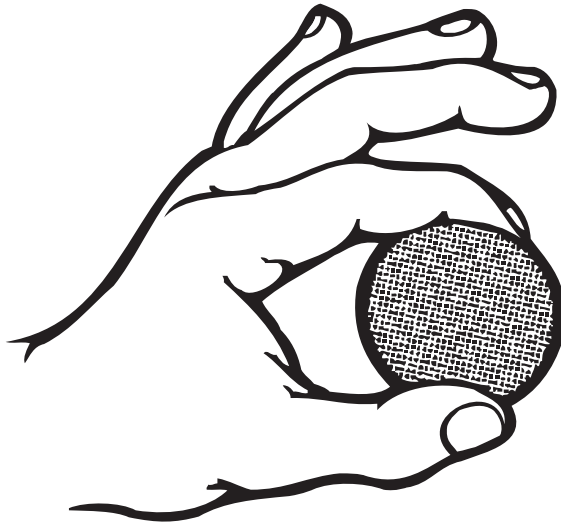

Exercise Putty

Exercise & Information



UK English **1-4**

F Français **5-7**

I Italiano **8-10**

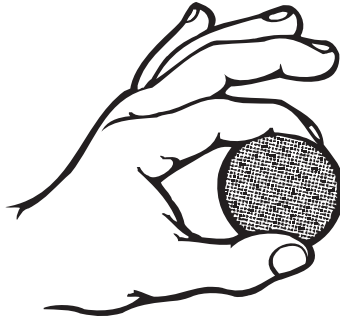
D Deutsch **11-13**

S Español **14-16**

N Nederlands **17-19**


PATTERSON
MEDICAL

UK Exercise Putty



Indications

This exercise putty is used to strengthen hand and fingers.

This instructional pamphlet is an illustrative guide for a variety of thumb, finger, hand and wrist exercises.

If treatment is required for a hand disorder, it is recommended that individual exercises, intensity, and repetitions be approved by a therapist. If any pain or swelling occurs, notify your doctor or therapist.

Washing hands prior to use will prevent soiling of putty.

Contraindications

Exercise putty should not be used if pain and swelling occur after use.

Avoid direct contact between putty and materials such as fabrics, paper, clothing and carpeting.

Patterson Medical is not responsible for any damage that may occur as a result of this type of contact.

If putty should become embedded in fabric, blot with a larger ball of putty. An ice cube may be rubbed over the embedded area and then the hardened putty may be worked out of the fabric.

If a cleaner is required, isopropyl alcohol or nail varnish remover may be rubbed on the embedded area. Before using any cleaner, test the material for colour-fastness.

Store putty in original tightly sealed container.

1. Exercising the THUMB

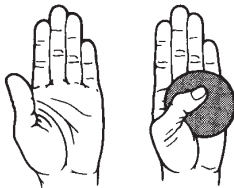


Fig. 1

Fig. 2

Adduction

Position thumb at the side of the hand. (Fig. 1)
Place ball of putty in palm. Bend thumb toward little finger, indenting putty. (Fig 2)

2. Exercising the THUMB

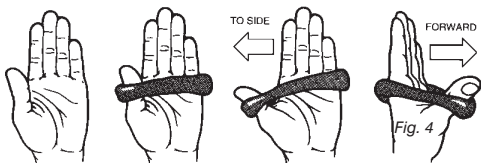


Fig. 1

Fig. 2

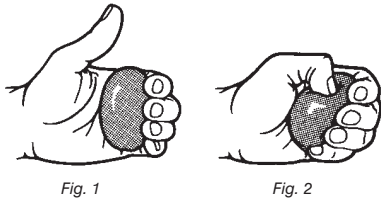
Fig. 3

Fig. 4

Radial and Palmar Abduction

Position hand as shown in Fig. 1. Keep fingers and thumb together. Wrap putty around hand and thumb. (Fig. 2) For radial abduction, spread thumb to side increasing the space between thumb and index finger. (Fig. 3) For palmar abduction spread thumb out from palm, increasing space between finger and palm (Fig.4)

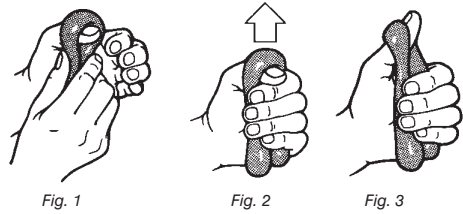
3. Exercising the THUMB



Flexion

Position the hand as shown in Fig. 1. Hold putty in palm with fingers. Bend thumb into putty. (Fig. 2)

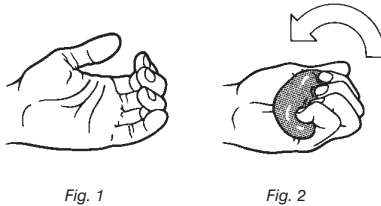
4. Exercising the THUMB



Extension

Wrap putty around tip of thumb while it is bent toward the palm. (Fig. 1) Grip unwrapped ends of putty with fingers. (Fig. 2) Straighten thumb. (Fig. 3) Resistance can be altered by changing the thickness of the putty over tip of thumb.

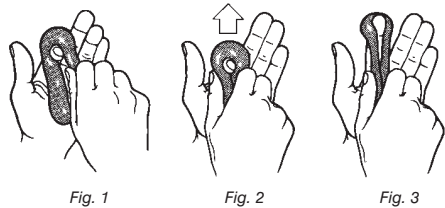
5. Exercising the FINGERS



Flexion/Intrinsics

Place top of hand on tabletop with palm towards the ceiling and fingers extended. (Fig. 1) Place putty in fingers. Bend fingers toward palm keeping MCP joints (knuckles) straight. (Fig. 2)

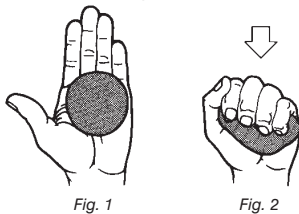
6. Exercising the FINGERS



Extension

Bend one finger toward palm. Wrap putty around the tip of finger. (Fig. 1) Hold ends of putty with other hand. (Fig. 2) Straighten finger. (Fig. 3) Resistance can be altered by changing the thickness of the putty over fingertip.

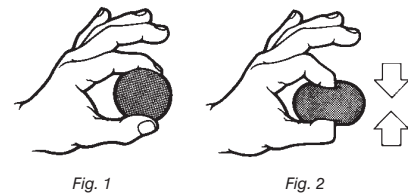
7. Exercising the FINGERS



Flexion/Grip Strength

Place putty in palm of hand. (Fig. 1) Bend fingers into putty, making a fist. (Fig. 2)

8. Exercising the FINGERS



Flexion/Pinch

This exercise can be performed with all fingers at one time or with each individual finger. Place putty between finger tip(s) and thumb tip. (Fig. 1) Squeeze putty with finger/ thumb tips until tips pass through putty and meet. (Fig. 2)

9. Exercising the FINGERS

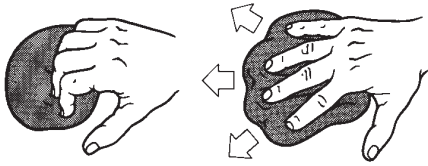


Fig. 1

Fig. 2

Extension

Place a semi-flat piece of putty on a tabletop. If needed, hold forearm down on table with uninjured hand. Place bent fingers in putty. (Fig. 1) Straighten fingers. (Fig. 2)

11. Exercising the FINGERS

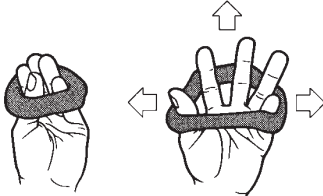


Fig. 1

Fig. 2

Abduction

Wrap putty around fingers and thumb while fingers and thumb are together. (Fig. 1) Spread fingers and thumb. (Fig. 2)

10. Exercising the FINGERS

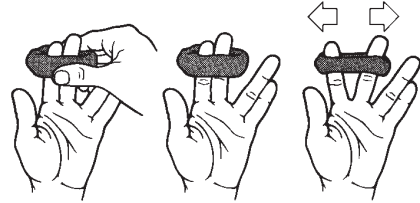


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Abduction

Wrap putty around the top of two fingers. (Fig. 1) Keep fingers together. Spread fingers apart. (Fig. 2 & 3) Repeat with other pairs of fingers.

12. Exercising the FINGERS

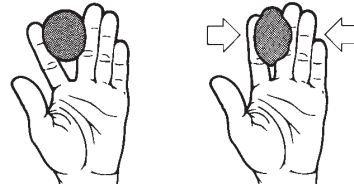


Fig. 1

Fig. 2

Adduction

Form putty into a ball and place between two fingers. (Fig. 1) Squeeze fingers together. (Fig. 2) Repeat with other pairs of fingers.

13. Exercising the WRIST

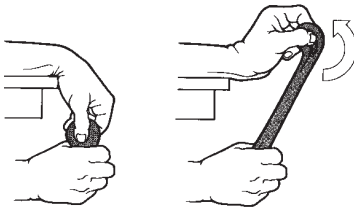


Fig. 1

Fig. 2

Extension

Place wrist over edge of table, allowing hand to hang over edge. Grip putty with injured hand while holding putty in place with uninjured hand. (Fig. 1) Extend (bend) injured hand toward ceiling as far as possible. (Fig. 2)

14. Exercising the WRIST

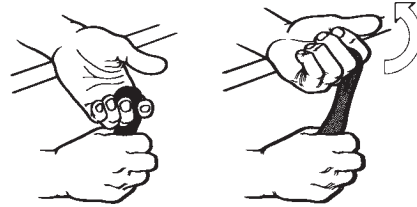


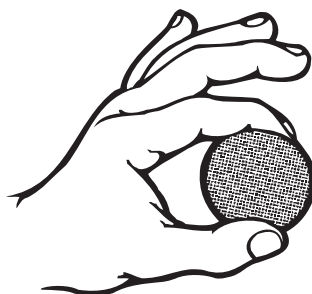
Fig. 1

Fig. 2

Flexion

Place forearm over edge of table with palm facing ceiling, allowing hand to hang over edge. Grip putty with injured hand while holding putty in place with uninjured hand. (Fig. 1) Flex (bend) injured hand toward ceiling as far as possible. (Fig. 2)

F Mastic pour exercice



Indications

Ce mastic d'exercice sert à renforcer la main et les doigts.

La présente brochure est un guide présentant un certain nombre d'exercices pour le pouce, les doigts et le poignet.

En cas de traitement thérapeutique des mains, il est recommandé que les exercices individuels, leur intensité et leur fréquence soient approuvés par un thérapeute. En cas de douleur ou d'enflure, consultez votre docteur ou votre thérapeute.

Se laver les mains permet de préserver la propreté du mastic.

Contre-indications

Le mastic d'exercice ne doit pas être utilisé en cas de douleur ou de gonflement des parties exercées.

Évitez tout contact direct entre le mastic et des matériaux tels que du tissu, du papier, des vêtements et des moquettes ou tapis. Smith & Nephew dénie toute responsabilité en cas de dommages résultant de ce type de contacts.

Si du mastic adhère au tissu, utilisez une plus grosse boule de mastic pour le retirer. Vous pouvez frotter un cube de glace sur la zone touchée, puis le mastic durci peut être décollé du tissu. Si vous utilisez un agent de nettoyage, frottez la surface touchée avec de l'alcool isopropylique ou un décapant pour vernis à ongles. Avant d'utiliser un agent de nettoyage, testez la bonne tenue de la couleur sur le tissu.

Rangez la boule de mastic dans son contenant original et fermez celui-ci.

1. Exercice du POUCE

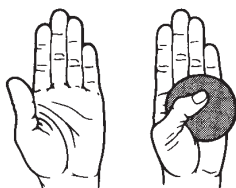


Fig. 1

Fig. 2

Abduction

Placez le pouce sur le côté de la main (Fig. 1). Placez la boule de mastic dans la paume. Repliez le pouce en direction de l'annulaire en l'enfonçant légèrement dans la boule (Fig. 2).

2. Exercice du POUCE

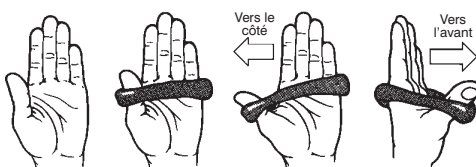


Fig. 1

Fig. 2

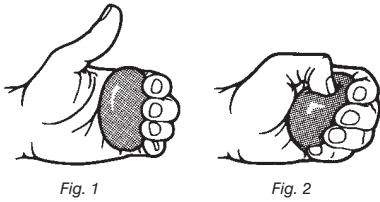
Fig. 3

Fig. 4

Abduction radiale et palmaire

Placez votre main comme en Fig. 1. Serrez les doigts et le pouce, la main ouverte. Enroulez le mastic autour de votre main et de votre pouce (Fig. 2). Pour l'abduction radiale, étendez le pouce vers le côté en éloignant le pouce de l'index (Fig. 3). Pour l'abduction palmaire, étendez le pouce en l'éloignant de la paume de sorte que l'espace augmente entre le doigt et la paume (Fig. 4).

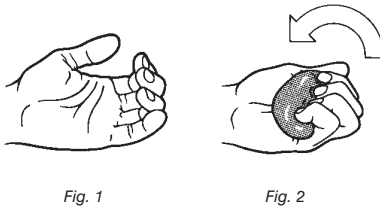
3. Exercice du POUCE



Flexion

Placez la main comme en Fig. 1. Tenez la boule de mastic dans la paume avec les doigts. Repliez le pouce en l'enfonçant dans le mastic (Fig. 2).

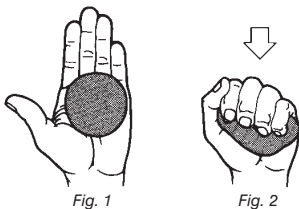
5. Exercice des DOIGTS



Flexion/muscles internes

Placez le dos de la main sur la surface d'une table avec la paume tournée vers le plafond et les doigts en extension (Fig. 1). Placez la boule de mastic dans les doigts. Resserrez les doigts vers la paume sans courber les articulations métacarpophalangiennes (MCP) (Fig. 2).

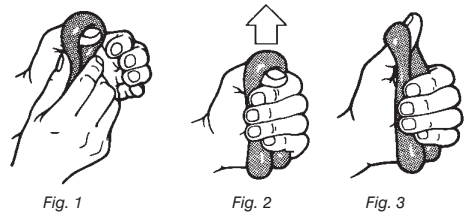
7. Exercice des DOIGTS



Flexion/muscles internes

Placez la boule de mastic dans la paume de la main (Fig. 1). Recourbez les doigts en les enfonçant dans le mastic de façon à former un poing (Fig. 2).

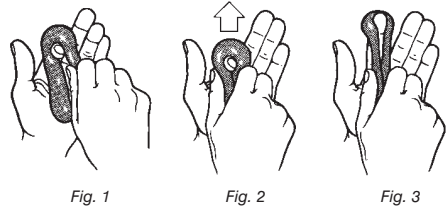
4. Exercice du POUCE



Extension

Enveloppez le mastic autour de la pointe du pouce en courbant celui-ci vers la paume (Fig. 1). Serrez les extrémités du mastic dépassant du pouce avec les autres doigts (Fig. 2). Redressez le pouce (Fig. 3). La résistance peut être modifiée selon l'épaisseur de la bande de mastic enveloppant la pointe du pouce.

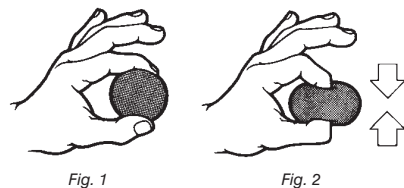
6. Exercice des DOIGTS



Extension

Repliez un doigt vers la paume. Enroulez le mastic autour de la pointe du doigt (Fig. 1). Tenez les deux extrémités du mastic avec l'autre main (Fig. 2). Redressez le doigt (Fig. 3). La résistance peut varier selon l'épaisseur du mastic enroulé autour de la pointe du doigt.

8. Exercice des DOIGTS



Flexion/force de prise

Cet exercice peut être fait avec tous les doigts à la fois, ou avec chaque doigt tour à tour. Placez le mastic entre la pointe du ou des doigts et le bout du pouce (Fig. 1). Serrez la boule de mastic avec le pouce et le ou les doigts jusqu'à traverser l'épaisseur de la boule, de sorte que le bout des doigts et du pouce se rencontrent.

9. Exercice des DOIGTS

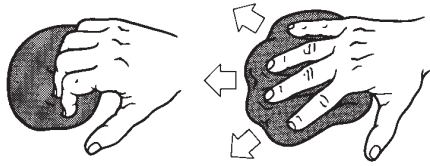


Fig. 1

Fig. 2

Extension

Placez un morceau partiellement plat de mastic sur la surface d'une table. Si besoin, tenez l'avant-bras contre la table avec une main saine. Placez les doigts pliés dans la masse du mastic (Fig. 1). Étendez les doigts (Fig. 2).

10. Exercice des DOIGTS

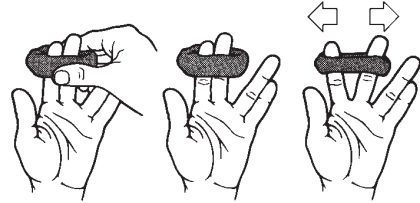


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Abduction

Enroulez le mastic au sommet de deux doigts (Fig. 1) en tenant ceux-ci l'un contre l'autre. Écartez les doigts (Fig. 2 & 3). Répétez le geste avec deux autres doigts.

11. Exercice des DOIGTS

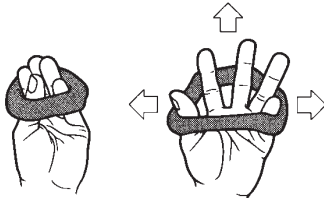


Fig. 1

Fig. 2

Abduction

Enroulez le mastic autour des doigts et du pouce en maintenant ces derniers les uns contre les autres (Fig. 1). Écartez les doigts et le pouce (Fig. 2).

12. Exercice des DOIGTS

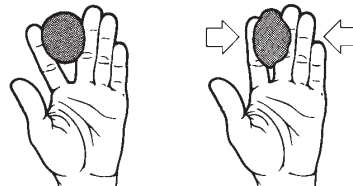


Fig. 1

Fig. 2

Adduction

Formez une boule avec le mastic et placez-la entre deux doigts (Fig. 1). Serrez les deux doigts l'un contre l'autre (Fig. 2). Répétez le geste avec deux autres doigts.

13. Exercice DU POIGNET

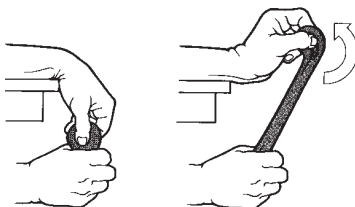


Fig. 1

Fig. 2

Extension

Placez le poignet en bordure d'une table, en laissant la main dépasser de la table. Saisissez la boule de mastic avec la main saine (Fig. 1). Relevez (courbez) la main à traiter vers le plafond autant que possible (Fig. 2).

14. Exercice DU POIGNET

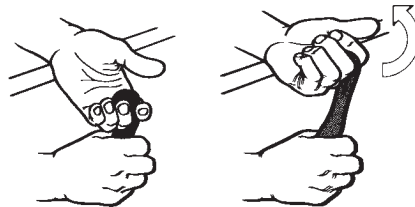


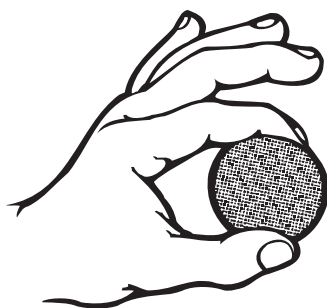
Fig. 1

Fig. 2

Flexion

Placez l'avant-bras en bordure d'une table avec la paume de la main tournée vers le plafond et la main dépassant de la table. Saisissez le mastic avec la main à traiter en le maintenant en place avec la main saine (Fig. 1). Fléchissez (courbez) la main à traiter vers le plafond aussi loin que possible (Fig. 2).

I Creta per terapia



Indicazioni

Questa creta per esercizi è usata per rafforzare mano e dita. Questo foglio di istruzioni è una guida illustrativa per una varietà di esercizi per pollice, dita, mano e polso. Se il trattamento è necessario per problemi alle mani, si raccomanda che esercizi individuali, intensità e ripetizioni siano approvati da un terapeuta. Se si verifica dolore o gonfiore, comunicarlo al vostro medico o terapeuta.

Lavarsi le mani prima dell'uso permetterà di evitare di macchiare la creta.

Controindicazioni

La creta per esercizi non deve essere usata se si verifica dolore o gonfiore dopo l'uso. Evitare il contatto diretto tra creta e materiali quali tessuti, carta, vestiti e tappezzeria.

Smith & Nephew Homecraft non è responsabile per danni verificatisi a seguito di questo tipo di contatto. Se la creta si

appiccica al tessuto, assorbire con una palla più grande di creta. Un cubo di ghiaccio può essere passato sull'area macchiata e quindi la creta più dura può essere rimossa dal tessuto. Se si richiede un pulitore, smacchiatori per alcool isotropico o smalto per le unghie può essere passato sull'area macchiata. Prima di usare il pulitore, testare il materiale per non alterare il colore. Conservare la creta nel contenitore sigillato originale.

1. Esercizi con il POLLICE

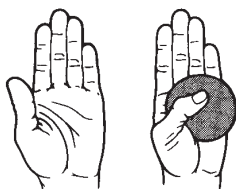


Fig. 1

Fig. 2

Adduzione

Posizionare il pollice sul lato della mano. (Fig. 1) Porre la palla di creta nel palmo. Piegare il pollice verso il mignolo, premendo la creta (Fig. 2).

2. Esercizi con il POLLICE

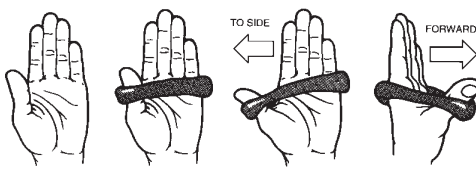


Fig. 1

Fig. 2

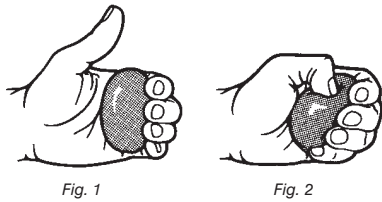
Fig. 3

Fig. 4

Abduzione radiale e palmare

Posizionare la mano come mostrato nella Fig. 1. Tenere dita e pollice uniti. Avvolgere la creta intorno a mano e pollice. (Fig. 2) Per l'abduzione radiale, estendere il pollice lateralmente aumentando lo spazio tra pollice e indice. (Fig. 3) Per l'abduzione palmare estendere il pollice fuori dal palmo, aumentando lo spazio tra dito e palmo. (Fig. 4)

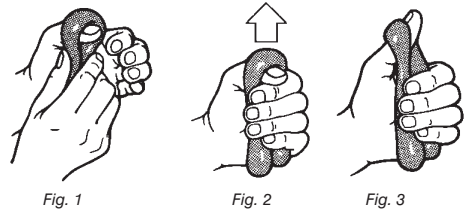
3. Esercizi con il POLLICE



Flessione

Posizionare la mano come mostrato nella Fig. 1. Tenere la creta nel palmo con le dita. Piegare il pollice sulla creta. (Fig. 2)

4. Esercizi con il POLLICE

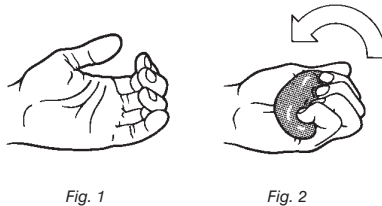


Estensione

Avvolgere la creta intorno alla punta del pollice mentre lo si piega verso il palmo. (Fig. 1) Afferrare le estremità non avvolte della creta con le dita. (Fig. 2) Raddrizzare il pollice. (Fig. 3)

La resistenza può essere alterata modificando lo spessore della creta sulla punta del pollice.

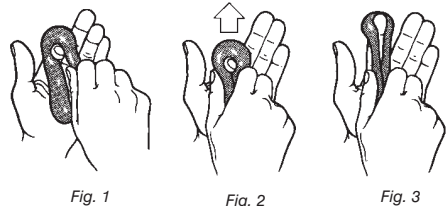
5. Esercizi con le DITA



Flessione/Mobilità intrinseca

Posizionare il dorso della mano su una tavola con il palmo verso l'alto e le dita estese. (Fig. 1) Posizionare la creta nelle dita. Piegare le dita verso il palmo tenendo le nocche estese. (Fig. 2)

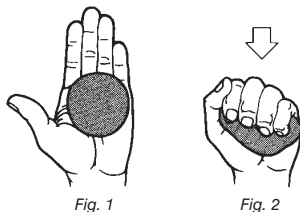
6. Esercizi con le DITA



Estensione

Piegare un dito verso il palmo. Avvolgere la creta intorno alla punta delle dita. (Fig. 1) Tenere le estremità della creta con l'altra mano. (Fig. 2) Raddrizzare le dita. (Fig. 3) La resistenza può essere alterata modificando lo spessore della creta sulla punta delle dita.

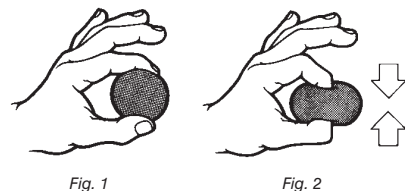
7. Esercizi con le DITA



Flessione/Forza presa

Posizionare la creta nel palmo della mano. (Fig. 1) Piegare le dita nella creta, formando un pugno. (Fig. 2)

8. Esercizi con le DITA



Flessione/Pizzico

Questo esercizio può essere effettuato con tutte le dita insieme o con un dito alla volta. Posizionare la creta tra la punta delle dita e la punta del pollice. (Fig. 1) Premere la creta con le punte di dita/pollice finché le punte passano attraverso la creta e si toccano. (Fig. 2)

9. Esercizi con le DITA

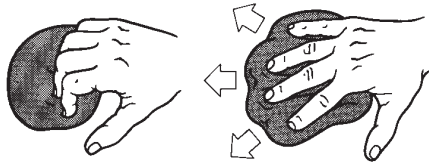


Fig. 1

Fig. 2

Estensione

Posizionare metà pezzo di creta su un tavolo. Se necessario, tenere l'avambraccio sul tavolo con la mano illesa. Posizionare le dita piegate nella creta. (Fig. 1) Raddrizzare le dita. (Fig. 2)

11. Esercizi con le DITA

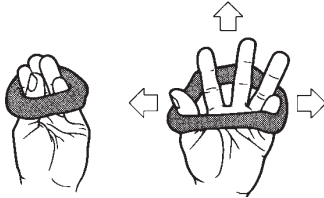


Fig. 1

Fig. 2

Abduzione

Avvolgere la creta intorno alle dita e al pollice mentre le dita e il pollice sono uniti. (Fig. 1) Raddrizzare dita e pollice. (Fig. 2)

10. Esercizi con le DITA

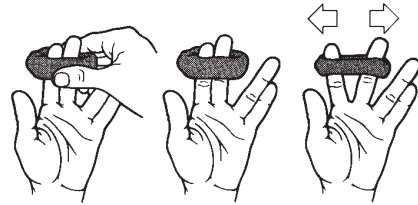


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Abduzione

Avvolgere la creta intorno alla parte superiore di due dita. (Fig. 1) Tenere le dita unite. Aprire le dita. (Fig. 2 & 3) Ripetere con altre coppie di dita.

12. Esercizi con le DITA

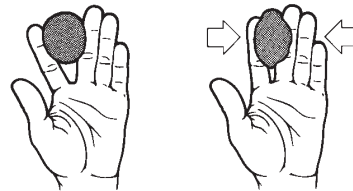


Fig. 1

Fig. 2

Adduzione

Formare una palla con la creta e posizionarla tra due dita. (Fig. 1) Stringere le dita. (Fig. 2) Ripetere con altre coppie di dita.

13. Esercizi con il POLSO

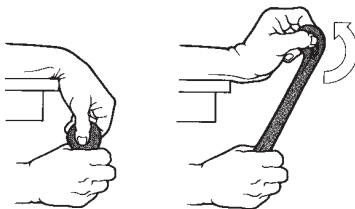


Fig. 1

Fig. 2

Estensione

Posizionare il polso sul bordo del tavolo, consentendo alla mano di pendere sul bordo. Afferrare la creta con la mano infortunata mentre si tiene la creta in posizione con la mano non infortunata. (Fig. 1) Estendere la mano infortunata verso l'alto quanto più possibile. (Fig. 2)

14. Esercizi con il POLSO

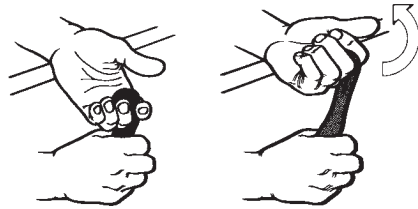


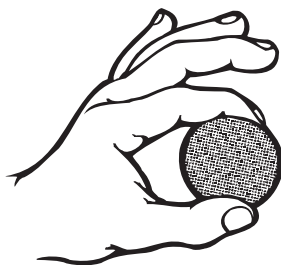
Fig. 1

Fig. 2

Flessione

Posizionare l'avambraccio sul bordo del tavolo con il palmo rivolto verso l'alto, consentendo alla mano di pendere sul bordo. Afferrare la creta con la mano infortunata mentre si tiene la creta in posizione con la mano non infortunata. (Fig. 1) Flettere la mano infortunata verso l'alto quanto più possibile. (Fig. 2)

D Therapieketnete



Indikationen

Diese Therapieketnete dient zur Stärkung der Hand und der Finger. Dieses Informationsblatt zeigt anschauliche Übungen für Daumen, Finger, Hand und Handgelenk.

Bei der Behandlung einer Handstörung, empfiehlt es sich die einzelnen Übungen, sowie deren Intensität und Wiederholung mit einem Therapeuten abzusprechen. Wenn Schmerzen oder Schwellungen auftreten, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Händewaschen vor dem Gebrauch verhindert die Verschmutzung der Knete.

Gegenanzeigen

Therapieketnete darf nicht verwendet werden, wenn nach Gebrauch Schmerzen und Schwellungen auftreten.

Vermeiden Sie direkten Kontakt zwischen der Knete und Materialien wie Textilien, Papier, Kleidung und Teppichen.

Smith & Nephew Homecraft übernimmt keine Verantwortung für evtl. auftretende Schäden solcher Art.

Wenn die Knete sich in Stoffen festgesetzt hat, kann sie durch Abtupfen mit einem größeren Stück Knete wieder entfernt werden. Sie können auch einen Eiswürfel über den betreffenden Bereich reiben und dann die gehärtete Knete aus dem Gewebe entfernen.

Als Reiniger eignen sich Isopropylalkohol oder Nagellackentferner zum Einreiben in den verschmutzten Bereich. Vor Verwendung von Reinigern Stoff auf Farbechtheit testen.

Die Knete immer im geschlossenen Originalbehälter aufbewahren.

1. Übungen mit dem DAUMEN

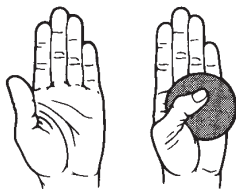


Abb. 1

Abb. 2

Adduktion

Daumen an der Seite der Hand platzieren. (Abb. 1) Ball aus Knete in die Handfläche legen. Daumen zum kleinen Finger hin biegen, so dass er in die Knete drückt.

2. Übungen mit dem DAUMEN

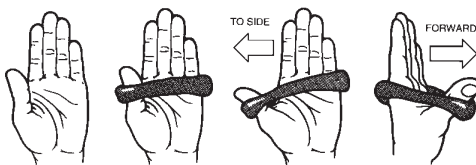


Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Abb. 4

Radial- und Palmarabduktion

Hand wie in Abb.1 halten. Finger und Daumen zusammenhalten. Knete um Hand und Daumen wickeln. (Abb. 2) Für die Radialabduktion den Daumen zur Seite spreizen, so dass sich der Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger vergrößert. (Abb. 3) Für die Palmarabduktion den Daumen von der Handfläche hinweg spreizen, so dass sich der Abstand zwischen Daumen und Handinnenfläche vergrößert. (Abb.4)

3. Übungen mit dem DAUMEN

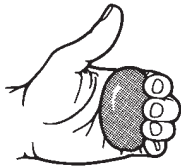


Abb. 1



Abb. 2

Flexion

Hand wie in Abb.1 halten. Knete mit den Fingern in der Handfläche festhalten. Mit dem Daumen in die Knete drücken. (Abb.2)

5. Übungen mit den FINGERN



Abb. 1

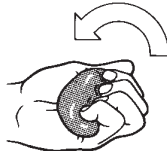


Abb. 2

Flexion/Tiefenmuskulatur

Handoberfläche auf eine Tischplatte mit der Handfläche nach oben legen und Finger ausstrecken. (Abb. 1) Knete auf die Finger legen. Finger in Richtung Handfläche beugen, dabei MCP-Gelenke (Knöchel) gerade halten. (Abb. 2)

7. Übungen mit den FINGERN



Abb. 1



Abb. 2

Flexion/Griffstärke

Knete auf die Handfläche legen. (Abb. 1) Finger in die Knete biegen, so dass eine Faust entsteht. (Abb. 2)

4. Übungen mit dem DAUMEN



Abb. 1

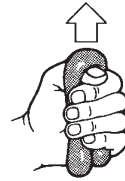


Abb. 2

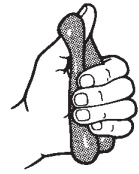


Abb. 3

Extension

Knete um die Daumenspitze wickeln, während der Daumen zur Handinnenfläche gebogen ist. (Abb. 1) Enden der Knete mit den Fingern halten. (Abb. 2) Richten Sie den Daumen auf. (Abb. 3) Der Widerstand lässt sich durch verschiedene Wulstdicken der Knete über der Daumenspitze verändern.

6. Übungen mit den FINGERN



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Extension

Einen Finger in Richtung Handfläche beugen. Knete um die Fingerspitze wickeln. (Abb. 1) Die Enden der Knete mit der anderen Hand halten. (Abb. 2) Richten Sie den Finger auf. (Abb. 3) Der Widerstand lässt sich durch verschiedene Wulstdicken der Knete über der Fingerspitze verändern.

8. Übungen mit den FINGERN

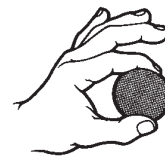


Abb. 1



Abb. 2

Flexion/Quetschen

Diese Übung kann mit allen Fingern gleichzeitig oder mit jedem einzelnen Finger ausgeführt werden. Halten Sie die Knete zwischen Fingerspitze(n) und Daumenspitze. (Abb. 1) Knete mit Finger- / Daumenspitzen zusammendrücken, bis diese sich berühren. (Abb. 2)

9. Übungen mit den FINGERN

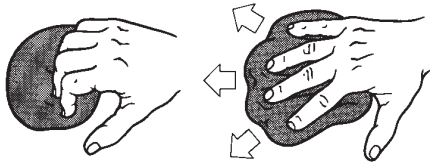


Abb. 1

Abb. 2

Extension

Halbflaches Stück Knete auf eine Tischplatte legen. Dabei den Unterarm ggf. mit der unverletzten Hand auf dem Tisch festhalten. Die gekrümmten Finger auf die Knete auflegen. (Abb. 1) Strecken Sie die Finger aus. (Abb. 2)

11. Übungen mit den FINGERN

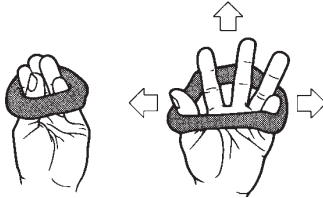


Abb. 1

Abb. 2

Abduktion

Knete um die zusammengedrückten Finger und Daumen wickeln. (Abb. 1) Strecken Sie Finger und Daumen aus. (Abb. 2)

10. Übungen mit den FINGERN

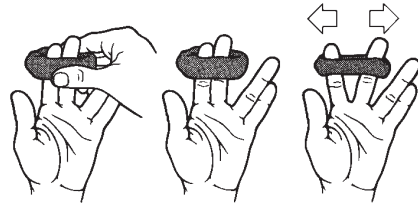


Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Abduktion

Knete um zwei Fingerspitzen wickeln. (Abb. 1) Finger zusammenhalten. Spreizen Sie die Finger auseinander. (Abb. 2 & 3) Wiederholen Sie dies mit anderen Fingerpaaren.

12. Übungen mit den FINGERN

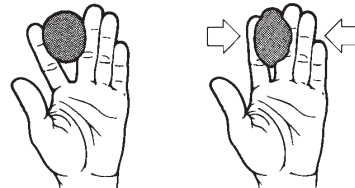


Abb. 1

Abb. 2

12 Adduktion

Knete zu einer Kugel formen und zwischen zwei Fingern halten. (Abb. 1) Finger zusammendrücken. (Abb. 2) Mit den anderen Fingerpaaren wiederholen.

13. Übungen mit dem HANDGELENK

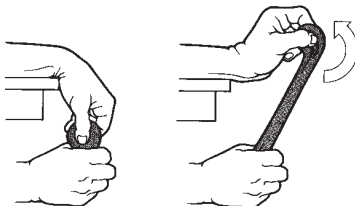


Fig. 1

Fig. 2

Extension

Handgelenk über die Tischkante legen, so dass die Hand über den Rand hängt. Knete mit der verletzten Hand greifen. Knete dabei mit der unverletzten Hand halten. (Abb. 1) Verletzte Hand so weit wie möglich in Richtung Decke strecken (biegen). (Abb. 2)

14. Übungen mit dem HANDGELENK

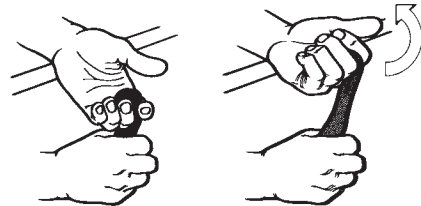


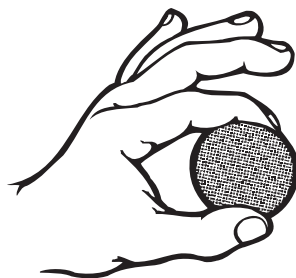
Fig. 1

Fig. 2

Flexion

Vorderarm über die Tischkante legen, so dass die Handfläche nach oben zeigt. Knete mit der verletzten Hand greifen. Knete dabei mit der unverletzten Hand halten. (Abb. 1) Verletzte Hand so weit wie möglich in Richtung Decke biegen. (Abb. 2)

S Guía de ejercicios para la mano con Masilla Putty®



Indicaciones

La masilla de ejercicio PUTTY® se utiliza para fortalecer manos y dedos.

Este folleto de instrucciones es una guía ilustrativa para una amplia variedad de ejercicios de los dedos, mano y muñeca.

Si usted se está tratando de una alteración de la mano, recomendamos que los ejercicios individuales, intensidad y repeticiones sean aprobados por su médico o terapeuta. Si se experimenta algún dolor o hinchazón notifíquelo a su médico o terapeuta.

Para mantener la masilla limpia debe lavarse las manos antes de utilizarla.

Contraindicaciones

Está contraindicado el uso de la masilla de ejercicio PUTTY® si al utilizarla aparece dolor o hinchazón.

Evite el contacto directo entre la masilla y materiales como telas, papel o moqueta. Smith & Nephew SA no se hace responsable del posible deterioro debido a estos contactos.

Si la masilla se incrusta en la ropa, intente engancharla con una bola de la misma masilla

de mayor tamaño. Puede frotar con un cubito de hielo por la parte incrustada y entonces la masilla dura se podrá retirar del tejido. Si se necesita una sustancia limpiadora, se debe frotar mediante un alcohol isopropílico o quitaesmaltes en la parte incrustada. Antes de utilizar cualquier limpiador pruebe sobre una muestra del material, para conocer la resistencia del color.

Guarde la masilla en un recipiente firmemente cerrado.

1. Ejercitando el PULGAR

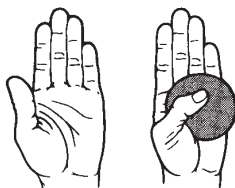


Fig. 1

Fig. 2

Abducción

Posicione el pulgar al lado de la mano. (Fig.1) Coloque la bola de masilla de ejercicio en la palma. Doble el pulgar hacia el meñique endentando la masilla. (Fig.2)

2. Ejercitando el PULGAR

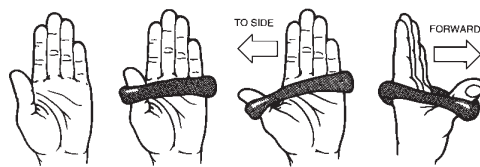


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

Abducción radial y palmar

Posicione la mano como se muestra en Fig.1. Mantenga los dedos largos y el pulgar juntos. Envuelva la masilla de ejercicio entre la mano y el pulgar. (Fig.2) Para la abducción radial, deslice el pulgar hacia el lado incrementando el espacio entre el pulgar y el índice. (Fig.3) Para la abducción palmar deslice el pulgar fuera de la palma, incrementando el espacio entre el dedo y la palma. (Fig.4)

3. Ejercitando el PULGAR

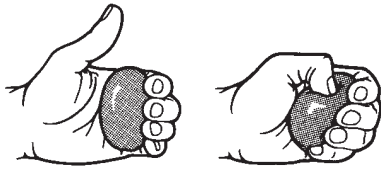


Fig. 1

Fig. 2

Flexión

Ponga la mano como muestra la Figura 1. Aguante la masilla de ejercicio en la palma con los dedos largos. Doble el pulgar dentro de la masilla. (Fig.2)

4. Ejercitando el PULGAR

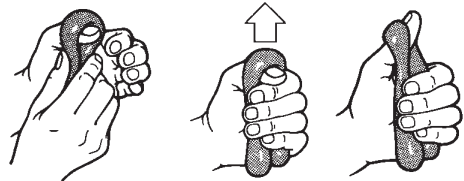


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Extensión

Envuelva la masilla de ejercicio alrededor de la punta del pulgar mientras se dobla hacia la palma. (Fig.1) Apriete los extremos de la masilla con los dedos. (Fig.2) Estire el pulgar. (Fig.3) La resistencia se puede alterar cambiando el grosor de la masilla encima de la punta del pulgar.

5. Ejercitando los DEDOS



Fig. 1

Fig. 2

Flexión Interfalángica distal

Apoye el dorso de la mano encima de una mesa con la palma hacia arriba y los dedos extendidos. (Fig.1) Coloque la Masilla de Ejercicio en los dedos. Doble los dedos hacia la palma manteniendo juntas las articulaciones MCP (nudillos). (Fig.2)

6. Ejercitando los DEDOS

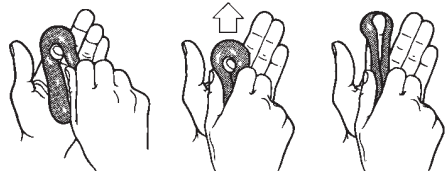


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Extensión

Doble un dedo hacia la palma. Envuelva la Masilla de Ejercicio alrededor del dedo. (Fig.1) Aguante los extremos de la masilla con la otra mano. (Fig.2) Estire el dedo. (Fig.3) La resistencia se puede alterar cambiando el grosor de la masilla encima de la punta del dedo.

7. Ejercitando los DEDOS

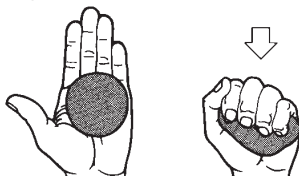


Fig. 1

Fig. 2

Flexión/ Fuerza al apretar

Coloque la Masilla de Ejercicio en la palma de la mano. (Fig.1) Doble los dedos dentro de la masilla, haciendo un puño. (Fig.2)

8. Ejercitando los DEDOS

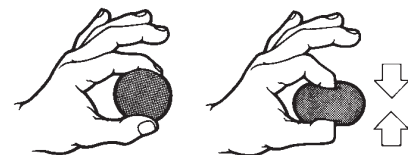


Fig. 1

Fig. 2

Flexión/ Pinza

Este ejercicio se puede realizar con todos los dedos a la vez o individualmente. Coloque la Masilla de Ejercicio entre la/s punta/s de los dedo/s y la punta del pulgar. (Fig.1) Apriete la masilla con la/s punta/s de los dedo/s y el pulgar hasta que pasen a través de la masilla y se unan. (Fig.2)

9. Ejercitando los DEDOS

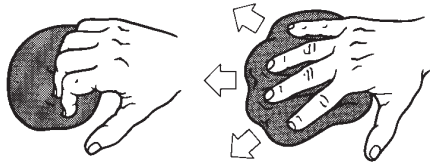


Fig. 1

Fig. 2

Extensión

Coloque una parte semi-estirada de Masilla de Ejercicio encima de una mesa. Si es necesario, aguante el codo en la mesa con la mano sana. Coloque los dedos doblados en la masilla. (Fig.1) Estire los dedos. (Fig.2)

10. Ejercitando los DEDOS

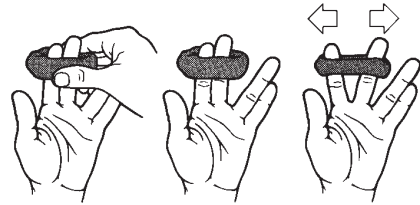


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Abducción

Envuelva la Masilla de Ejercicio alrededor de la parte alta de los dos dedos. (Fig.1) Mantenga los dedos juntos. Separe los dedos. (Fig.2 y 3) Repetir con otro par de dedos.

11 Ejercitando los DEDOS

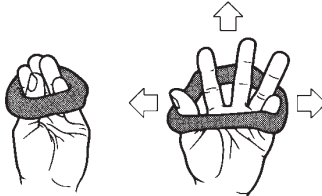


Fig. 1

Fig. 2

Abducción

Envuelva la Masilla de Ejercicio alrededor de los dedos largos y el pulgar todos juntos. (Fig.1) Separe los dedos y el pulgar. (Fig.2)

12. Ejercitando los DEDOS

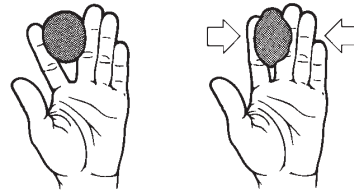


Fig. 1

Fig. 2

Abducción

Haga una bola con la Masilla de Ejercicio y colóquela entre dos dedos. (Fig.1) Junte los dedos. (Fig.2) Repetir con otro par de dedos.

13. Ejercitando la MUÑECA

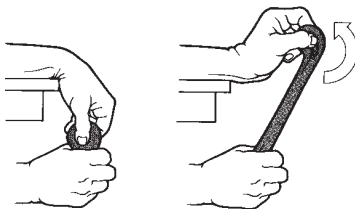


Fig. 1

Fig. 2

Extensión

Coloque la muñeca de la mano dañada en el borde de una mesa, permitiendo que la mano cuelgue. Agarre la Masilla de Ejercicio con la mano dañada mientras que con el otro extremo lo sujeta con la mano sana. (Fig.1) Extienda (doble) la mano enferma hacia arriba tanto como pueda. (Fig.2)

14. Ejercitando la MUÑECA

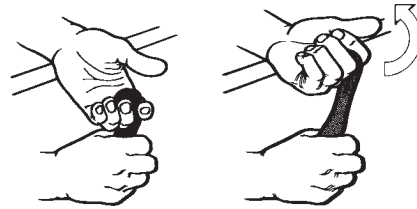


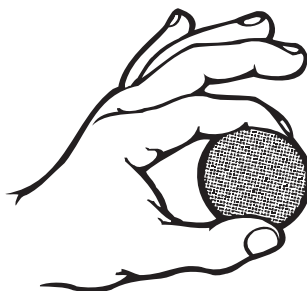
Fig. 1

Fig. 2

Flexión

Coloque el antebrazo en el borde de una mesa con la palma de la mano hacia arriba, permitiendo que la mano cuelgue. Agarre la Masilla de Ejercicio con la mano dañada mientras aguanta el otro extremo con la mano sana. (Fig.1) Flexione (doble) la mano enferma hacia arriba tanto como pueda. (Fig.2)

N Oefenklei



Indicaties

Deze oefenklei is bedoeld voor het versterken van de hand en de vingers.

Dit instructieblad is een geïllustreerde handleiding voor verschillende duim-, hand- en polsoefeningen.

Als een handblessure behandeling vereist, adviseren wij de individuele oefeningen, de intensiteit en de frequentie ervan uit te voeren onder verantwoordelijkheid van een bevoegde therapeut. Waarschuw uw arts of therapeut wanneer pijn of zwelling optreedt. Was

uw handen vóór gebruik om verontreiniging van de oefenklei te voorkomen.

Contra-indicaties

Gebruik de oefenklei niet als na gebruik pijn en zwelling optreden.

Vermijd rechtstreeks contact tussen oefenklei en materiaal als textiel, papier, kleding en tapijt.

Smith & Nephew Homecraft is niet verantwoordelijk voor eventuele schade als gevolg van deze wijze van contact.

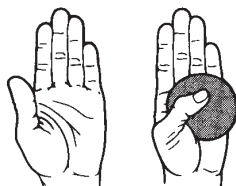
Wanneer oefenklei zich aan textiel hecht, kunt u deze met een wat grotere bal oefenklei

opdeppen. Het gedeelte waarin oefenklei zich heeft vastgehecht kunt u eventueel met een ijsblokje afwrijven en de hard geworden oefenklei vervolgens uit het weefsel kloppen.

Als een reinigingsmiddel noodzakelijk is, kunt u proberen het verontreinigde weefsel met isopropylalcohol of nagellakremover te reinigen. Test het weefsel op kleurechtheid voordat u een bepaald reinigingsmiddel gebruikt.

Bewaar de oefenklei in de originele, goed afgesloten bus.

1. Oefeningen voor de DUIM



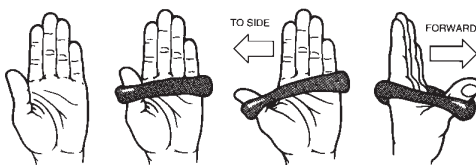
Afb. 1

Afb. 2

Adductie

Plaats de duim opzij van de hand. (Afb. 1) Plaats een bal oefenklei in de handpalm. Buig de duim naar de pink toe en druk de oefenklei in. (Afb. 2)

2. Oefeningen voor de DUIM



Afb. 1

Afb. 2

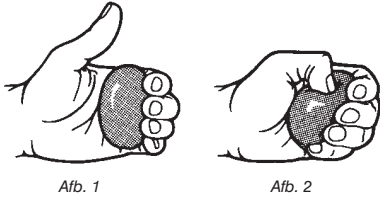
Afb. 3

Afb. 4

Radiale en handpalmabductie

Plaats de hand als aangegeven in afb. 1. Vingers en duim bij elkaar houden. Wikkel oefenklei rond hand en duim. (Afb. 2) Voor radiale abductie de duim naar buiten bewegen en de ruimte tussen duim en wijsvinger geleidelijk vergroten. (Afb. 3) Voor handpalmabductie de duim van de handpalm af bewegen en de ruimte tussen vinger en handpalm vergroten. (Afb. 4)

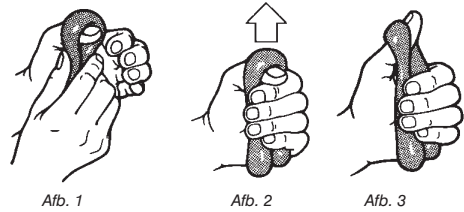
3. Oefeningen voor de DUIM



Buigen

Plaats de hand zoals in Afb. 1 aangegeven. De oefenklei met de vingers in de handpalm vasthouden. De duim met oefenklei buigen. (Afb. 2)

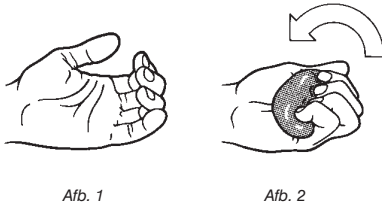
4. Oefeningen voor de DUIM



Strekken

Wikkel oefenklei rond de duimtop terwijl u deze naar de handpalm buigt. (Afb. 1) Pak de niet gewikkelde uiteinden van oefenklei met de vingers vast. (Afb. 2) Strek de duim. (Afb. 3) De weerstand kan worden gewijzigd door de dikte van de oefenklei over de duimtop te veranderen.

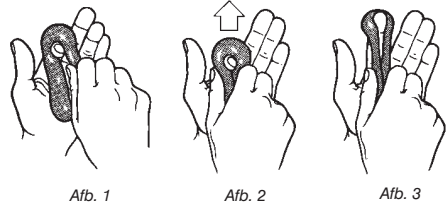
5. Oefeningen voor de VINGERS



Buigen/intrinsics

Leg de rug van uw hand op een tafelblad met handpalm naar boven gekeerd en de vingers uitgestrekt. (Afb. 1) Plaats de oefenklei in de vingers. Buig de vingers in de richting van de handpalm terwijl u de knokkels recht houdt. (Afb. 2)

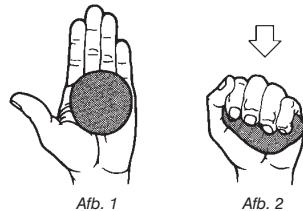
6. Oefeningen voor de VINGERS



Strekken

Buig één vinger naar de handpalm toe. Wikkel oefenklei rond de vingertop. (Afb. 1) Houd de uiteinden van de oefenklei met de andere hand vast. (Afb. 2) Vinger uitstrekken. (Afb. 3) De weerstand kan worden gewijzigd door de dikte van de oefenklei op de vingertop aan te passen.

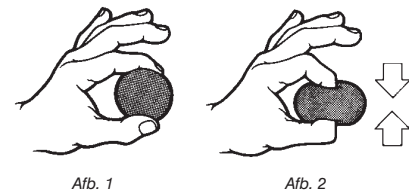
7. Oefeningen voor de VINGERS



Buiging/grijpkracht

Plaats oefenklei in de handpalm. (Afb. 1) Vingers tot in de oefenklei buigen en een vuist maken. (Afb. 2)

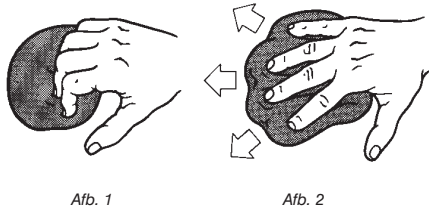
8. Oefeningen voor de VINGER



Buigen/knijpen

Deze oefening kan met alle vingers tegelijk of met elke vinger afzonderlijk worden uitgevoerd. Plaats oefenklei tussen de vingertop(pen) en de top van de duim. (Afb. 1) Oefenklei met vinger/duimtoppen samendrukken tot de toppen elkaar door de oefenklei heen aanraken. (Afb. 2)

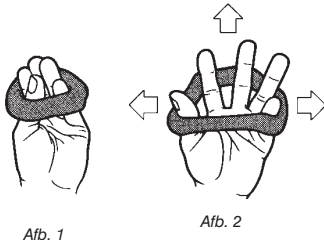
9. Oefeningen voor de VINGERS



Strekken

Leg een half-vlakke portie oefenklei op een tafelblad. Indien nodig de onderarm met de gezonde hand op de tafel houden. Druk de vingers in de oefenklei. (Afb. 1) Vingers uitstrekken. (Afb. 2)

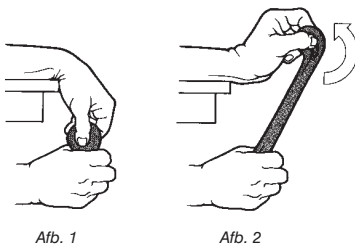
11. Oefeningen voor de VINGERS



Abduction

Wrap putty around fingers and thumb while fingers and thumb are together. (Fig. 1)
Spread fingers and thumb. (Fig. 2)

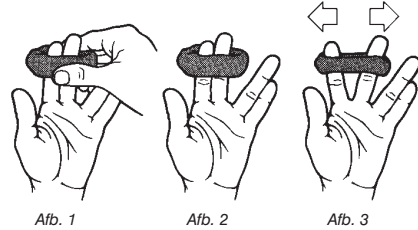
13. Oefeningen voor de POLS



Strekken

Leg de pols op de rand van de tafel en laat de hand over de rand hangen. Pak de oefenklei met de geblesseerde hand vast en houd de oefenklei met de gezonde hand op zijn plaats. (Afb. 1) Strek (buig) de geblesseerde hand zo ver mogelijk omhoog. (Afb. 2)

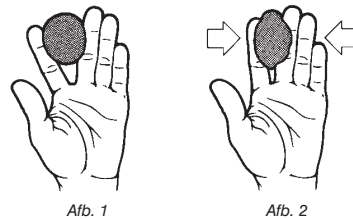
10. Oefeningen voor de VINGERS



Abductie

Wikkel oefenklei om de top van twee vingers. (Afb. 1) Vingers tegen elkaar houden. Vingers uitspreiden. (Afb. 2 en 3) Telkens met twee andere vingers herhalen.

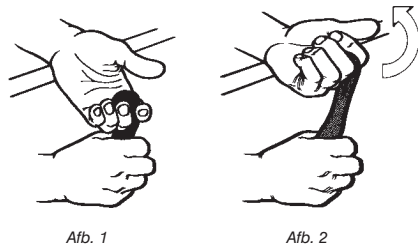
12. Oefeningen voor de VINGERS



Adductie

Maak van oefenklei een bal en plaats deze tussen twee vingers. (Afb. 1) Druk de vingers tegen elkaar. (Afb. 2) Deze oefening telkens met twee andere vingers herhalen.

14. Oefeningen voor de POLS



Buigen

Plaats de onderarm over de rand van de tafel met de handpalm naar boven gericht en laat de hand over de rand hangen. Pak de oefenklei met de geblesseerde hand vast en houd de oefenklei met de gezonde hand op zijn plaats. (Afb. 1) Strek (buig) de geblesseerde hand zo ver mogelijk omhoog. (Afb. 2)

Exercise Putty

- UK** **Warning:** Exercise putty may stain some fabrics. Avoid contact with materials eg. fabric, paper, etc.
- F** **Attention:** Le mastic de l'exercice peut tacher certains tissus. Eviter le contact avec les matériaux par exemple. tissu, papier, etc.
- I** **Attenzione:** Gli esercizi con la seta possono strappare dei tessuti. Evitare il contatto con materiali quali tessuti, carta ecc.
- G** **Achtung:** Die Therapieknete kann in bestimmten Stoffen Flecken verursachen. Vermeiden Sie Kontakt mit Materialien wie z. B. Stoff, Papier, usw.
- S** **Advertencia:** Masilla ejercicio puede manchar algunas telas. Evite el contacto con los materiales, por ejemplo. tela, papel, etc.
- N** **Waarschuwing** Oefenklei kan op bepaalde textielsoorten vlekken veroorzaken. Vermijd aanraking van materialen als textiel, papier e.d.

Manufactured by Patterson Medical Ltd.

Nunn Brook Road, Huthwaite,
Sutton-in-Ashfield, Nottinghamshire,
NG17 2HU, UK.

UK: Tel: 08444 124 330 Fax: 08448 730 1000

www.pattersonmedical.co.uk

International: Tel: +44 1623 448 706

Fax: +44 1623 448 784

Patterson Medical Products, Inc.

128100 Torch Parkway Suite 700,
Warrenville, IL 60555-3938, USA.

Tel: 1-800-323-5547 Telefax: 1-800-547-4333

Patterson Medical Australia

Unit 3, 3 Basalt Road,
Pemulwuy NSW, Australia 2145.
Tel: 1300 473 422 Fax: 1300 766 473

Patterson Medical France

Zone Industrielle de Montjoly,
11 Avenue de l'Industrie - CS 40712
08013 Charleville-Mézières Cedex, France.
Tel: 03 24 52 61 15 Fax: 03 24 52 90 34



PATTERSON
MEDICAL