

Thera-Band® 手部训练网



训练指导

用于手部、手指的康复与肌力增强。

概述

Thera-Band®手部训练网主要用于手指、手部、腕部与前臂的功能增强。本产品具有多种颜色，分别代表着从极软到极硬的不同阻力。另外，本产品携带十分方便，可供使用者进行多种治疗性训练或健美训练。

Thera-Band®手部训练网包括两个颜色不同的互锁环，使用非常方便。每一个手训练器包括六片渐进式阻力橡胶层，橡胶层经过专门切割处理，可以与环较好吻合。同时，每一橡胶层上还具有多个小孔，使用者可利用这些小孔将手指放置成不同姿态。

因为手训练器上的橡胶层可更换，所以使用者可利用同一互锁环进行多种不同样式、不同难度的训练。从而大大减少了训练所需仪器的数量。橡胶层上分布的多个小孔可供您的手或手指摆成多种不同的姿态，方便了您进行不同种类的训练。本产品的另一优势是即使一个橡胶层损坏，您也只需更换这一损坏的橡胶层，而无需重新购买全套仪器。

使用方法与训练难度递增方法

- 使用者可利用这一手训练器进行渐进式的手部训练。橡胶层的不同颜色代表了不同的阻力大小，共有以下几种颜色的橡胶层：褐色，黄色，红色，绿色，蓝色，黑色
- 患者应当根据自己的能力，病情以及进行的训练种类选择合适阻力的橡胶层进行训练。训练的重复次数与强度应当遵循循序渐进的原则。（根据橡胶层的不同颜色）
- 使用前应当首先进行热身运动
- 训练中您应当保持良好的姿态以及平稳的呼吸

适用情况

- 手术后手部康复
- 手指与手部康复
- 防止重复损伤发生（腕管综合征等等）
- 增强抓力

适应症

本产品适用于以下几种情况的康复

- 运动范围受限
- 运动功能
- 肌肉力量与耐力
- 功能性活动 / 日常生活活动

安全警告

- 警告：本产品含有天然橡胶，可能引起过敏反应
- 开始训练之前，您务必首先咨询有关医师
- 应当请专业的医务人员根据您的具体情况为您制定训练计划
- 本产品不是玩具，再没有成年人看护的情况下不应让儿童使用
- 如果您在训练中感觉疼痛或呼吸短促，请您立即停止训练，向相关医务人员咨询

产品维护与使用

- 避免阳光直射
- 避免在过高或过低温度下储存或使用
- 保持表面的清洁干燥，请使用肥皂与清水清洗产品
- 使用前请检查橡胶层是否存在破损；必要时请更换橡胶层
- 请您在使用本产品前后洗手
- 使用前应摘下手上配戴的各种首饰
- 指甲较长的患者在使用时应当格外小心

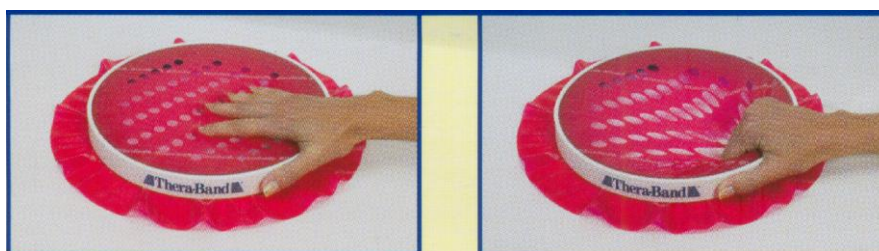
用法

装配：将适当的橡胶层放置在互锁环中，如果您要增加训练组力，可更换下一级橡胶层。

环放置方法：将手部训练器放置在桌上，可进行局部功能增强。进行高难度训练时应将环放置在手中。

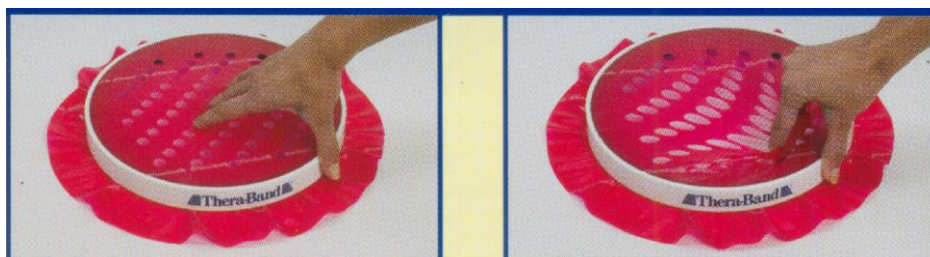
拇指与其他四指的放置方法：手指与其他四指可以在您进行局部功能增强时保持环位置不变，“深度”指的是手指放置在孔中的距离。当放置在小孔中手指的长度不同时，训练的肌肉与关节也互不相同。如果你需要增加关节活动度，只须改变手指插入孔中的位置即可。

手抓



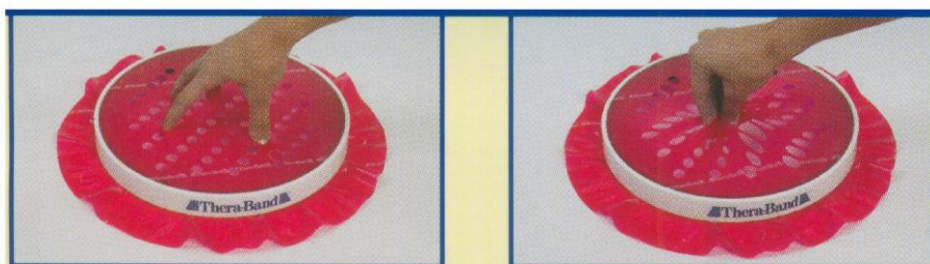
将手训练器固定在稳定表面上，外环和内环固定在拇指和手掌间。将手指插入邻近的小孔中至适度深度，并“紧抓住”训练环。弯曲所有手指。保持这种状态，然后慢慢放开手。

指抓



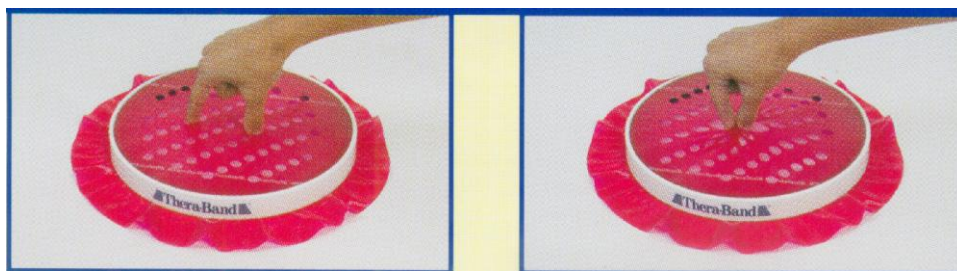
将手训练器固定在稳定表面上，外环和内环固定在拇指和手掌间。将手指稍微插入小孔中。保持手指伸直，弯曲掌指关节。保持这种状态，然后慢慢放开手。

对抓



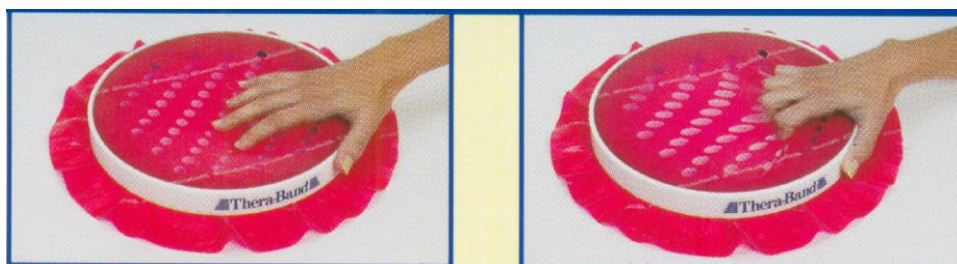
将手训练器放在稳定表面上。手指和拇指稍微插入小孔中。将拇指和另一手指捏在一起。保持这种状态，然后慢慢放开手。

双指捏



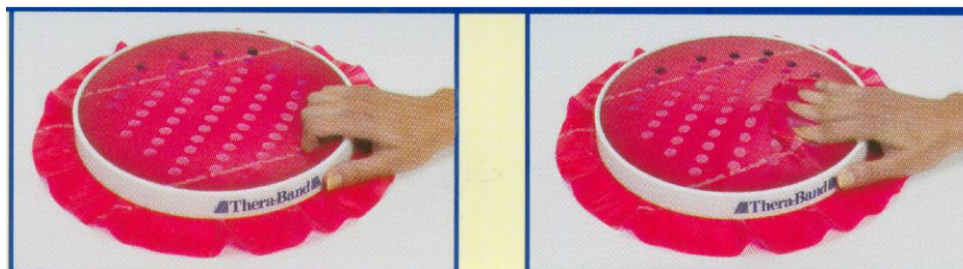
将手训练器放在稳定表面上。手指和拇指稍微插入小孔中。将拇指和另一手指捏在一起。保持这种状态，然后慢慢放开手。

手指（近端指间关节）弯曲



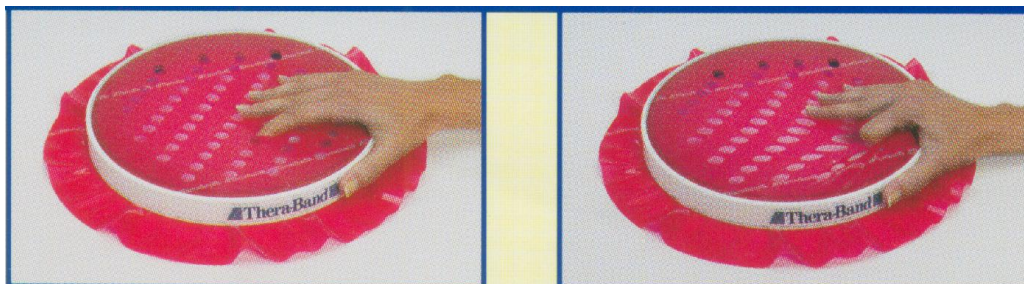
将手训练器固定在稳定表面上，拇指和手掌固定双环。将手指插入小孔至适度深度。保持掌指关节处于伸直状态，弯曲近端指间关节。保持这种状态，然后慢慢放开手。

手指（近端指间关节）伸展



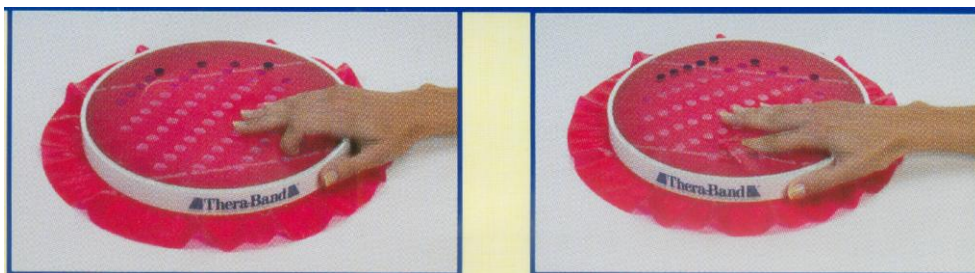
将手训练器固定在稳定表面上，拇指和手掌固定双环。将手指插入小孔至适度深度。保持掌指关节处于伸直状态，伸展近端指间关节。保持这种状态，然后慢慢放开手。

单指弯曲



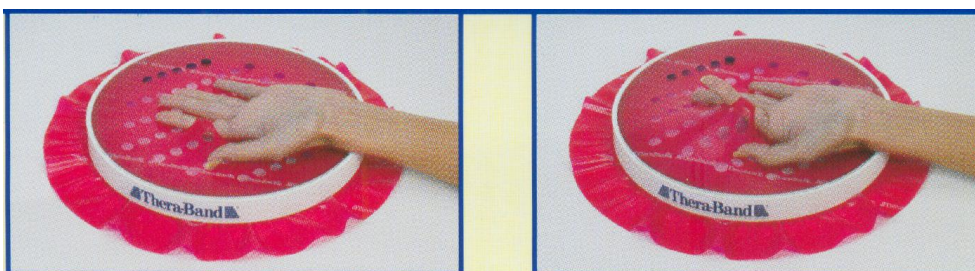
将手训练器固定在稳定表面上，拇指和手掌固定双环。将手指插入小孔至适度深度。弯曲手指。保持这种状态，然后慢慢放开手。

单指伸展



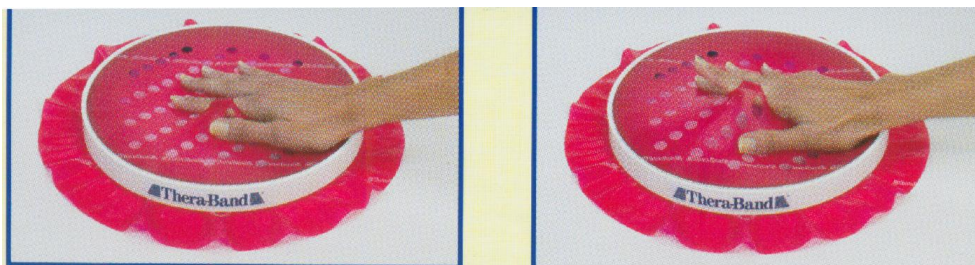
将手训练器固定在稳定表面上，拇指和手掌固定双环。将手指插入小孔至适度深度。伸展手指。保持这种状态，然后慢慢放开手。

手指（掌指关节）弯曲



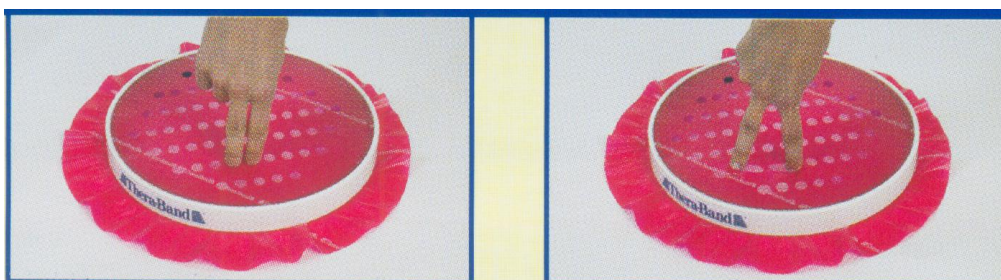
将手训练器放在稳定表面上。手掌向上，一根手指穿过邻近 2 个小孔至掌指关节。保持手指伸直并向上抬。保持这种状态，然后慢慢放开手。

手指（掌指关节）伸展



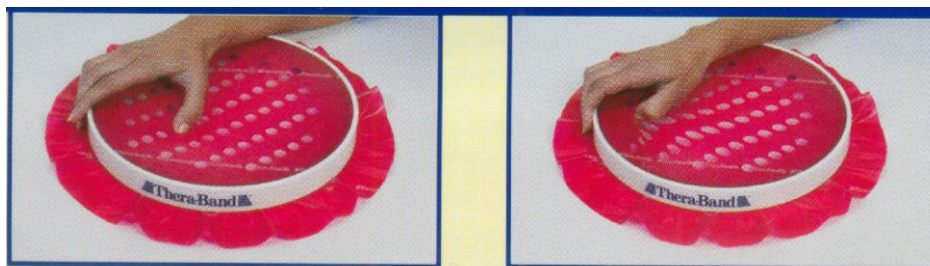
将手训练器放在稳定表面上。手掌向下，一根手指穿过邻近 2 个小孔至掌指关节。保持手指伸直并向上抬。保持这种状态，然后慢慢放开手。

手指外展



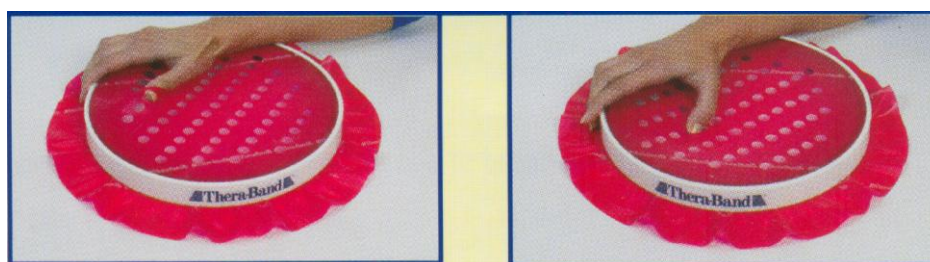
将手训练器放在稳定表面上。手指穿过邻近 2 个小孔至远侧指间关节。保持手指伸直并使手指分开。保持这种状态，然后慢慢放开手。

拇指弯曲



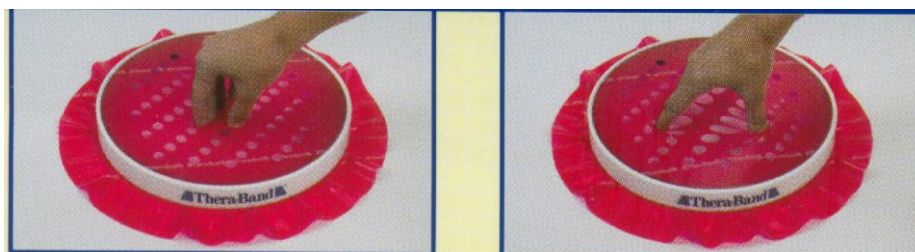
将手训练器放在稳定表面上，用手指固定双环。拇指稍微插入小孔。弯曲拇指。保持这种状态，然后慢慢放开手。

拇指伸展



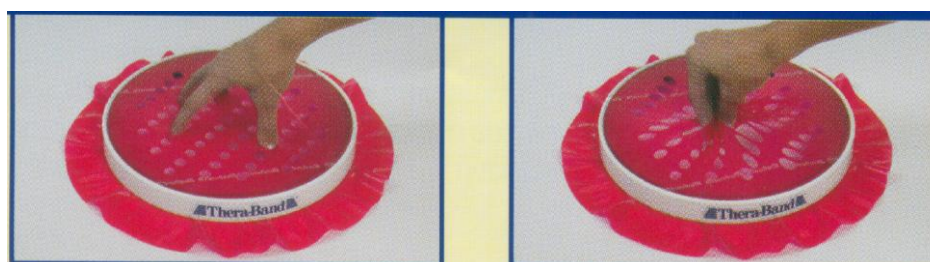
将手训练器放在稳定表面上，用手指固定双环。拇指稍微插入小孔。弯曲拇指。保持这种状态，然后慢慢放开手。

拇指外展



将手训练器放在稳定表面上。手指和拇指稍微插入小孔。保持拇指和手指伸直；使拇指和手指分开。保持这种状态，然后慢慢放开手。

拇指内收



将手训练器放在稳定表面上。手指和拇指稍微插入小孔。保持拇指和手指伸直；将拇指和手指捏在一起。保持这种状态，然后慢慢放开手。

Thera-Band®

渐进式手部训练网

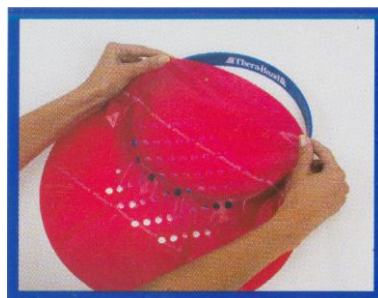
在渐进式训练的 Thera-Band 系统中，该手训练器可配多种颜色。可提供 6 种可不同的阻力水平，从极小阻力到极大阻力。

装配说明：

1. 将蓝色内环放在平坦表面上，使 Thera-Band 标签正面朝上。
2. 分开乳胶层：
 - A. 找到茶色乳胶层上的手指符号，该符号指明乳胶层边缘。
 - B. 抓住乳胶层边缘，每次分开一层。
3. 将一张乳胶层笼罩在蓝色内环上。使乳胶层与内环的中心相同。
4. 将白色外环放在乳胶层上，使 Thera-Band 标签正面朝上，下压外环直至外环和内环完美重合。* 为确保紧密重合，同时压迫外环和内环边缘。



分开乳胶层



将乳胶层套在蓝色内环上



将白色外环套在乳胶层外



用力下压白色外环

* 要紧密固定，特别是茶色和黄色乳胶层，可将白色外环倒置，压在乳胶层和蓝色内环上。

注意：该产品含有天然橡胶，可能引起过敏反应。