

Qmed®
Active

Masa do ćwiczeń dłoni - Therapy Putty -

Instrukcja obsługi
User manual



Výrobek je dostupný ve čtyřech
úrovňích tuhosti.

Available in four resistance levels.

www.qmedplus.pl

PL

Hmota je ideální pro rehabilitaci rukou a prstů. Pravidelné cvičení snižuje bolestivost a ztuhlost kloubů prstů, ruky a zápěstí, zlepšuje rozsah pohybu v kloubech mezi prsty a zápěstí a také zlepšuje/obnovuje narušenou funkci úchopu ruky. Pomůcka je vhodná pro rehabilitaci v případě degenerativních onemocnění rukou, po úrazech, při oslabené síle předloktí a svalů ruky.

Cvičení rukou s terapeutickou hmotou Therapy Putty spočívá ve válání hmoty vnější a vnitřní stranou ruky, drcení, mačkání nebo stlačování hmoty jedním prstem. Hmota je vyrobená z netoxického silikonu. Uchovávejte mimo dosah textilií.

K dispozici ve čtyřech úrovních tuhosti, lišících se barvou:

- Extra měkká (zelená)
- Měkká (žlutá)
- Středně měkká (červená)
- Silná (modrá)

Indikace:

- Revmatoidní artritida, artritida, syndrom karpálního tunelu, tendinitida, tenisový loket, zotavení po zlomenině prstu nebo zápěstí nebo po operaci šlach
- Doplnění tréninku o cvičení s použitím váhy rukou a prstů vám pomůže vyhnout se zraněním a snížit svalovou nerovnováhu způsobenou nadměrným cvičením rukou a prstů
- Podmínky vyžadující zvýšenou sílu prstů a úchopu

Kontraindikace:

- Nepoužívejte u pacientů s poruchou citlivosti a u osob s kožními lézemi, jako jsou vředy, puchýře, odřeniny atd.
- Výskyt bolesti během cvičení
- Stav bezprostředně po podvrtnutí nebo zlomeninách kostí
- Neúplné spojené kosti
- Zánět kloubů a periartikulárních tkání
- Otok
- Čerstvé pooperační jizvy nebo jiné rány

Materiál: 100% silikon

Hmotnost: 80g



EN

The mass is ideal for the rehabilitation of hands and fingers. Regular exercise reduces pain and stiffness in the joints of the fingers, hand, and wrist, as well as improves range of motion in the interphalangeal joints and wrist, and helps to strengthen your grip or restore impaired gripping functions. It is perfect for rehabilitation in the case of degenerative diseases of the hand, after injuries, with weakened strength of the forearm and hand muscles.

Hand exercises using the Therapy Putty mass consist in rolling the material with the outer and inner sides of the hand, crushing, squeezing or pressing the mass with single fingers. The mass is made of non-toxic silicone. Keep away from textiles.

Available in four levels of hardness, differing in color:

- Extra light (green)
- Light (yellow)
- Medium (red)
- Heavy (blue)

Recommendations:

- Rheumatoid arthritis, arthritis, carpal tunnel syndrome, tendinitis, tennis elbow, recovery from finger or wrist fracture or tendon surgery.
- Complementing the training session with exercises using hand and finger weight will help you avoid injuries and reduce the muscle imbalance (imbalance) caused by excessive hand and finger exercises.
- Conditions requiring increased finger and grip strength

Limitations:

- Do not use in patients with impaired sensation and people with skin lesions such as ulcers, blisters, abrasions, etc.
- The occurrence of pain during exercise
- Conditions immediately after sprains or bone fractures
- Incomplete bone union
- Inflammation of joints and periarticular tissues
- Swelling
- Fresh postoperative scars or other wounds

Composition: 100% silicone

Weight: 80g

Cvičení / Exercises

Háková pěst / Hook fist

Dejte pěst do tvaru háku a vymačkejte hmotu mezi prsty a dlaň.

Make a hook fist and squeeze putty between your fingers and your hand.



Plnýúchop / Full grip

Z hmoty utvořte kouli. Stiskněte hmotu všemi čtyřmi prsty. _

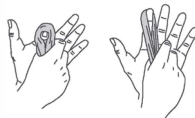
Form a ball with the putty. Squeeze the putty with all four fingers.



Protažení prstu / Finger extension

Ohněte prst a obtočte hmotu přes konec prstu. Narovnávejte prst spolu s účinkem terapeutické hmoty.

Loop the putty over the end of the finger while it's bent. Straighten your finger using the resistance of the putty.



Roztažení prstů / Finger spread

Na prsty a palec rozprostřete hmotu jako palačinku. Pokuste se ji roztáhnout.

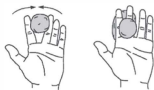
Spread the putty like a pancake over your fingers and thumb. Try to spread them apart.



Nůžky / Finger scissors

Mezi každý pár prstů vložte na jeden palec silný kousek hmoty a stlačte k sobě.

Place a 1 inch thick piece of putty between each pair of fingers and squeeze together.



Posilování svalů palce / Finger pinch

Stlačujte hmotu mezi palec a každý z prstů.

Pinch the putty between each finger and the thumb.



Abdukce prstů / Finger abduction

Kolem dvou prstů omotejte těsný kroužek hmoty. Roztáhněte prsty od sebe. Opakujte cvičení pro každý prst.

Put a tight ring of putty around two fingers. Spread your fingers apart. Repeat the exercise for each finger.



Protážení palce / Thumb extension

Ohněte palec a obtočte hmotu kolem něj. Pokuste se narovnat palec tahem nahoru.

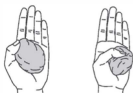
Loop the putty at the end of your thumb while it is bent. Try to straighten your thumb by pulling it upward.



Stisk palce / Thumbpress

Zatlačte palec do hmoty zatímco palec posunujete směrem k malíčku.

Push your thumb into the putty as you move the thumb toward your small finger.



Mačkání adduktorů / Adductor pinch

Přitiskněte hmotu palcem ke straně ukazováčku. Držte prsty a palec rovně.

Press the putty with your thumb against the side of your index finger. Keep your fingers and thumb straight.



Sevěření palce / Thumb pinch strengthening

Stiskněte hmotu mezi palcem a stranou ukazováčku.

Squeeze the putty between your thumb and side of your index finger.



Stisk a tah třemi prsty / Three finger pinch & pull

Vytahujte hmotu třemi prsty - palcem, ukazováčkem a prostředníčkem.

Pull the putty using your thumb, index and middle fingers.

