

TMX[®]Para

Réf. 234-937

NOTRE DÉCLENCHEUR LE PLUS EFFICACE POUR LA COLONNE VERTÉBRALE.

LA SOLUTION INTELLIGENTE :

Der TMX[®] PARA peut déclencher simultanément vos zones de douleur à gauche et à droite de la colonne vertébrale grâce à ses « doubles têtes de déclenchement » horizontales.

POURQUOI DÉCLENCHEUR SIMULTANÉMENT À GAUCHE ET À DROITE DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Partant de notre bassin arrière, notre musculature ascendante s'étend à droite et à gauche de notre colonne vertébrale.

Les couches profondes de muscles servent à la stabilité interne de nos corps vertébraux les uns par rapport aux autres.

Les couches musculaires superficielles servent plutôt à la mobilité des différentes parties de la colonne vertébrale. C'est dans ces zones que les douleurs sont les plus fréquentes et les plus durables. Ces douleurs persistantes et souvent « profondes » s'étendent souvent sur une plus grande surface du dos. Difficile à localiser, la douleur est souvent décrite comme une lombalgie « diffuse et profonde ».

POURQUOI « PARA » ?

Le nom PARA est dérivé du nom latin paravertebral, qui signifie « gauche et droite - parallèle à la colonne vertébrale ».

APPLICATION AVEC LA MÉTHODE TRIPLE TMX® :

1. Placez le TMX® PARA sur le sol. Localisez votre point de douleur et allongez-vous sur le PARA pour que la colonne vertébrale se trouve entre les deux têtes. Maintenant, appliquez une pression sur cette zone et essayez de vous détendre malgré la douleur. Restez dans cette position pendant au moins 30 secondes.
2. Commencez maintenant la mobilisation en bougeant vos bras ou vos jambes de haut en bas. Inspirez et expirez profondément à plusieurs reprises pendant l'exercice. Alternez toutes les 30 secondes entre la mobilisation et la position de départ au repos. Effectuez cette alternance pendant 3-4 minutes.
3. Pour finir, étirez votre dos.

DES MUSCLES LIBÉRÉS EN 3 ÉTAPES



1. DÉCLENCHER 2. MOBILISER 3. ÉTIRER

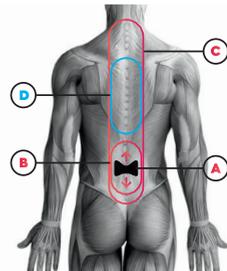
TMX® PARA - 3 VARIANTES DE DÉCLENCHEMENT :

1. ORIGINAL
 - Diamètre de la tête 3 cm
 - Groupes musculaires superficiels (faible intensité)
2. PLUS
 - Diamètre de la tête 2 cm
 - Groupes musculaires profonds (moyenne intensité)
3. TWIN
 - Diamètre des têtes 2 x 0,8 cm
 - Groupes musculaires profonds (intensité élevée)



DÉCLENCHER EN CAS DE DOULEURS AIGÜES :

- A** Zone de douleur ; déclencher à droite et à gauche de la colonne vertébrale
- B** Zone environnante devant, dans le meilleur des cas, être déclenchée par la suite



DÉCLENCHER EN CAS DE DOULEURS DIFFUSES OU POUR LA PRÉVENTION :

C Si vous ne pouvez pas localiser le point douloureux ou si vous souhaitez prévenir les tensions musculaires par le déclenchement, vous pouvez le faire tout au long de la colonne vertébrale, de haut en bas.

DÉCLENCHER POUR FAVORISER LA RÉGÉNÉRATION :

D Déclenchez la zone de la colonne vertébrale thoracique pour réguler le centre de stress (système nerveux sympathique).

DOMAINES D'APPLICATION

- Douleurs de la colonne vertébrale lombaire
- Douleurs entre les côtes inférieures et la crête iliaque
- Douleurs dans la colonne vertébrale thoracique
- Douleurs entre les omoplates
- Douleurs dans la partie inférieure de l'épaule et du cou

REMARQUES

IMPORTANT : En fonction de la tension et du « collage » des tissus myofasciaux, une application de plusieurs jours, voire d'une semaine, peut être nécessaire. En cas de courbatures le lendemain, respectez un jour de repos entre chaque application. Afin de prévenir les tensions récurrentes, poursuivez l'application même en l'absence de symptômes douloureux.

INDICATIONS

Douleurs dorsales générales, lumbagos, lombalgies, douleurs entre les omoplates, douleurs lombaires, douleurs thoraciques, ostéochondrose, sténoses du canal rachidien, arthrose des aponévroses, état après spondylose, adhérences myofasciales, restrictions de mouvement, troubles de la respiration, pression dans la cage thoracique, douleurs localisées dans la poitrine

CONTRINDICATIONS

Signes d'inflammation (chaleur, gonflement, rougeur), après une opération, hernie discale aiguë, fractures, métal dans la colonne vertébrale, ostéoporose, glissement des vertèbres

APPLICATION WEB TMX®

Inscrivez-vous gratuitement dans notre application Web TMX® et découvrez une multitude d'exercices d'application d'accompagnement et de connaissances approfondies sur les déclenchements.

TMX[®]Para

nr. 234-937

ONZE MEEST EFFECTIEVE TRIGGER VOOR DE WERVELKOLOM.

DE INTELLIGENTE OPLOSSING:

De TMX[®] PARA kan door zijn horizontale „dubbele triggerkoppen“ tegelijkertijd pijnpunten links en rechts naast de wervelkolom triggeren.

WAAROM TEGELIJKERTIJD LINKS EN RECHTS NAAST DE WERVELKOLOM TRIGGEREN?

Uitgaande van het achterste deel van ons bekken, hebben mensen opstijgende spieren die zich rechts en links naast de wervelkolom uitstrekken.

Diepere spierlagen dienen hierbij voor de interne stabiliteit van onze wervellichamen ten opzichte van elkaar.

De oppervlakkige spierlagen dienen veeleer voor de beweeglijkheid van onze afzonderlijke wervelkolomdelen. In deze gedeelten komt zeer vaak ernstige alsook langdurige pijn voor. Deze hardnekkige en veelal „diepe“ rugpijn strekt zich doorgaans uit over een groot rugoppervlak. De pijn is lastig te lokaliseren en wordt vaak als „diffuse diepe“ pijn omschreven.

WAAROM HEET DE PARA EIGENLIJK PARA?

PARA is afkomstig van de Latijnse term paravertebraal wat „links en rechts - parallel tot de wervelkolom“ betekent.

TOEPASSING VAN DE TMX® 3ER-METHODE:

1. Plaats de TMX® PARA op de grond. Lokaliseer het pijnpunt en ga hiermee op de PARA liggen, zodat de wervelkolom tussen de twee koppen ligt. Oefen nu druk op dit gebied uit en probeer ondanks de pijn te ontspannen. Houd deze positie minimaal 30 seconden aan.
2. Begin nu met de mobilisering door de armen en benen op en neer te bewegen. Adem in die tijd een paar keer diep in en uit. Wissel om de 30 seconden tussen de mobilisering en de ontspannen uitgangspositie. Ga gedurende 3-4 minuten met deze wisseling door.
3. Strek uw rug hierna.

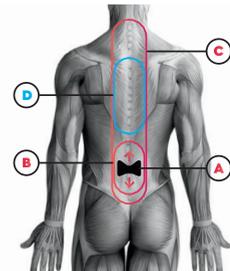
IN 3 STAPPEN NAAR SOEPELE SPIEREN



1. TRIGGEREN
2. MOBILISEREN
3. STREKKEN

TMX® PARA - 3 VERSCHILLENDE TRIGGER-VARIANTEN:

1. ORIGINAL
 - Kopdiameter 3 cm
 - oppervlakkige spiergroepen (lage intensiteit)
2. PLUS
 - Kopdiameter 2 cm
 - dieper liggende spiergroepen (gemiddelde intensiteit)
3. TWIN
 - Kopdiameter 2 x 0,8 cm
 - dieper liggende spiergroepen (hoge intensiteit)



TRIGGEREN BIJ ACUTE PIJN

- A Pijnbereik; rechts en links naast de wervelkolom triggeren
- B omliggend gebied dat in het gunstigste geval ook moet worden getriggerd

TRIGGEREN BIJ DIFFUSE PIJN OF TER PREVENTIE:

C Als het pijnpunt niet kan worden bepaald of als u met behulp van de trigger gespannen spieren wilt voorkomen, kunt u de gehele wervelkolom van boven naar beneden triggeren.

TRIGGEREN OM DE REGENERATIE TE BEVORDEREN:

D Trigger het gebied van de thoracale wervelkolom om het stresscentrum (sympathicus) te reguleren.

TOEPASSINGSGEBIEDEN

- Pijn in de lumbale wervelkolom
- Pijn tussen onderste ribben en bekkenkam
- Pijn in de thoracale wervelkolom
- Pijn tussen de schouderbladen
- Pijn in het onderste schouder- en nekgebied

OPMERKINGEN

BELANGRIJK: Afhankelijk van de spierverkramping en „verkleving“ van het myofasciaal weefsel, kan een meerdaags gebruik van tot een week nodig zijn. Ingeval van spierpijn op de volgende dag moet steeds een rustdag tussen de toepassingen worden aangehouden. Om herhaaldelijke spierverkramping te voorkomen, moet de toepassing ook zonder pijnsymptomen worden voortgezet.

INDICATIES

Algemene rugpijn, lumbago, spit, pijn tussen de schouderbladen, pijn aan de lumbale wervelkolom, pijn aan de thoracale wervelkolom, osteochondrose, spinale kanaalstenose, facetartrose, toestand na hernia, myofasciale verklevingen, bewegingsbeperkingen, luchtwegklachten, druk op de borst, steken in de borst

CONTRA-INDICATIES

Tekenen van een ontsteking (warmte, zwelling, rode verkleuring), na operaties, acute hernia, fracturen, metaal in de wervelkolom, osteoporose, spondylolisthesis

DE TMX® WEB-APP

Meld u gratis bij onze TMX® web-app aan en ontvang talloze begeleidende oefeningen en uitgebreide trigger-informatie.

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 0241-109 119
NL: Pro-Idee · Randwycksingel 20 (C03) · 6229 EE Maastricht · Tel.: 085-5 362 089
UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327
F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49
CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19
A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51
© Pro-Idee Aachen