.

Postura del hombro



Omóplatos abajo



Omóplatos atrás

ES 4

Flexión hacia delante del hombro (mirando a la puerta)

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del hombro del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese de cara a la puerta con los dedos de los pies a unos 20-25 cm (8-10 in) de la puerta.
3. Sujete las asas de manera relajada, con los pulgares apuntando detrás de usted.
4. Deje caer los hombros de manera que se alejen de las orejas. Debe usar los músculos de estabilización de los omóplatos antes de tirar hacia arriba del brazo del ejercicio.
5. Ayudándose del otro brazo, tire del brazo del ejercicio hacia arriba por delante del cuerpo y manteniendo una buena postura de los omóplatos.
6. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día



Nota:
Todos los ejemplos de este folleto de instrucciones muestran los ejercicios con el hombro izquierdo.

Rotación interna del hombro (ejercicio avanzado)

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del brazo contrario al del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese con el lado contrario al del ejercicio pegado a la puerta.
3. Póngase la cuerda detrás del cuerpo.
4. Coloque el brazo del ejercicio recto, con la mano contra la espalda, la palma hacia fuera y los omóplatos juntos.
5. Con la otra mano, baje levemente la cuerda para subir la mano del ejercicio por la espalda. No olvide mantener el hombro atrás y abajo durante el ejercicio.
6. Pare cuando note resistencia. Descanse y deje caer un poco la mano del ejercicio. A continuación, tire levemente de la cuerda para estirar aún más.
7. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día

Nota: Este ejercicio ayuda a estirar el brazo por detrás de la espalda, que suele ser el movimiento más difícil de recuperar.



Rotación Externa del hombro (con brazo en apoyo)

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del hombro del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese con la espalda recta contra la puerta y bajando y juntando los omóplatos. Mantenga la zona lumbar recta y los hombros lo más rectos y parejos que pueda.
3. Coloque un soporte alto y estable (por ejemplo, una mesa o taburete) a la altura del hombro, al lado y debajo del brazo correspondiente al hombro del ejercicio.
4. Flexione y descanse sobre el soporte el codo y el antebrazo correspondientes al hombro del ejercicio. Agarre el asa con la palma hacia abajo.
5. Con la otra mano, tire levemente de la cuerda para elevar del soporte la mano y el antebrazo del ejercicio, volviendo hacia la puerta y manteniendo el codo fijo.
6. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día

Nota: Coloque un cojín bajo el brazo del hombro del ejercicio para mayor comodidad.



Flexión hacia delante del hombro (de espaldas a la puerta)

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del hombro del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese de espaldas a la puerta.
3. Sujete las asas de manera relajada, con los pulgares apuntando detrás de usted.
4. Baje el hombro. Eche los hombros hacia atrás.
5. Ayudándose del otro brazo, levante con cuidado el brazo del ejercicio de manera que quede por delante del cuerpo.
6. Mantenga la estabilización escapular juntando los omóplatos.
7. Repetir:

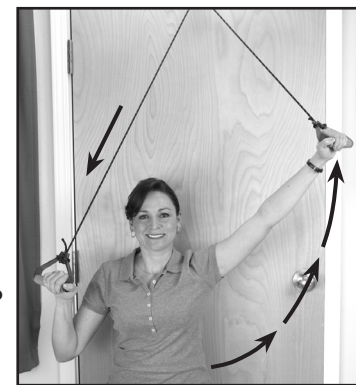
_____ veces _____ sesiones/día



Abducción del hombro

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del hombro del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese con la espalda recta contra la puerta, bajando y echando los hombros hacia atrás. Mantenga la zona lumbar recta y los hombros lo más rectos y parejos que pueda.
3. Sujete las asas de la polea con ambas manos a los costados y el codo del brazo del ejercicio recto y relajado junto a la puerta.
4. Levante el brazo del ejercicio en línea con la puerta tirando hacia abajo de la cuerda con la otra mano. Es posible que, hacia el final de este rango movimientos, la mano rote. Tire hasta notar estiramiento, pero no dolor.
5. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día



Flexión/abducción del hombro

1. Fije la correa de entramado a la parte de arriba de la puerta, justo encima del hombro del ejercicio.
2. Póngase de pie o siéntese de espaldas a la puerta manteniendo un ligero contacto entre la puerta y sus omóplatos.
3. Agarre las asas de una manera que le resulte cómoda. Coloque la muñeca del ejercicio a unos 61 cm (2 ft) de la puerta con el codo recto y los hombros lo más rectos y parejos que pueda.
4. Mantenga los omóplatos bajados y juntos. Apriete los abdominales para que la espalda quede recta.
5. Ayudándose del otro brazo, suba el brazo del ejercicio a medio camino entre la parte frontal del cuerpo y el costado). Debe llegar a un punto que note estiramiento, pero no dolor.
6. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día



Rotación externa del hombro

1. Fije la correa de entramado al lateral de la puerta, cerca del brazo del ejercicio y a la altura del codo.
2. Póngase de pie o siéntese con el costado a unos 61 cm (2 ft) de la puerta, bajando y juntando los omóplatos y apretando los abdominales para que la espalda quede recta.
3. Coloque el brazo contra el costado, con el codo flexionado 90°. Mantenga relajado el hombro.
5. Agarre el asa del lado del ejercicio con el pulgar mirando hacia arriba. Mantenga la muñeca lo más recta que pueda.
6. Tire lentamente con el otro brazo manteniendo el codo flexionado y pegado al cuerpo. De esta manera, se rotará la mano del brazo del ejercicio hacia la puerta.
7. Repetir:

_____ veces _____ sesiones/día





Performance & Value

Usage prévu

Idéale pour la maison, pour améliorer indépendamment l'amplitude de mouvement de l'épaule et la coordination à la suite d'un AVC, d'une blessure ou d'une intervention chirurgicale.

Précautions

1. Consultez votre prestataire de soins avant de commencer tout programme d'exercice.
2. La poulie d'épaule Norco® n'est destinée qu'aux usages prévus.
3. Une force de préhension suffisante dans les deux mains est nécessaire pour tenir les poignées.
4. Avant chaque séance d'exercice, vérifiez que le mécanisme de poulie n'est ni entaillé ni fissuré. Inspectez les poignées pour vous assurer qu'elles ne sont pas fissurées ou ne présentent aucun autre défaut.
5. Avant chaque emploi, assurez-vous que la corde est solidement nouée aux poignées et vérifiez que la boucle et la corde ne présentent aucune couture lâche, coupure, entaille, ni aucun autre défaut.
6. Ce produit n'est pas destiné à soutenir tout le poids du corps.
7. Remplacez les pièces endommagées avant de reprendre vos exercices.
8. Ne placez la sangle que par-dessus la porte ou le long du côté charnière.
9. Retirez la poulie lorsqu'elle n'est pas utilisée et placez-la en lieu sûr pour éviter les dommages accidentels.
10. Consultez votre professionnel de la santé si vous ressentez des douleurs pendant les exercices ou si votre état s'empire.
11. Ce produit n'est pas un jouet et doit être conservé hors de la portée des jeunes enfants. Consultez votre médecin ou votre physiothérapeute avant de laisser des enfants utiliser la poulie et dans ce cas uniquement sous la surveillance d'un adulte.



North Coast Medical, Inc.
135 E Main Ave, Suite 110
Morgan Hill, CA 95037-U.S.A.

EC REP
UK REP
ICON (LR) Limited
South County Business Park
Leopardstown, Dublin 18
D18 X5R3, Ireland

CH REP
Allenspach Medical AG
Dornacherstrasse 5
4710 Balsthal, Switzerland



North Coast Medical, Inc.
www.ncmedical.com



Performance & Value

Poulie d'épaule

Instructions et exercices

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser.



Comment fixer la corde de la poulie aux poignées

1. Faites glisser une extrémité de la corde au centre de l'ouverture (Fig. 1). Tirez une longueur suffisante pour effectuer un nœud en huit, comme suit.



2. (Fig. 2) Faites passer la corde dessous puis dessus le côté gauche de la poignée (a), vers le centre (b). Faites passer la corde dessous puis dessus le côté droit de la poignée (c), vers le centre (b). Vous aurez ainsi effectué un nœud en huit (Fig. 3a).

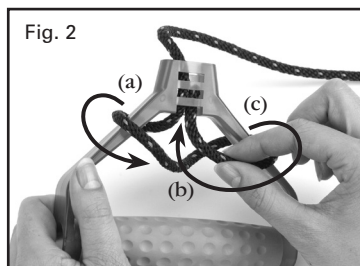
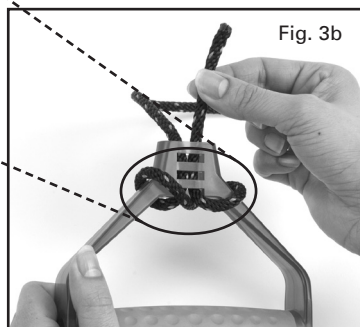


Fig. 3a – Nœud en huit



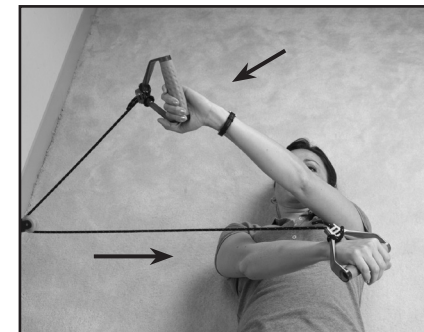
3. Faites remonter l'extrémité de la corde au centre de l'ouverture (Fig. 3b).



Adduction horizontale de l'épaule

1. Fixez la sangle sur le côté de la porte à environ 5,1 à 7,6 cm au-dessus du sol. Elle doit se trouver au niveau des épaules.
2. Allongez-vous sur le dos à environ 61 cm de la porte, l'épaule concernée étant la plus éloignée de la porte.
3. Placez les deux bras bien droits vers l'avant, au niveau des épaules, en direction du plafond, les épaules reposant sur le sol.
4. Tirez avec le bras opposé vers le bas et en travers du corps de manière à ce que le bras concerné se déplace en diagonale au-dessus du thorax. Essayez de maintenir les omoplates à plat et serrées l'une contre l'autre.
5. Ne laissez pas les épaules remonter vers les oreilles. Expirez lorsque le bras est en diagonale à travers le thorax. Maintenez le poignet et le coude concernés bien droits.
6. Répétez :

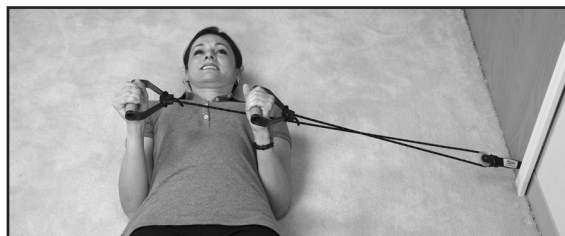
— fois
— séances/jour



Rotation externe des épaules

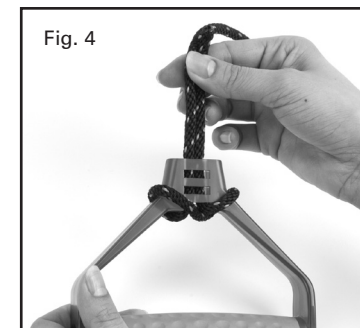
1. Fixez la sangle sur le côté de la porte à environ 5,1 à 7,6 cm au-dessus du sol. Allongez-vous sur le dos, le côté du bras concerné face à la porte, à environ 61 cm.
2. Pliez les genoux et resserrez les omoplates l'une contre l'autre, vers le bas, de manière à ce qu'elles soient à plat contre le sol.
3. Pliez les coudes à 90° et maintenez-les serrés de chaque côté de votre corps pendant l'ensemble du mouvement. Détendez les épaules.
4. Tirez lentement la corde loin du corps avec le bras opposé. La main concernée se déplacera en direction de la porte, le coude restant au sol. Maintenez le poignet bien droit. Ne laissez pas le coude s'éloigner du corps. Tirez jusqu'au point d'étirement maximal, sans douleur.
5. Maintenez la position.
6. Répétez :

_____ fois
_____ séances/jour



Comment fixer la corde de la poulie aux poignées, suite

4. Saisissez les deux extrémités de la corde et tirez jusqu'à ce que les boucles soient bien serrées autour de la base de la poignée (Fig. 4).
5. Rallongez ou raccourcissez en desserrant simplement la corde.

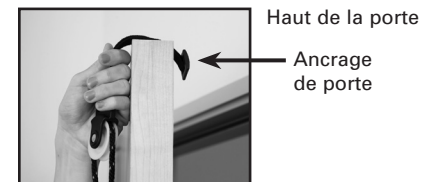


Fixation de la poulie d'épaule Norco® à la porte

- Choisissez une porte dans votre maison située à un endroit non utilisé ou peu fréquenté.
- Assurez-vous que la porte est bien fermée et verrouillée avant de commencer l'exercice.

Mise en place de la sangle -

La porte étant ouverte, placez la sangle entre la porte et l'encadrement, soit par-dessus la porte, soit le long du côté charnière. Faites passer la pièce d'ancrage complètement au travers de l'espace disponible, la boucle se trouvant de l'autre côté de la porte. Une fois la sangle à la position désirée, fermez la porte. Il est recommandé de la verrouiller. Enfin, tirez sur la sangle pour la maintenir fermement en place.



AVERTISSEMENTS :

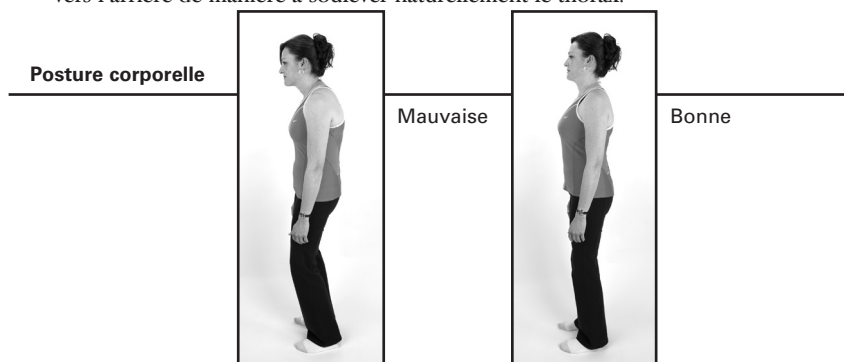
Ne placez la sangle que par-dessus la porte ou le long du côté charnière.

Tenir hors de portée des jeunes enfants.

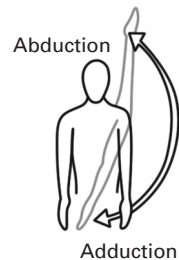
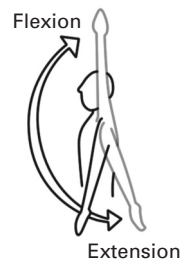
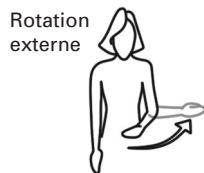
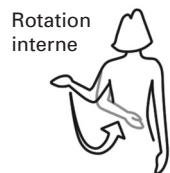
Facteurs importants à ne pas oublier

Posture – Une bonne posture pendant l'exécution des exercices peut grandement améliorer les résultats de votre programme. Que vous vous teniez debout, assis(e) ou allongé(e) sur le dos (position de décubitus dorsal), essayez de suivre ces conseils concernant la posture :

1. Positionnez votre corps de manière à ce que les oreilles, les épaules et les hanches se trouvent dans le même alignement.
2. Maintenez le bassin rentré pour aplatir votre dos en serrant les muscles de votre estomac et en pliant légèrement vos genoux.
3. Détendez les épaules en les écartant des oreilles, les omoplates étant ramenées vers l'arrière de manière à soulever naturellement le thorax.



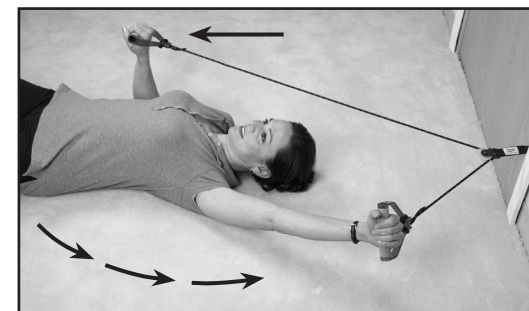
Comprendre l'amplitude de mouvement des épaules



Abduction des épaules

1. Fixez la sangle sur le côté de la porte, au-dessus de l'épaule concernée, à environ 15 à 30 cm du sol.
2. Allongez-vous sur le dos, la tête du côté de la porte, à environ 61 à 122 cm. Resserrez les omoplates l'une contre l'autre, vers le bas, de manière à ce qu'elles soient à plat contre le sol. Rentrez le ventre pour aplatir le dos. Pliez les genoux au besoin, pour une position plus confortable.
3. Saisissez les poignées sans trop serrer. Placez le bras concerné sur le sol, le long du corps.
4. Tirez sur la corde (vers les pieds) avec la main opposée, en faisant glisser le bras concerné bien droit vers le côté, le long du sol, en direction de la porte. Tirez jusqu'au point d'étirement maximal, sans douleur.
5. Répétez :

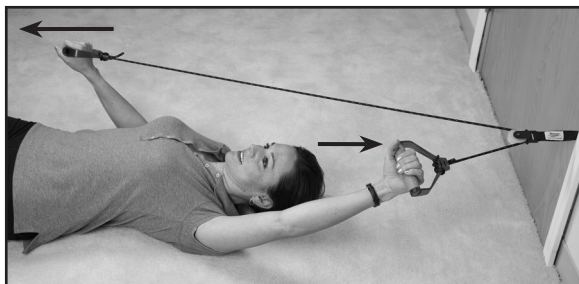
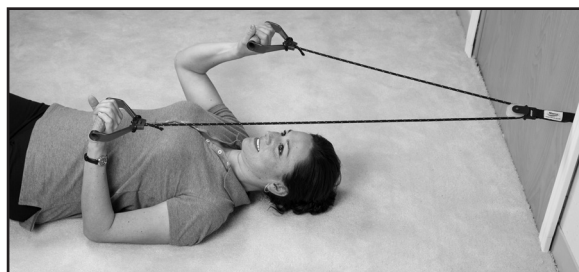
— fois
— séances/jour



Flexion des épaules

1. Fixez la sangle sur le côté de la porte, au-dessus de l'épaule concernée, à environ 15 à 30 cm du sol.
2. Allongez-vous sur le dos, la tête du côté de la porte, à environ 61 à 122 cm. Resserrez les omoplates l'une contre l'autre, vers le bas, de manière à ce qu'elles soient à plat contre le sol. Rentrez le ventre pour aplatir le dos. Pliez les genoux au besoin, pour une position plus confortable.
3. Maintenez les poignées sans trop serrer, les coudes repliés.
4. Tirez sur la corde (vers les pieds) avec le bras opposé. Cela permettra de soulever le bras concerné au-dessus de la tête. Tirez jusqu'au point d'étirement maximal, sans douleur.
5. Répétez :

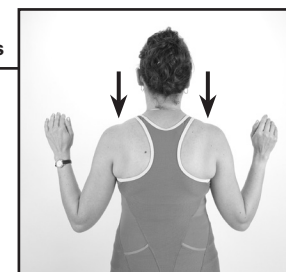
_____ fois
_____ séances/jour



Se concentrer sur la zone concernée – Si vous souffrez de douleurs, de faiblesse et/ou de raideur musculaire, d'autres muscles et articulations peuvent essayer de « soulager » la zone affectée. Ces mouvements compensatoires entravent le bon fonctionnement et peuvent retarder la guérison. Se concentrer sur la zone concernée limite les compensations, favorisant ainsi le rétablissement optimal et minimisant la douleur et l'irritation. Votre physiothérapeute ou votre médecin est le meilleur guide pour vous aider à cibler correctement la zone concernée.

1. Détendez tous vos muscles dans le membre affecté, à l'exception de ceux qui sont ciblés.
2. Effectuez les exercices de manière lente et contrôlée pour cibler les muscles/articulations précis.
3. Évitez les mouvements qui provoquent ou augmentent la douleur. Bien qu'il soit normal de ressentir une certaine gêne, aucune douleur ne doit être présente à l'amplitude limite des mouvements.
Si c'est le cas, une mauvaise position peut en être la cause.
En cas de douleur, contactez votre physiothérapeute ou votre médecin.
4. Évitez de compenser avec les épaules. Tirez les omoplates vers l'arrière et vers le bas pour les maintenir dans une position stable. Votre physiothérapeute peut commencer votre programme de rééducation en utilisant uniquement des exercices qui renforcent les muscles de soutien entre les omoplates et la colonne vertébrale, jusqu'à ce que la position correcte des omoplates puisse être maintenue au cours du déplacement des bras.

Posture des épaules



Abaissez les omoplates



Resserrez les omoplates

**Flexion avant des épaules
(face à la porte)**

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus de l'épaule concernée.
2. En position debout ou assise, tenez-vous face à la porte, les orteils à environ 20 à 25 cm.
3. Saisissez les poignées sans trop les serrer, les pouces dirigés derrière vous.
4. Abaissez les épaules et écartez-les des oreilles. Les muscles de stabilisation des omoplates doivent être engagés avant de pouvoir relever le bras concerné.
5. Tirez le bras concerné vers le haut, devant le corps, à l'aide du bras opposé, tout en maintenant une bonne posture des omoplates.
6. Répétez :

_____ fois _____ séances/jour



Remarque :
dans tous les exemples de ce guide d'instruction, l'épaule concernée est celle du bras gauche.

**Rotation interne des épaules
(exercice avancé)**

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus du bras non concerné.
2. Tenez-vous debout ou assis(e), le côté non concerné près de la porte.
3. Placez la corde derrière vous.
4. Étendez le bras concerné en plaçant la main contre le dos, paume vers l'extérieur et omoplates resserrées l'une contre l'autre.
5. Avec la main opposée, tirez lentement la corde vers le bas de manière à faire remonter la main du bras concerné le long du dos. N'oubliez pas de tirer les épaules vers l'arrière et vers le bas pendant l'exercice.
6. Arrêtez-vous au point de résistance. Reposez-vous, abaissez légèrement la main concernée. Tirez ensuite délicatement la corde pour un étirement supplémentaire.
7. Répétez :

_____ fois _____ séances/jour

Remarque : cet exercice permet d'étendre le bras vers le haut, derrière le dos. C'est souvent le mouvement le plus difficile à rétablir.



Rotation externe des épaules (bras soutenu)

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus de l'épaule concernée.
2. Tenez-vous debout ou assis(e), le dos à plat contre la porte, les omoplates abaissées et resserrées l'une contre l'autre. Maintenez le bas du dos droit et les épaules aussi droites que possible.
3. Placez un support haut et stable (tabouret ou table) à hauteur des épaules, près du bras de l'épaule concernée et en dessous.
4. Reposez le coude plié et l'avant-bras de l'épaule concernée sur le support. Maintenez la poignée avec la paume de la main vers le bas.
5. Avec la main opposée, tirez lentement la corde vers le bas pour soulever la main et l'avant-bras concernés du support, en direction de la porte, tout en maintenant le coude en place.
6. Répétez :



_____ fois _____ séances/jour

Remarque : placez un coussin sous le bras de l'épaule concernée pour plus de confort.

Flexion avant des épaules (dos contre la porte)

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus de l'épaule concernée.
2. Tenez-vous debout ou assis(e), le dos contre la porte.
3. Saisissez les poignées sans trop les serrer, les pouces dirigés derrière vous.
4. Abaissez les épaules. Tirez les épaules vers l'arrière.
5. À l'aide du bras opposé, tirez lentement le bras concerné vers le haut, devant le corps.
6. Maintenez les omoplates stables en les resserrant l'une contre l'autre.
7. Répétez :

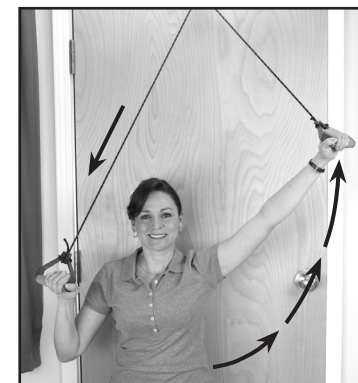
_____ fois _____ séances/jour



Abduction des épaules

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus de l'épaule concernée.
2. Tenez-vous debout ou assis(e), le dos à plat contre la porte, les épaules abaissées et resserrées vers l'arrière. Maintenez le bas du dos droit et les épaules aussi droites que possible.
3. Saisissez les poignées de la poulie avec les deux mains, le long du corps, tout en maintenant le coude du bras concerné droit et détendu près de la porte.
4. Soulevez le bras concerné le long de la porte en tirant la corde vers le bas avec la main opposée. La main peut tourner lorsque vous atteignez l'amplitude maximale de mouvement. Tirez jusqu'au point d'étirement maximal, sans douleur.
5. Répétez :

_____ fois _____ séances/jour



Flexion/abduction des épaules

1. Fixez la sangle en haut de la porte, directement au-dessus de l'épaule concernée.
2. Tenez-vous debout ou assis(e), le dos contre la porte, en maintenant un léger contact entre la porte et les omoplates.
3. Saisissez les poignées sans trop serrer. Placez le poignet concerné à environ 61 cm de la porte, le coude droit et les épaules aussi droites que possible.
4. Resserrez les omoplates l'une contre l'autre, vers le bas. Rentrez le ventre pour aplatir le dos.
5. À l'aide du bras opposé, tirez le bras concerné vers le haut, à mi-distance entre l'avant du corps et le côté. Tirez jusqu'au point d'étirement maximal, sans douleur.
6. Répétez :

_____ fois _____ séances/jour



FR 7

Rotation externe des épaules

1. Fixez la sangle sur le côté de la porte, près du bras concerné et au niveau du coude.
2. Tenez-vous debout ou assis(e) à environ 61 cm de la porte, les omoplates abaissées et resserrées l'une contre l'autre, le ventre rentré pour aplatir le dos.
3. Placez le bras contre le corps, le coude plié à 90°. Maintenez les épaules détendues.
5. Saisissez la poignée du côté concerné en plaçant le pouce vers le haut. Maintenez le poignet aussi droit que possible.
6. Tirez lentement avec le bras opposé en maintenant le coude plié près du corps. Cet exercice fera pivoter la main du bras concerné vers la porte.
7. Répétez :

_____ fois _____ séances/jour



FR 8



Performance & Value

Verwendungszweck

Ideal für den Heimgebrauch zur eigenständigen Verbesserung des Schulterbewegungsradius und der Koordination nach Schlaganfall, Verletzung oder Operation.

Vorsichtshinweise

1. Vor Beginn eines jeden körperlichen Übungsprogramms ist ärztlicher Rat einzuholen.
2. Der Norco® Seilzug-Schultertrainer darf nur für die vorgesehenen Verwendungszwecke verwendet werden.
3. Das sichere Halten der Griffe erfordert gute Greifkraft in beiden Händen.
4. Vor jeder Übungseinheit den Seilzugmechanismus auf Kerben oder Risse untersuchen. Die Griffe auf Risse oder andere Defekte untersuchen.
5. Vor jedem Gebrauch sicherstellen, dass das Seil fest mit den Griffen verknotet ist, und Schlaufe und Seil auf lose Nähte, Defekte, Einschnitte oder Abnutzung untersuchen.
6. Trägt nicht das gesamte Körpergewicht.
7. Vor Wiederaufnahme der Übungen alle beschädigten Teile ersetzen.
8. Den Webriemen nur über die Oberkante oder entlang der Scharnierseite der Tür anbringen.
9. Den Seilzug bei Nichtgebrauch abbauen und an einem sicheren Ort aufbewahren, um eine versehentliche Beschädigung zu vermeiden.
10. Ärztlichen Rat einholen, wenn beim Ausführen von Übungen Schmerzen auftreten oder sich der Gesundheitszustand verschlechtert.
11. Dieses Produkt ist kein Spielzeug und ist von kleinen Kindern fernzuhalten. Kindern darf der Gebrauch nur gestattet werden, wenn dies zuvor mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt oder der Therapeutin/dem Therapeuten besprochen wurde und auch dann nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



North Coast Medical, Inc.
135 E Main Ave, Suite 110
Morgan Hill, CA 95037-U.S.A.



EC REP
UK REP
ICON (LR) Limited
South County Business Park
Leopardstown, Dublin 18
D18 X5R3, Ireland



CH REP
Allenspach Medical AG
Dornacherstrasse 5
4710 Balsthal, Switzerland



North Coast Medical, Inc.
www.ncmedical.com

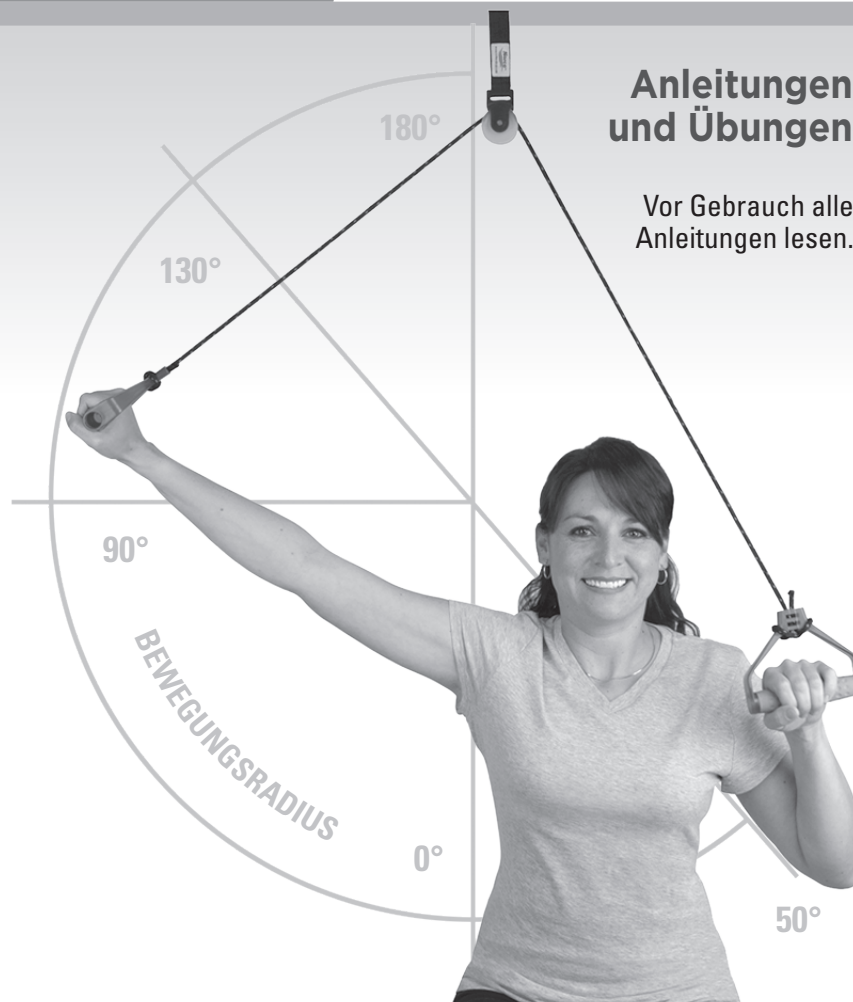


Performance & Value

Seilzug- Schultertrainer

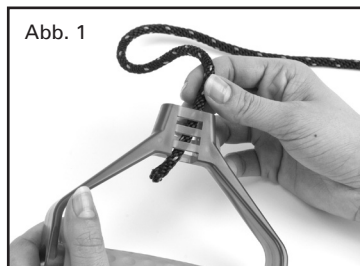
Anleitungen und Übungen

Vor Gebrauch alle
Anleitungen lesen.



So wird das Seil des Seilzugs an den Griffen befestigt

1. Ein Ende des Seils durch die Mitte der Öffnung hindurch nach unten schieben (Abb. 1). Einen ausreichend langen Abschnitt des Seils durchziehen, um einen Achterknoten machen zu können.



2. (Abb. 2) Das Seil unter und über die linke Seite des Griffs (a) zur Mitte hin führen (b). Nun das Seil unter und über die rechte Seite des Griffs (c) zur Mitte hin führen (b). Dabei ergibt sich ein Achterknoten (Abb. 3a).

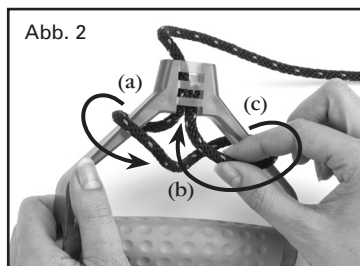
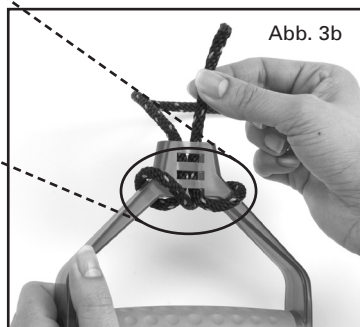


Abb. 3a – Achterknoten



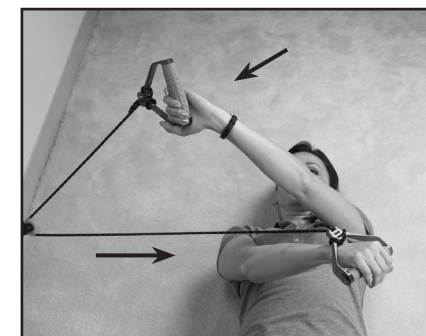
3. Das Ende des Seils durch die Mitte der Öffnung wieder nach oben schieben (Abb. 3b).



Waagerechte Adduktion der Schulter

1. Den Webriemen an der Seite der Tür etwa 5,1 bis 7,6 cm (2 bis 3 Zoll) über dem Boden befestigen. Er sollte sich auf Schulterhöhe befinden.
2. Im Abstand von etwa 61 cm (2 Fuß) zur Tür so mit dem Rücken auf den Boden legen, dass die betroffene Schulter am weitesten von der Tür entfernt ist.
3. Mit den Schultern auf dem Boden beide Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorn halten, sodass sie zur Zimmerdecke hin weisen.
4. Mit dem anderen Arm das Seil nach unten und quer über den Körper hinweg ziehen, damit der betroffene Arm über den Brustkorb hinweg bewegt wird. Dabei darauf achten, dass die Schulterblätter zusammen und nach hinten gezogen sind.
5. Die Schultern dürfen nicht zu den Ohren hin hochgezogen werden. Bei quer über dem Brustkorb gestrecktem Arm ausatmen. Handgelenk und Ellenbogen auf der betroffenen Seite gerade halten.
6. Wiederholen:

— mal
— Sets/Tag



Außenrotation der Schulter

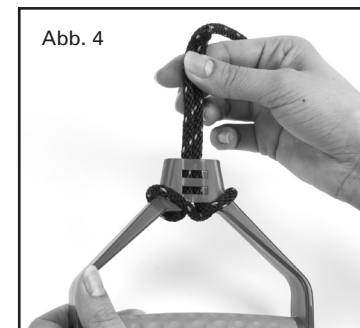
1. Den Webriemen an der Seite der Tür etwa 5,1 bis 7,6 cm (2 bis 3 Zoll) über dem Boden befestigen. Im Abstand von etwa 61 cm (2 Fuß) zur Tür mit dem betroffenen Arm zur Tür weisend auf den Rücken legen.
2. Die Knie anwinkeln und die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen, sodass sie flach am Boden aufliegen.
3. Die Ellenbogen um 90° anwinkeln und während des Bewegungsablaufs seitlich am Körper angelegt halten. Schultern entspannen.
4. Das Seil mit der anderen Hand behutsam vom Körper weg ziehen. Die betroffene Hand bewegt sich zur Tür, wobei sich der Arm am Ellenbogen auf dem Boden dreht. Das Handgelenk gerade halten. Den Ellenbogen weiter am Körper angelegt halten. Das Seil ziehen, bis eine gute Dehnung erreicht ist, aber keine Schmerzen verursacht werden.
5. Die Position halten.
6. Wiederholen:

— mal
— Sets/Tag



So wird das Seil des Seilzugs an den Griffen befestigt (Fortsetzung)

4. An beiden Seilen ziehen, bis die Schlaufen straff um die Unterkante des Griffs liegen (Abb. 4).
5. Das Seil lockern und dann zum Verlängern oder Kürzen justieren.

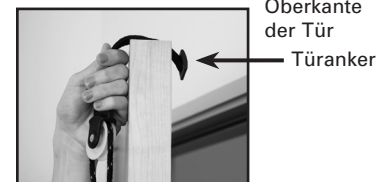


Befestigen des Norco® Seilzug-Schultertrainers an der Tür

- Eine Tür im Wohnbereich mit wenig oder keinem Durchgangsverkehr wählen.
- Vor Beginn der Übung muss die Tür geschlossen und gesichert werden.

Anbringen des Webriemens –

Den Webriemen bei offener Tür zwischen Tür und Türrahmen schieben – entweder über die Oberkante oder entlang der Scharnierseite der Tür. Den Türanker vollständig durch den Türspalt führen, sodass sich der Schnallenteil auf der anderen Türseite befindet. Befindet sich der Riemen in der gewünschten Position, die Tür schließen. Es empfiehlt sich, die Tür abzuschließen. Dann am Riemen ziehen, damit er sicher an Ort und Stelle sitzt.



WARNHINWEISE:

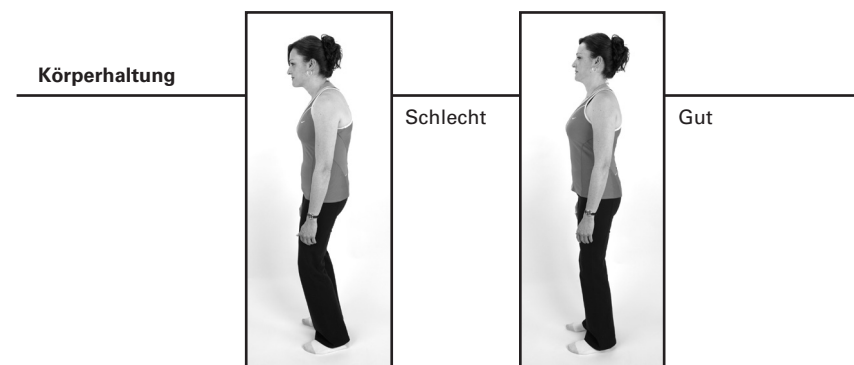
Den Webriemen nur über die Oberkante oder entlang der Scharnierseite der Tür schieben.

Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

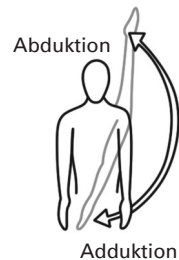
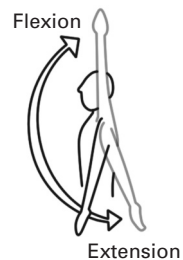
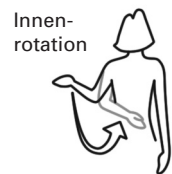
Folgendes ist stets zu beachten

Haltung – Durch eine gute Haltung bei der Durchführung der Übungen können weitaus bessere Ergebnisse erzielt werden. Für Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen (in Rückenlage) sind die folgenden Haltungsrichtlinien zu befolgen:

1. Den Körper so ausrichten, dass Ohren, Schultern und Hüften eine gerade Linie bilden.
2. Durch Anspannen der Bauchmuskulatur und leichtes Anwinkeln der Knie das Becken einziehen und den Rücken gerade halten.
3. Die Schultern entspannen und von den Ohren weg nach unten fallen lassen; die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, wodurch sich der Brustkorb ganz von selbst anhebt.



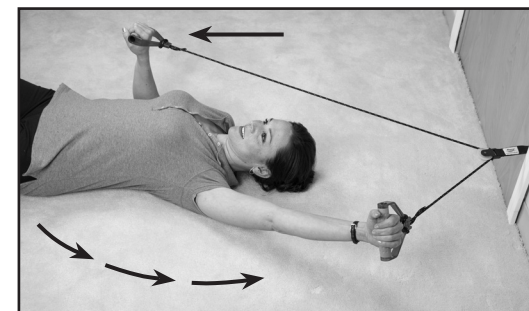
Grundlegendes zum Bewegungsradius der Schulter



Abduktion der Schulter

1. Den Webriemen an der Seite der Tür oberhalb der betroffenen Schulter etwa 15 bis 30 cm (6 bis 12 Zoll) über dem Boden befestigen.
2. Im Abstand von etwa 61 bis 122 cm (2 bis 4 Fuß) mit dem Kopf zur Tür auf den Rücken legen. Die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen, sodass sie flach am Boden aufliegen. Den Bauch einziehen, um den Rücken gerade zu halten. Falls dies bequemer ist, können die Knie angewinkelt werden.
3. Die Griffe so halten, dass sie bequem in der Hand liegen. Den betroffenen Arm gerade am Körper entlang auf den Boden legen.
4. Das Seil mit der anderen Hand nach unten (zu den Füßen hin) ziehen; dabei gleitet der betroffene Arm gerade seitlich nach außen am Boden entlang zur Tür hoch. Das Seil ziehen, bis eine gute Dehnung erreicht ist, aber keine Schmerzen verursacht werden.
5. Wiederholen:

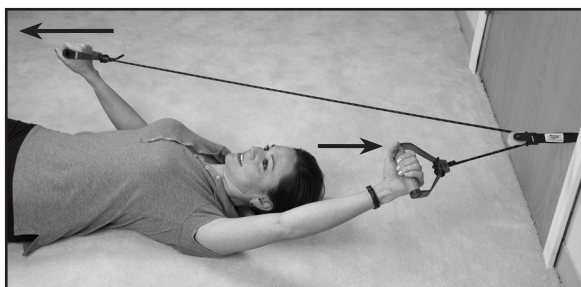
— mal
— Sets/Tag



Flexion der Schulter

1. Den Webriemen an der Seite der Tür oberhalb der betroffenen Schulter etwa 15 bis 30 cm (6 bis 12 Zoll) über dem Boden befestigen.
2. Im Abstand von etwa 61 bis 122 cm (2 bis 4 Fuß) mit dem Kopf zur Tür auf den Rücken legen. Die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen, sodass sie flach am Boden aufliegen. Den Bauch einziehen, um den Rücken gerade zu halten. Falls dies bequemer ist, können die Knie angewinkelt werden.
3. Die Griffe bei angewinkelten Ellenbogen bequem halten.
4. Das Seil mit dem anderen Arm nach unten (zu den Füßen) ziehen. Damit wird der betroffene Arm bis über den Kopf angehoben. Das Seil ziehen, bis eine gute Dehnung erreicht ist, aber keine Schmerzen verursacht werden.
5. Wiederholen:

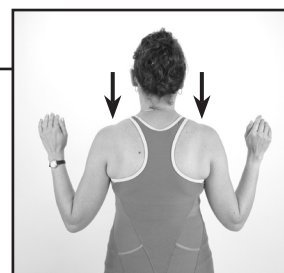
— mal
— Sets/Tag



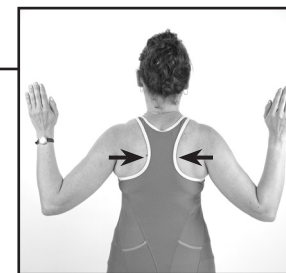
Gezielte Behandlung des Problembereichs – Bei Schmerzen, Schwäche und/oder Versteifung versuchen andere Muskeln oder Gelenke manchmal, den betroffenen Bereich zu „entlasten“. Diese Ausgleichsbewegungen verhindern aber die korrekte Funktionsweise und können den Heilprozess verlangsamen. Durch die gezielte Behandlung des richtigen Bereichs lassen sich Ausgleichsbewegungen begrenzen, und es kann eine optimale Rehabilitation bei minimalen Schmerzen und Reizungen erzielt werden. Die behandelnden Ärztinnen/Ärzte bzw. Therapeutinnen/Therapeuten wissen am besten, welche gezielten Übungen durchzuführen sind.

1. Alle Muskeln (außer die im behandelten Zielbereich) in der verletzten Gliedmaße entspannen.
2. Übungen müssen langsam und kontrolliert durchgeführt werden, um spezifische Muskeln/Gelenke gezielt zu behandeln.
3. Bewegungen, die Schmerzen verursachen oder verstärken, sind zu vermeiden. Obwohl ein gewisser Grad an Beschwerden normal ist, sollten am Ende des Bewegungsradius keine Schmerzen auftreten. Schmerzen am Ende des Bewegungsradius können durch Fehlstellungen verursacht werden. Wenn Schmerzen auftreten, die behandelnde Therapeutin/Ärztin bzw. den behandelnden Therapeuten/Arzt zu Rate ziehen.
4. Typische Schulterausgleichsbewegungen vermeiden. Schulterblätter (Scapulae) zurück nach hinten und nach unten ziehen, um sie stabil zu halten. Die Therapeutin/der Therapeut beginnt das Rehaprogramm möglicherweise ausschließlich mit Übungen, die die Stützmuskulatur zwischen den Schulterblättern und der Wirbelsäule stärken, bis die Schulterblätter bei Armbewegungen in der korrekten Position gehalten werden können.

Schulterhaltung



Schulterblätter nach unten



Schulterblätter nach hinten

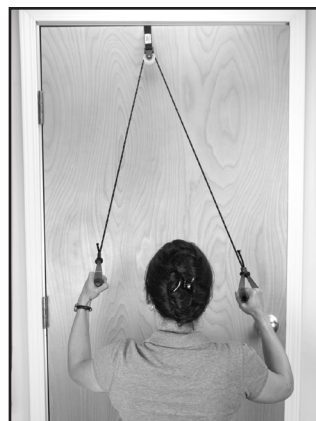
Vorwärtsflexion der Schulter (zur Tür gewandt)

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, sodass er sich unmittelbar oberhalb der betroffenen Schulter befindet.
2. Zur Tür gewandt stehen oder sitzen, sodass die Zehen etwa 20 bis 25 cm (8 bis 10 Zoll) von der Tür entfernt sind.
3. Die Griffe locker halten, die Daumen weisen hinter den Körper.
4. Die Schultern von den Ohren weg nach unten fallen lassen. Die die Schulterblätter stabilisierende Muskulatur muss vor Hochziehen des betroffenen Arms angespannt sein.
5. Den betroffenen Arm mit dem anderen Arm vor dem Körper hochziehen und dabei auf eine gute Haltung der Schulterblätter achten.
6. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag

Hinweis:

In allen Beispielen dieser Anleitung wird anhand des linken Arms gezeigt, wie die betroffene Schulter zu trainieren ist.



Innenrotation der Schulter (fortgeschritten)

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, so dass er sich unmittelbar oberhalb des nicht betroffenen Arms befindet.
2. Sich mit der nicht betroffenen Seite zur Tür weisend hinstellen oder hinsetzen.
3. Das Seil befindet sich hinter dem Körper.
4. Die Hand des betroffenen ausgestreckten Arms mit der Handfläche nach außen weisend auf den Rücken legen und die Schulterblätter zusammenziehen.
5. Das Seil mit der anderen Hand behutsam nach unten ziehen, wodurch die betroffene Hand am Rücken entlang hochgezogen wird. Bei dieser Übung nicht vergessen, die Schultern tief und hinten zu lassen.
6. Anhalten, wenn sich der Arm nicht mehr weiter hochziehen lässt. Ausruhen und dabei die betroffene Hand leicht herabsinken lassen. Dann behutsam am Seil ziehen, um die Schulter noch ein Stückchen weiter zu dehnen.
7. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag

Hinweis: Bei dieser Übung wird der Arm hinter dem Rücken nach oben gedehnt, was häufig die Bewegung ist, die am schwierigsten wiederhergestellt werden kann.



Außenrotation der Schulter (bei abgestütztem Oberarm)

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, sodass er sich unmittelbar oberhalb der betroffenen Schulter befindet.
2. Mit dem Rücken flach an der Tür stehen oder sitzen; dabei die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen. Den unteren Rücken gerade und die Schultern so waagrecht wie möglich halten.
3. Auf der Seite der betroffenen Schulter auf Schulterhöhe neben dem Arm eine hohe, stabile Stützvorrichtung (Barstuhl oder Tisch) aufstellen.
4. Den angewinkelten Ellenbogen und den Unterarm der betroffenen Schulter auf die Stützvorrichtung legen. Den Griff mit der Handfläche nach unten weisend halten.
5. Mit der anderen Hand das Seil behutsam nach unten ziehen, um die betroffene Hand und den betroffenen Unterarm von der Stützvorrichtung hoch und zurück zur Tür hin zu ziehen; dabei den Ellenbogen an Ort und Stelle lassen.
6. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag

Hinweis: Zur Abpolsterung kann unter den Arm der betroffenen Schulter ein Kissen gelegt werden.



Vorwärtsflexion der Schulter (mit dem Rücken zur Tür)

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, so dass er sich unmittelbar oberhalb der betroffenen Schulter befindet.
2. Mit dem Rücken zur Tür gewandt stehen oder sitzen.
3. Die Griffe locker halten, die Daumen weisen hinter den Körper.
4. Die Schultern zurück und nach unten ziehen.
5. Den betroffenen Arm mit dem anderen Arm behutsam vor dem Körper nach oben ziehen.
6. Die Schulterblätter durch Zusammenziehen stabilisieren.
7. Wiederholen:

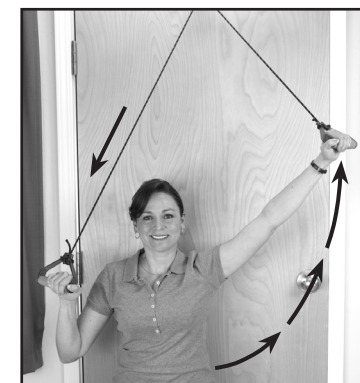
_____ mal _____ Sets/Tag



Abduktion der Schulter

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, sodass er sich unmittelbar oberhalb der betroffenen Schulter befindet.
2. Mit dem Rücken flach an der Tür stehen oder sitzen; dabei die Schultern tief und hinten lassen. Den unteren Rücken gerade und die Schultern so waagrecht wie möglich halten.
3. Die Seilzuggriffe in beiden Händen seitlich am Körper halten; dabei den Ellenbogen des betroffenen Arms ausgestreckt und entspannt neben der Tür halten.
4. Den betroffenen Arm entlang der Tür anheben, indem mit der anderen Hand das Seil nach unten gezogen wird. Bei Erreichen des Endes des Bewegungsradius dreht sich die Hand möglicherweise. Das Seil ziehen, bis eine gute Dehnung erreicht ist, aber keine Schmerzen verursacht werden.
5. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag



Flexion/Abduktion der Schulter

1. Den Webriemen an der Oberkante der Tür befestigen, so dass er sich unmittelbar oberhalb der betroffenen Schulter befindet.
2. Mit dem Rücken zur Tür stehen oder sitzen, dabei die Tür mit den Schulterblättern leicht berühren.
3. Die Griffe so halten, dass sie bequem in der Hand liegen. Das betroffene Handgelenk etwa 61 cm (2 Fuß) von der Tür entfernt halten; dabei den Ellenbogen ausgestreckt und die Schultern so waagrecht wie möglich halten.
4. Die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen. Den Bauch einziehen, um den Rücken gerade zu halten.
5. Den betroffenen Arm mit dem nicht betroffenen Arm bis zur Mitte zwischen der Vorderseite und Seite des Körpers hochziehen. Das Seil ziehen, bis eine gute Dehnung erreicht ist, aber keine Schmerzen verursacht werden.
6. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag



Außenrotation der Schulter

1. Den Webriemen in der Seite der Tür in der Nähe des betroffenen Arms und auf Höhe des Ellenbogens befestigen.
2. Im Abstand von etwa 61 cm (2 Fuß) seitlich neben der Tür stehen oder sitzen; dabei die Schulterblätter nach unten und zusammen ziehen, den Bauch einziehen und den Rücken gerade halten.
3. Den Oberarm bei um 90° angewinkelt am Körper angelegt halten. Die Schulter entspannt halten.
5. Den Griff auf der betroffenen Seite mit dem Daumen nach oben weisend halten. Das Handgelenk so gerade wie möglich halten.
6. Langsam mit dem anderen Arm ziehen und den angewinkelten Ellenbogen am Körper angelegt halten. Dabei dreht sich die Hand des betroffenen Arms zur Tür hin.
7. Wiederholen:

_____ mal _____ Sets/Tag



Avsedd användning

Idealisk för hemmabruk för att på egen hand förbättra rörelseomfånget i axelleden samt koordinationen efter tillstånd som stroke, skada eller operation.

Försiktighetsåtgärder

1. Rådfråga din läkare innan du påbörjar något motionsprogram.
2. Norco® axelrem med remskiva ska endast användas för de avsedda ändamålen.
3. För att kunna hålla fast handtagen krävs att man har god greppstyrka i båda händerna.
4. Inspektera remskivmekanismen före varje övningsomgång och se efter om den har några hack eller sprickor. Se efter om handtagen har några sprickor eller andra defekter.
5. Säkerställ före varje användning att dragremmen är stadigt fastknuten i handtagen och se efter att öglan och dragremmen inte har några lösa sömmar, hack, nötta delar eller andra defekter.
6. Produkten kan inte bära upp hela kroppsvikten.
7. Byt ut skadade delar innan du återupptar övningarna.
8. Fastsättningsremmen ska endast placeras över dörrens ovansida eller utmed dörrens gångjärnssida.
9. Ta bort dragremmen med remskivan när den inte används och förvara den på en säker plats så att den inte oavsiktligt skadas.
10. Rådfråga din läkare/sjukgymnast/sjuksköterska om du får ont när du utför övningarna eller om ditt tillstånd förvärras.
11. Denna produkt är inte en leksak och ska förvaras oåtkomligt för småbarn. Rådfråga din läkare eller sjukgymnast innan du låter barn använda produkten och låt dem bara använda den under uppsikt av en vuxen.

CE  North Coast Medical, Inc.
135 E Main Ave, Suite 110
Morgan Hill, CA 95037 - U.S.A.

UK CA  **EC REP**  **UK REP**  **ICON (LR) Limited**
South County Business Park
Leopardstown, Dublin 18
D18 X5R3, Ireland

CH REP  **Allenspach Medical AG**
Dornacherstrasse 5
4710 Balsthal, Switzerland

MD

Axelrem med remskiva

Instruktioner och övningar

Läs alla instruktioner före användning.

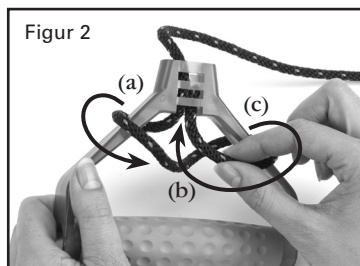


Så här ansluter du dragremmen till handtagen

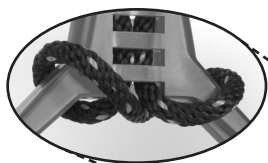
1. För ner dragremmens ena ände genom öppningens mitt (figur 1). Dra ut en tillräckligt lång bit av dragremmen så att den kan viras runt i en åtta, på följande sätt.



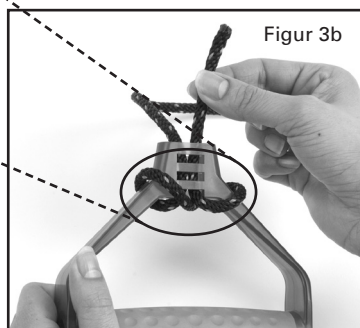
2. (Figur 2) För dragremmen under och över vänster sida av handtaget (a) mot mitten (b). Fortsätt att föra dragremmen under och över höger sida av handtaget (c) mot mitten (b). Detta ska nu bilda en åtta (figur 3a).



Figur 3a – En åtta



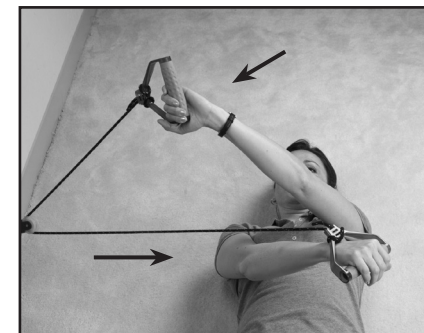
3. För tillbaka upp dragremmens ände genom öppningens mitt (figur 3b).



Horisontell adduktion i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen i gångjärnssidan av dörren cirka 5,1–7,6 cm (2–3 tum) ovanför golvet. Den bör vara placerad i axelnivå.
2. Ligg på rygg cirka 61 cm (2 fot) från dörren med den drabbade axeln längst bort från dörren.
3. Sträck ut båda armarna rakt framför dig i höjd med axlarna, så att armarna pekar mot taket med axlarna mot golvet.
4. Dra nedåt och tvärs över kroppen med den motsatta armen, så att den drabbade armen förs ovanför och över bröstet. Försök att hålla båda skulderbladen nere och tillbakadragna.
5. Låt inte axlarna åka upp i riktning mot öronen. Andas ut när armen sträcks över bröstet. Håll handleden och armbågen på den drabbade armen raka.
6. Upprepas:

—— gång
—— omgångar/dag



Utåtrotation i axelleden

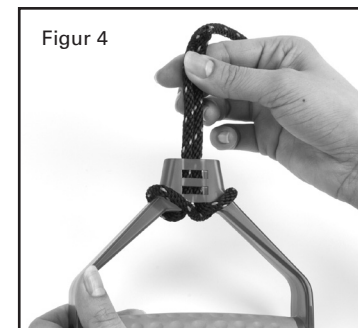
1. Sätt fast fastsättningsremmen i gångjärnssidan av dörren cirka 5,1–7,6 cm (2–3 tum) ovanför golvet. Ligg på rygg med sidan med den drabbade armen mot dörren, cirka 61 cm (2 fot) från dörren.
2. Böj knäna och dra skulderbladen ihop och nedåt så att de ligger plant mot golvet.
3. Böj armbågarna i 90° och håll dem tätt mot dina sidor under hela rörelsen. Slappna av i axlarna.
4. Dra varsamt dragremmen bort från kroppen med den motsatta handen. Handen på den drabbade armen förs nu mot dörren, så att armbågen vrids på golvet. Håll handleden rak. Låt inte armbågen förflytta sig från kroppen. Dra så mycket att det sträcker utan att göra ont.
5. Håll kvar.
6. Upprepas:

—— gång
—— omgångar/dag



Så här ansluter du dragremmen till handtagen, forts.

4. Fatta i båda remmarna och dra tills öglorna är åtdragna och sitter säkert runt handtagets bas (figur 4).
5. Lossa dragremmen och justera den om du vill göra den längre eller kortare.

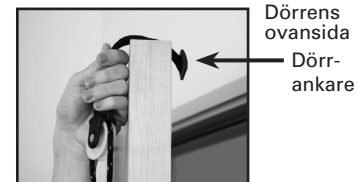


Fastsättning av Norco® axelrem med remskiva i dörren

- Välj en dörr i ditt hem som öppnas och stängs sällan eller inte alls.
- Säkerställ att dörren är stängd och säkrad innan du börjar med övningen.

Placering av fastsättningsrem –

Ha dörren öppen och placera fastsättningsremmen mellan dörren och dörrkarmen – antingen över dörrens ovansida eller utmed dörrens gångjärnssida. För dörrankaret igenom mellanrummet mellan dörren och dörrkarmen så att den stoppande delen befinner sig på den andra sidan av dörren. Stäng dörren med fastsättningsremmen i önskat läge. Det rekommenderas att man låser dörren. Dra till sist i fastsättningsremmen för att kontrollera att den sitter säkert på plats.



VARNINGAR:

Fastsättningsremmen ska endast placeras över dörrens ovansida eller utmed dörrens gångjärnssida. Ska förvaras oåtkomligt för småbarn.

Viktigt att tänka på

Kroppshållning – En god kroppshållning medan man utför dessa övningar kan i hög grad förbättra resultatet av övningsprogrammet. Försök att följa dessa riktlinjer för en god kroppshållning, oavsett om du står, sitter eller ligger på rygg:

1. Håll kroppen så att öronen, axlarna och höfterna beskriver en rak linje.
2. Dra in bäckenet så att ryggen blir platt, genom att dra in magmusklerna och böja knäna något.
3. Slappna av i axlarna så att de vilar nedåtsjunkna, bort från öronen, med skulderbladen tillbaka dragna så att bröstkorgen lyfts på ett naturligt sätt.

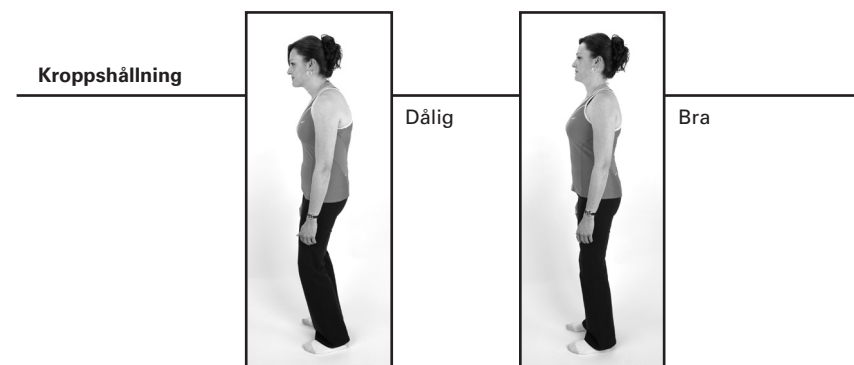
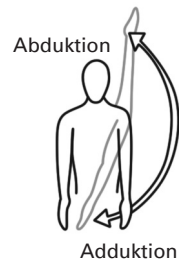
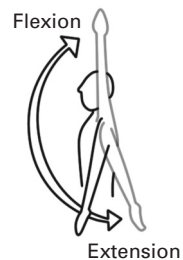


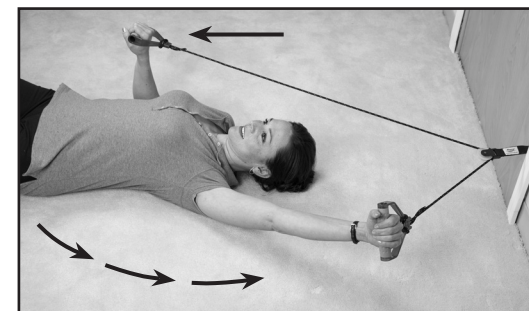
Illustration av rörelseomfånget i axelleden



Abduktion i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen i gångjärnssidan av dörren ovanför den drabbade axeln, cirka 15–30 cm (6–12 tum) ovanför golvet.
2. Ligg på rygg med huvudet mot dörren, cirka 61–122 cm (2–4 fot) från dörren. Dra skulderbladen ihop och nedåt så att de ligger plant mot golvet. Dra in magen så att ryggen planas ut. Böj knäna vid behov för att få det bekvämare.
3. Håll i handtagen på ett bekvämt sätt. Placera den drabbade armen rakt på golvet utmed sidan av kroppen.
4. Dra dragremmen (mot fötterna) med den motsatta handen, så att den drabbade raka armen förs ut åt sidan, utmed golvet och mot dörren. Dra så mycket att det sträcker utan att göra ont.
5. Upprepas:

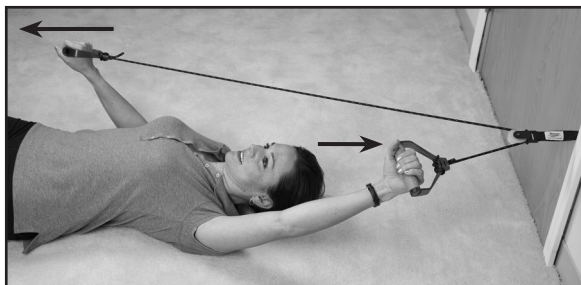
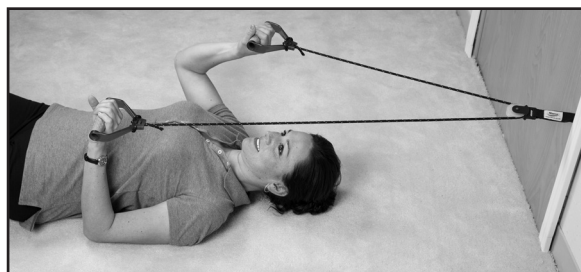
— gång
— omgångar/dag



Flexion i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen i gångjärnssidan av dörren ovanför den drabbade axeln, cirka 15–30 cm (6–12 tum) ovanför golvet.
2. Ligg på rygg med huvudet mot dörren, cirka 61–122 cm (2–4 fot) från dörren. Dra skulderbladen ihop och nedåt så att de ligger plant mot golvet. Dra in magen så att ryggen planas ut. Böj knäna vid behov för att få det bekvämare.
3. Håll i handtagen på ett bekvämt sätt, med böjda armbågar.
4. Dra dragremmen nedåt (mot fötterna) med den motsatta armen. Detta gör att den drabbade armen lyfts upp över huvudet. Dra så mycket att det sträcker utan att göra ont.
5. Upprepas:

———— gånger
———— omgångar/dag



Inriktning på problemområdet – Om du upplever smärtor, svaghet och/eller styvhet kan andra muskler och leder försöka att "hjälpa" det drabbade området. Dessa kompensatoriska rörelser förhindrar korrekt funktion och kan fördröja läkningen. Genom att rikta in sig på det rätta området kan sådan kompensation begränsas, optimal återhämtning främjas och smärta och irritation minimeras. Din sjukgymnast eller läkare kan bäst vägleda dig i hur du riktar in dig på rätt område.

1. Slappna av alla muskler i den skadade extremiteten utom de som är föremålet för behandlingen.
2. Utför övningarna på ett långsamt, kontrollerat sätt så att du kan rikta in dig på specifika muskler/leder.
3. Undvik rörelser som orsakar smärta eller ökar smärtan. Även om ett visst obehag är normalt ska man inte uppleva smärta i slutet av rörelseomfånget. Smärta i slutet av rörelseomfånget kan bero på felaktig positionering. Kontakta din sjukgymnast eller läkare om du upplever smärta.
4. Undvik typisk kompensation i axelleden. Dra skulderbladen (skapulae) tillbaka och nedåt så att de hålls i en stabil position. Din sjukgymnast startar eventuellt ditt rehabiliteringsprogram endast med övningar som stärker de stödjande musklerna mellan skulderbladen och ryggraden tills skulderbladen kan hållas kvar i korrekt position under armrörelserna.

Hållning i skuldran



Skulderbladen nedåt



Skulderbladen tillbaka

Flexion framåt i axelleden**(vänd mot dörren)**

1. Sätt fast fastsättningsremmen längst upp på dörren, placerad direkt över den drabbade axeln.
2. Stå eller sitt vänd mot dörren, med tårna cirka 20–25 cm (8–10 tum) från dörren.
3. Håll i handtagen med ett avslappnat grepp, med tummarna bakåt.
4. Låt axlarna sjunka ned, bort från öronen. De muskler som stabiliserar skulderbladen måste aktiveras innan du drar upp den drabbade armen.
5. Dra med hjälp av den motsatta armen upp den drabbade armen framför kroppen medan du bibehåller en god hållning i skulderbladen.
6. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag

**Obs!**

I den här instruktionsbroschyren visas i samtliga exempel vänster arm som den drabbade axel som gör övningarna.

Inåtrotation i axelleden (avancerad)

1. Sätt fast fastsättningsremmen längst upp på dörren, direkt över den icke drabbade armen.
2. Stå eller sitt med den icke drabbade sidan vänd mot dörren.
3. Placera dragremmen bakom dig.
4. Placera den drabbade raka armen med handen mot din baksida, handflatan utåtvänd och skulderbladen ihopdragna.
5. Dra dragremmen varsamt nedåt med den andra handen så att handen på den drabbade armen förs upp utmed ryggen. Kom ihåg att hålla skulderbladen nere och tillbakadragna under övningen.
6. Stoppa rörelsen vid den punkt där du märker motstånd. Vila och låt handen på den drabbade armen sjunka ner något. Dra sedan varsamt i dragremmen för att sträcka ytterligare.
7. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag

Obs! Den här övningen hjälper till att sträcka upp armen bakom ryggen – detta är ofta den rörelse som är svårast att få tillbaka.



Utåtrotation i axelleden (med överarmen stöttad)

1. Sätt fast fastsättningsremmen längst upp på dörren, placerad direkt över den drabbade axeln.
2. Stå eller sitt med ryggen platt mot dörren, med skulderbladen nedåt- och ihopdragna. Håll nedre delen av ryggen rak och axlarna så mycket som möjligt i lika höjd.
3. Placera ett högt, stabilt stöd (en pall eller ett bord) i axelhöjd, bredvid och under armen på den drabbade axeln.
4. Låt den böjda armbågen och underarmen på den drabbade axeln vila på stödet. Håll i handtaget med handflatan nedåt.
5. Dra dragremmen varsamt nedåt med den andra handen, så att handen och underarmen på den drabbade sidan dras upp från stödet och tillbaka mot dörren medan du håller armbågen på plats.
6. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag

Obs! Placera en kudde under armen på den drabbade axeln för komfort.

**Flexion framåt i axelleden (ryggen mot dörren)**

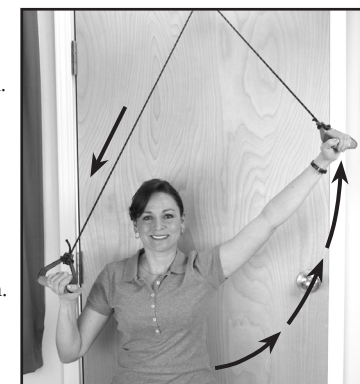
1. Sätt fast fastsättningsremmen längst upp på dörren, placerad direkt över den drabbade axeln.
2. Stå eller sitt med ryggen mot dörren.
3. Håll i handtagen med ett avslappnat grepp, med tummarna bakåt.
4. Sänk ner axeln. Dra tillbaka axlarna.
5. Använd den motsatta armen till att varsamt dra den drabbade armen uppåt, framför kroppen.
6. Håll skulderbladen stabila genom att dra ihop dem ordentligt.
7. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag

Abduktion i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen längst upp på dörren, placerad direkt över den drabbade axeln.
2. Stå eller sitt med ryggen platt mot dörren, med skulderbladen nedåt- och tillbakadragna. Håll nedre delen av ryggen rak och axlarna så mycket som möjligt i lika höjd.
3. Håll dragremshandtagen i båda händerna utmed kroppens sidor och håll armbågen på den drabbade armen rak och avslappnad intill dörren.
4. Lyft upp den drabbade armen utmed dörren genom att dra dragremmen nedåt med den andra handen. Handen kan vridas efterhand som rörelsen fortsätter mot slutpunkten. Dra så mycket att det sträcker utan att göra ont.
5. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag



Flexion/abduktion i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen långst upp på dörren, placerad direkt över den drabbade axeln.
2. Stå eller sitt med ryggen mot dörren så att skulderbladen är i lätt kontakt med dörren.
3. Håll i handtagen på ett bekvämt sätt. Placera handleden på den drabbade sidan cirka 61 cm (2 fot) från dörren, med rak armbåge och axlarna så mycket som möjligt i lika höjd.
4. Håll skulderbladen ihop- och nedåtdragna. Dra in magen så att ryggen planas ut.
5. Använd den motsatta armen till att dra den drabbade armen uppåt, mitt emellan kroppens framsida och sida. Dra så mycket att det sträcker utan att göra ont.
6. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag



Utåtrotation i axelleden

1. Sätt fast fastsättningsremmen i gångjärnssidan av dörren nära den drabbade armen och i höjd med armbågen.
2. Stå eller sitt med din sida cirka 61 cm (2 fot) från dörren, skulderbladen nedåt- och ihopdragna och magen indragen så att ryggen planas ut.
3. Placera överarmen mot din sida med armbågen böjd i 90°. Slappna av i axlarna.
5. Håll i handtaget på den drabbade sidan med tummen vänd uppåt. Håll handleden så rak som möjligt.
6. Dra långsamt med den andra armen medan du håller den böjda armbågen intill kroppen. Detta gör att handen på den drabbade armen vrids mot dörren.
7. Upprepas:

_____ gånger _____ omgångar/dag

