

Qmed[®]
Active

Kézerősítő gyurma - Theraputty -

Használati
útmutató



A termék három eltérő lágsági fokozatban elérhető, mely lehetővé teszi a gyakorlatok intenzitásának fokozatos növelését.

- sárga = gyenge
- piros = közepes
- kék = erős

www.qmedinfo.hu

Termékleírás

Kéz- és ujjerősítő terápiás gyurma rehabilitációs célokra, valamint az ujjak mozgástartományának, a kézfej izomerejének fejlesztésére műtétek, kézsérülések után, illetve egyes reumatikus panaszok esetén, szakember által egyénre szabott intenzitású és ismételt számú gyakorlatokhoz.

Mérgező anyagoktól mentes szilikonból készül, amely illeszkedik a tenyérbe, megkönnyítve ezáltal a gyurma formálását, préselését. A préselő mozgás javítja a kéz vérkeringését, erősíti a kéz kisizmait, egyidejűleg javítja a kisizületek mobilitását csökkentve a gyulladást és a stresszt.

Ellenjavallat/kontraindikáció:

Szüneteltesse a kézerősítő gyurma használatát és egyidejűleg keresse fel orvosát vagy gyógytornászát, ha a gyakorlatok elvégzését követően fájdalom, vagy duzzanat jelentkezik.

Figyelmeztetés!

- Kizárólag külső használatra, a szakember utasításai szerint használja a kézerősítő gyurmát.
- Csak felnőtt használatra - Gyermekek elől elzárva tartandó (nem toxikus szilikon)!
- Lenyelés esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Nem kerülhet szembe, orrba és a fülbe.
- Ne használja hámsérülés és nyílt seb esetén.
- Tartsa távol a magas hőtől, nyílt lángtól.
- Használat előtt mindig mosson kezet a gyurma szennyeződésének megelőzése érdekében.
- A kézerősítő gyurmát az eredeti, jól lezárt csomagolásban tárolja.
- Kerülje a gyurma papírral, ruházattal, szőnyeggel ill. bármilyen szövettel történő közvetlen érintkezését.

Amennyiben a kézerősítő gyurma mégis szövetbe kerül, az eltávolítási javaslatok az alábbiak:

- Egy nagyobb adag gyurmával kell megpróbálni eltávolítani a szövetből a kisebb gyurma darabokat;
- Kevés jéggel meg kell keményíteni a gyurma anyagát, majd kiszedegetni azt a szövetből;
- Oldószer használata esetén izopropil alkoholt, vagy körömlakk lemosót kell a szövetbe dörzsölni a gyurma megfelelő eltávolításához. Oldószer használata előtt mindenképp próbálja ki azt a szövet egy kisebb részén az anyag színtartásának vizsgálata céljából.

A Rehab Zrt. nem tehető felelőssé olyan károkért, melyek a fent felsorolt közvetlen anyagérintkezésből adódnak!

Anyagösszetétel: 100% szilikon

Kéz- és ujjerősítő minta gyakorlatok

Horog/kampó ököl

Formáljon egy kampót a kézfejből, helyezze bele a gyurmát, majd préselje a gyurmát az ujjai és a tenyere segítségével.



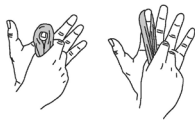
Markolás

Formázzon gömböt a gyurmából. Nyomja össze a gyurmát mind az öt ujjával.



Nyújtás

Hajlítsa be az ujját, képezzen egy hurkot a gyurmából, majd az az az ujj körme felőli végét helyezze bele a hurokba. Miközben a hurok végeit másik kezével összefogja és ellentart, próbálja meg kiegyenesíteni a hurokba helyezett ujját. Ezt a gyakorlatot akár minden egyes ujjával külön-külön el tudja végezni.



Széttárás

Egy pontba zárja össze mind az öt ujját, majd ujjain – akár a palacsintát – terítse szét a gyurmát. Próbálja meg ujjait széttárni úgy, hogy közben fokozatosan széthúzza a „gyurmapalacsinta” széleit.



Ollózás

Helyezzen egy darab gyurmát két szomszédos ujj közé, majd nyomja össze ujjait. Mindegyik ujjpárral ismételje meg a gyakorlatot az érintett kezén, vagy akár mind a jobb, mind a bal kéz esetében.



Csippentés

Csippentse a gyurmát a hüvelykujj és a mutatóujja közé, majd mindkét ujjával nyomja össze a gyurmát.



Gyűrűzés

Formázzon egy szoros „gyurma gyűrűt” két ujj köré. Távolítsa egymástól ezen ujjait. Minden ujjával ismételje meg a gyakorlatot.



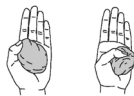
Hüvelykujj nyújtás

Hajlítsa be a hüvelykujját, képezzen egy hurkot a gyurmából, majd az az ujj körme felőli végét helyezze bele a hurokba. Miközben a hurok végeit többi ujjával összefogja és ellentart, próbálja meg kiegyenesíteni a hurokba helyezett hüvelykujját.



Hüvelykujj nyomás

Egyenesítse ki tenyerét, helyezze bele a gyurmát. Hüvelykujját – fokozatosan a kisujjhoz közelítve – nyomja bele a gyurmába.



Hüvelykujj szorítás

Valamennyi ujját végig tartsa egyenesen és feszesen. Helyezze a gyurmát a hüvelykujj és a mutatóujj között lévő hártvány részbe, majd hüvelykujjával préselje/nyomja hozzá a gyurmát a mutatóujj oldalához, amilyen erősen csak tudja.



Hüvelykujj szorítás erősítése

A hüvelykujját végig tartsa egyenesen, a maradék négy ujját pedig hajlítsa be. Helyezze a gyurmát a hüvelykujj és a mutatóujj között lévő hártvány részbe, majd hüvelykujjával préselje/nyomja a gyurmát a mutatóujj oldalához.



Három ujjas csippentés és húzás

Egyik kezébe helyezze el a gyurmát, majd a másik kezének hüvelykujjával, mutatóujjával és a középső ujjával együttesen csippentse meg és húzza ki a gyurmát.



*Forgalmazza: Rehab Zrt.,
2000 Szentendre,
Kalászi út 3.,
www.rehabzrt.hu*

