

STABILIZERTM

Pressure Bio-Feedback



Operating Instructions

TABLE OF CONTENTS

ENGLISH	3
DEUTSCH	17
FRANÇAIS	31
ESPAÑOL.....	45
ITALIANO.....	59
PORTUGUÊS.....	73
NEDERLANDS	87
DANSK.....	101
SVENSKA.....	115
NORSK	129
SUOMI	143
ΕΛΛΗΝΙΚΑ	157
TÜRKÇE	171

© 2005 Encore Medical Corporation or its affiliates, Austin, Texas, USA. Any use of editorial, pictorial or layout composition of this publication without express written consent from the Chattanooga Group of Encore Medical, L.P. is strictly prohibited. This publication was written, illustrated and prepared for print by the Chattanooga Group of Encore Medical, L.P.



The STABILIZER™, designed by physical therapists, is a simple device which registers changing pressure in an air filled pressure cell. This allows body movement, especially spinal movement, to be detected during exercise. The unit consists of a combined gauge/inflation bulb connected to a pressure cell.

Core Stabilization training involves the re-learning of co-activation of co-contraction patterns of the transverse abdominis and the lumbar multifidus to provide local spinal segmental support. Published research has shown that when functioning normally, the transverse abdominis and the lumbar multifidus act in concert, increasing tension on the thoracolumbar fascia acting like a corset, providing stability to the lumbar spine.

Research has shown these types of exercise are especially important for the prevention and treatment of low back and neck pain (of various pathologies). The exercise techniques discussed in this instruction manual involve slow and controlled body movement. The STABILIZER is used to monitor and provide feedback on body movement during exercise. This promotes effective exercise to improve back and neck pain.

The concepts put forth in this literature were in effect at the time of publication. However, due to Chattanooga Group's policy of continuous improvement, changes may be made at any time without obligation on the part of the designing physical therapists or the Chattanooga Group.

WARNING



CAUTION: This product contains *natural rubber latex* which may cause allergic reactions.

STABILIZERTM

Pressure Bio-Feedback

A simple device that provides feedback to ensure quality and precision in exercise performance and testing.

The STABILIZER is useful in an infinite number of exercises for all parts of the body. This instruction manual contains information on its use for exercises aimed at enhancing the stability of the lumbo-pelvic and cervical region. Considerable research has been completed on the specific stabilization exercises related to these areas.

GENERAL INSTRUCTIONS

- The three-chamber pressure cell of the STABILIZER is placed between the part of the body requiring monitoring and a firm surface (e.g., floor, back of chair, plinth, bed, wall).
- Tighten the screw (gently) at the base of the pressure gauge. Pump to inflate the three chambers of pressure cell until it molds between the body part and the supporting surface. A pressure of 40 mmHg (orange band) is suitable for the resting pressure of the inflated cell.
- The initial baseline pressure may decrease initially as the air backflows into the tube. Reinflate before commencing exercise.
- Changes in body weight on the cell on any of the three compartments will register a pressure change on the gauge.
- Pressure on the cell can be increased, decreased or maintained depending on the exercise/movement required.
- After exercise, air is released by loosening the screw.

PRECISION IN SPECIFIC MUSCLE TESTING

The deep muscle system in the lumbar spine and pelvic region is directly responsible for stabilizing the vertebral segments and sacro-iliac joints. The larger, more superficial muscles are involved in moving the trunk. The deep muscles are underactive in low back pain and the more superficial muscles are often overactive. In order to retrain the deep muscles, specific exercise and testing with the STABILIZER is required.

1. The Prone Test for Transversus Abdominis and Internal Oblique

- Place the three-chamber pressure cell under the abdomen and inflate to baseline of 70 mmHg. (brown band)
- Draw abdominal wall up and in without moving the spine or pelvis.
- Pressure should decrease 6-10 mmHg.
- Hold 10-15 seconds, breathe normally.
- Perform 10 repetitions.



Lying on abdomen

2. Training the Corset Action of Transversus Abdominis in Supine

- Place the three-chamber pressure cell under the lumbar spine and inflate to a baseline of 40 mmHg (orange band).
- Draw in the abdominal wall without moving the spine or pelvis.
- Pressure should remain at 40 mmHg (i.e. no movement of the spine).
- Hold for 10-15 seconds; breathe normally.
- Perform 10 repetitions.



Lying on back

3. Training the Corset Action of Transversus Abdominis with Leg Loading

- Place the three-chamber pressure cell behind the lumbar spine and inflate to baseline of 40 mmHg (orange band).
- Draw in the abdominal wall without moving the spine or pelvis.
- Pressure should remain at 40 mmHg (i.e. no movement of the spine) while leg lifts.
- Hold for 10-15 seconds; breathe normally.
- Repeat 10 times with each leg.



Standing



Lying (controlled leg movement)

4. Lumbar Stabilization During Stretching Techniques

The STABILIZER helps to stabilize the spine while adjacent body segments are moved in order to stretch the appropriate muscles.

To Test/Stretch:

- Hip Flexors (Thomas Test)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi and Pectoralis Major.

Follow stabilization procedure and maintain pressure during the stretch.



Test/stretch for tight hip flexors (Thomas Test)

Test/stretch for tight Rectus Femoris



Test/stretch for tight Latissimus Dorsi and Pectoralis Major

To Test/Stretch: Tensor Fascia lata

- Have patient lying on their side.
- Place pressure cell between lateral trunk (lumbar spine level) and supporting surface.
- Inflate pressure cell to 40 mmHg. (orange band)
- Maintain lumbo-pelvic stability by maintaining pressure at 40 mmHg during the stretching maneuvers.



Test/stretch for tight tensor fascia lata

5. Lower Trapezius

- Place the three-chamber pressure cell under abdomen and inflate to baseline of 70 mmHg. (brown band)
- Draw abdominal wall up and in as described in exercise 1. (Prone test for Transverse Abdominis and Internal Obliques.)
- Lift one arm and draw the scapula down and in, towards the spine. The pressure must remain constant.
- Hold for 5 seconds.
- Perform 10 repetitions.



*Lying on abdomen
(arm exercise)*

The STABILIZER is used to monitor proximal trunk stability to detect substitution for the tested muscle's action.

6. Iliopsoas

- Place the three-chamber pressure cell behind the lumbar spine and inflate to baseline of 40 mmHg. (orange band)
- Draw in abdominal wall without thoracic or pelvic movement.
- Pressure should increase 8-10 mmHg.
- Lift one leg slowly to test position with the other leg unsupported (i.e., no stool). Pressure should remain constant at 48-50 mmHg.
- Hold for 5 seconds.
- Perform 10 repetitions.

Sitting Upright



7. Gluteus Maximus

- Place the three-chamber pressure cell under the abdomen and inflate to baseline of 70 mmHg. (brown band)
- Draw abdominal wall up and in as described in Exercise 1. (Prone test for Transverse Abdominis and Internal Obliques.)
- Extend hip by lifting knee up 5 cm (2 in) off supporting surface. The pressure must remain constant.
- Hold for 5 seconds.
- Perform 10 repetitions.

Lying on abdomen



8. Training of the Deep Cervical Flexors

- Position the folded cell (secure with pressure studs) under the neck so that it abuts against the occiput. Do not let it slide down to the lower cervical area.

- Inflate to a baseline of 20 mmHg. (red band)

NOTE: Do not inflate the Stabilizer before insertion behind the neck. Because the air has to completely enter all of the bag's pressure cells, it is helpful to squeeze the pressure bag to speed up the air distribution. Reinflate and repeat the gentle squeeze. This may take two to three repetitions to complete the process.

- The movement the patient is to perform is a gentle nodding of the head as if they were saying "yes".

- Instruct the patient to place the tongue on the roof of the mouth, lips together but teeth just separated. This will discourage substitution with the platysma or hyoids.

- Instruct the patient to gently nod to target 22 mmHg, just one mark on the pressure dial. (green band) See if the patient can hold the position steadily. If successful, relax and repeat at each target position of 24 mmHg through 30 mmHg. (yellow, blue and gray bands)

- The pressure that the patient can hold steady, with minimal superficial muscle activity, is the one on which you will measure endurance capacity. (i.e. 10 repetitions held for 10 seconds each)

Lying on back (neck exercise)



MONITORING OF LUMBAR SPINE STABILIZATION FOR SAFETY AND PRECISION OF EXERCISE AND PROTECTION OF LUMBAR SPINE

Limb Loading

- STABILIZER is used to monitor the appropriate use of the muscles required in the stabilization and protection of the lumbar spine during lower and upper limb testing and exercise.

Stabilization Procedure

- Place the three-chamber pressure cell longitudinally under the back of the side on the spine opposite the limb being lifted in exercise and inflate to baseline of 40 mmHg. (orange band)
- Control the back position during limb loading activities and keep the pressure constant.
- In addition, a presetting action of the abdominals may be performed prior to limb loading.

Either

Presetting as for Exercise 2. The pressure will increase 8-10 mmHg. Keep pressure constant.

OR

Presetting with a pelvic tilt position. The pressure will increase 20-50 mmHg. Keep pressure constant.



Lying (controlled leg movement)



Standing

SPECIFICATIONS

MEASURING RANGE	Analog 0-200 mmHg pressure
ACCURACY	±3 mmHg pressure
INFLATE	Squeeze bulbs (after tightening screw valve)
DEFLATE	Loosen screw valve
<p>Complete unit comes with instruction booklet.</p> <p>BOXED: Dimensions: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)</p> <p>WEIGHT: Approx. 600 g (21 oz)</p>	

RECOMMENDATIONS

1. The connector tube should be disconnected from the dial gauge/inflation bulb before storage.
2. The three-chamber pressure cell must be stored flat or folded along the seams when not in use.
3. Cleaning the STABILIZER should be done only with a damp cloth.

REORDERING INFORMATION

ITEM NUMBER	DESCRIPTION
9296	Stabilizer Unit
92100	Spygmomanometer
92965	Instruction Manual
92961	Pressure Cuff

WARRANTY

Chattanooga Group ("Company") warrants that the Stabilizer™ ("Product") is free of defects in material and workmanship. This warranty shall remain in effect for ninety (90) days from the date of original consumer purchase. If this Product fails to function during the 90 day warranty period due to a defect in material or workmanship, Company or the selling dealer will repair or replace this Product without charge within a period of thirty (30) days from the date on which the Product is returned to the Company or the dealer.

All repairs to the Product must be performed by a service center authorized by the Company. Any modifications or repairs performed by unauthorized centers or groups will void this warranty.

To participate in warranty coverage, this Product's warranty registration card (included with Product) must be filled out and returned to the Company by the original owner within ten (10) business days of purchase.

This Warranty Does Not Cover:

Replacement parts or labor furnished by anyone other than the Company, the selling dealer or a certified Company service technician.

Defects or damage caused by labor furnished by someone other than Company, the selling dealer or a certified Company service technician.

Any malfunction or failure in the Product caused by product misuse, including, but not limited to, the failure to provide reasonable and required maintenance or any use that is inconsistent with the Product User's Manual.

The STABILIZER is not designed to be used at pressures above 200mmHg. Damage or deficit caused to the STABILIZER during application resulting in pressures above 200mmHg on the dial gauge is not covered by the warranty statement.

COMPANY SHALL NOT BE LIABLE IN ANY EVENT FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you.

To Obtain Service From Company or the selling dealer under this warranty:

1. A written claim must be made within the warranty period to the Company or the selling dealer. Written claims made to the Company should be sent to:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Telephone: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

and

2. The Product must be returned to the Company or the selling dealer by the owner.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state.

The Company does not authorize any person or representative to create for it any other obligation or liability in connection with the sale of the Product. Any representation or agreement not contained in the warranty shall be void and of no effect.

THE FOREGOING WARRANTY IS IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESSED OR IMPLIED, INCLUDING ANY WARRANTY OR MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE.

DEUTSCH



Der STABILIZER, entworfen von Physiotherapeuten, ist eine einfache Vorrichtung, die den wechselnden Druck in einer luftgefüllten Zelle registriert. Dadurch können Körperbewegungen, insbesondere Bewegungen der Wirbelsäule, während der Übungen festgestellt werden. Das Gerät besteht aus einem kombinierten Meß-/Aufblasballon, der mit einer Druckzelle verbunden ist.

Das Kernstabilisierungstraining umfasst das Wiedererlernen der Ko-aktivierung von Kokontraktionsmustern der Bauchquermuskeln und des lumbalen Multifidus um örtliche Unterstützung der Quersegmente zu erreichen. Veröffentlichte Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Bauchquermuskeln und der lumbale Multifidus bei normaler Funktion zusammenarbeiten und so den Druck auf den lumbalen Thoraxbereich erhöhen und so - wie ein Korsett funktionierend - die lumbale Wirbelsäule stabilisieren.

Forschungen haben gezeigt, dass diese Übungsarten für die Vorbeugung und Behandlung von unteren Rücken- und Nackenschmerzen (verschiedener Ursache) sehr wichtig sind. Die in dieser Gebrauchsanweisung vorgestellten Übungstechniken enthalten langsame und kontrollierte Körperbewegungen. Der STABILIZER wird dazu verwendet die Körperbewegungen während der Übungen zu kontrollieren und zu unterstützen. Das fördert die effektive Ausführung der Übung zur Heilung von Rücken- und Nackenschmerzen.

Die in dieser Schrift vorgebrachten Konzepte waren zum Zeitpunkt der Ausgabe dieser Publikation gültig. Trotzdem behält sich die Chattanooga Group in Übereinstimmung mit ihrer Firmenpolitik das Recht vor, ständig und jederzeit Verbesserungen und Änderungen vorzunehmen, ohne dabei Verpflichtungen irgendwelcher Art auch immer auf Seiten des Entwurfsphysiotherapeuten oder der Chattanooga Group einzugehen.

VORSICHT



Vorsicht: Dieses Produkt enthält Kautschuklatex, welcher allergische Reaktionen hervorrufen kann.

STABILIZERTM

Druck-Bio-Feedback

Ein einfaches Gerät für Feedback, um Qualität und Präzision bei der Ausführung und dem Testen der Übungen zu gewährleisten.

Der STABILIZER erweist sich bei einer Anzahl von Übungen für alle Teile des Körpers als nützlich. Diese Gebrauchsanweisung enthält Informationen über die Anwendung bei Übungen, die besonders auf die Stabilität der lumbaren Beckenregion und der Nackenregion einwirken. Ansehnliche Forschungen mit Bezug auf die Stabilisierungsübungen für diese Bereiche wurden durchgeführt.

ALLGEMEINE HINWEISE

- Die 3-Kammerdruckzelle des STABILIZERS liegt zwischen dem Körperteil, der überwacht werden soll, und einer festen Unterlage (z.B. Fußboden, Rückenlehne eines Stuhles, Brett, Bett, Wand).
- Ziehen Sie die Schraube am unteren Teil des Manometers an (vorsichtig). Pumpen Sie die 3 Kammern der Druckzelle auf, bis diese sich zwischen dem Körperteil und der Unterlage angeschmiegt haben. Ein Druck von 40 mmHg (orangefarbenes Band) ist für den ruhenden Druck der aufgeblasenen Zelle geeignet.
- Der ursprüngliche Grundwert des Druckes kann vorerst einmal absinken, da die Luft in den Schlauch zurückfließt. Pumpen Sie wieder auf, bevor Sie mit der Übung beginnen.
- Gewichtsveränderungen auf die Zelle irgendeiner der 3 Kammern wird eine Druckveränderung am Manometer anzeigen.
- Der Druck auf die Zelle kann vergrößert, verringert oder beibehalten werden, je nach Art der geforderten Übung/ Bewegung.
- Nach der Übung wird die Luft ausgelassen, indem die Schraube gelockert wird.

PRÄZISION BEI BESONDEREN MUSKELTESTS

Das tiefliegende Muskelsystem in der Lumbalwirbelsäule und der Beckenregion ist direkt für die Stabilisierung der vertebralen Segmente und der Sakroiliakalgelenke verantwortlich. Die größeren, sich mehr an der Oberfläche befindlichen Muskeln sind hauptsächlich für die Bewegung des Rumpfes verantwortlich. Die tiefliegenden Muskeln sind bei Schmerzen im unteren Rückenbereich zu wenig aktiv, und die mehr oberflächlichen Muskeln sind oft überaktiv. Um die tiefliegende Muskulatur wieder zu kräftigen, sind sowohl spezielle Übungen als auch die Überwachung mit dem STABILIZER erforderlich.

1. Der Test in Bauchlage für Transversus Abdominis und Obliquus Internus

- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter den Bauch und blasen Sie diese bis zum Grundwert von 70 mmHg auf. (braunes Band)
- Ziehen Sie die Bauchwand hoch und wieder ein, ohne daß die Wirbelsäule oder das Becken bewegt wird.
- Der Druck sollte sich auf 6-10 mmHg verringern.
- Stellung für 10-15 Sekunden anhalten, normal atmen.
- Übung 10-mal wiederholen.



Bauchlage

2. Üben der sogenannten Korsettbewegung des Transversus Abdominis in Rückenlage

- Üben der sogenannten Korsettbewegung des transversus abdominis in Rückenlage
- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter die lumbare Wirbelsäule und blasen Sie diese auf einen Grundwert von 40 mmHg (orangefarbenes Band) auf.
- Ziehen Sie die Bauchwand ein, ohne die Wirbelsäule oder das Becken zu bewegen.
- Der Druck sollte auf 40 mmHg verbleiben. (z.B. keine Bewegung der Wirbelsäule)
- Stellung für 10-15 Sekunden anhalten, normal atmen.
- Übung 10-mal wiederholen.



Rückenlage

3. Üben der Korsettaktion des Transversus Abdominis mit Belastung der Beine

- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter die lumbare Wirbelsäule und blasen Sie diese auf einen Grundwert von 40 mmHg (orangefarbenes Band) auf.
- Ziehen Sie die Bauchwand ein, ohne die Wirbelsäule oder das Becken zu bewegen.
- Der Druck sollte auf 40 mmHg verbleiben. (z.B. keine Bewegung der Wirbelsäule während die Beine angehoben sind)
- Stellung für 10-15 Sekunden anhalten, normal atmen.
- Übung 10-mal mit jedem Bein wiederholen.



Stehen



kontrollierte Beinbewegung

4. Lumbare Stabilisierung Während der Strecktechniken

Der STABILIZER hilft die Wirbelsäule zu stabilisieren, während zugleich die angrenzenden Körperteile bewegt werden, um die entsprechenden Muskeln zu dehnen.

Test/Streckung:

- Hüftbeuger (Thomas Test)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi und Pectoralis Major.

Befolgen Sie den Stabilisierungsablauf und behalten Sie den Druck während der Streckung bei.



Test/Streckung des straffen rectus femoris

Test/Streckung der straffen Hüftbeugemuskeln (Thomas Test)



Test/Streckung des straffen latissimus dorsi und pectoralis major

Test/Streckung Tensor Fascia lata

- Lassen Sie den Patienten sich auf die Seite legen.
- Geben Sie die Druckzelle zwischen den seitlichen Rumpf (lumbare Wirbelsäulenebene) und die unterstützende Unterlage.
- Erhöhen Sie den Druck auf 40 mmHg. (orangefarbenes Band)
- Behalten Sie die lumbare Beckenstabilität bei, indem sie den Druck während der Streckübungen auf 40 mmHg halten.



Test/Streckung des straffen tensor fascia lata

5. Unterer Trapezmuskel

- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter den Bauch und blasen Sie diese auf einen Grundwert von 70 mmHg auf. (braunes Band)
- Bauchwand hochziehen und verfahren Sie wie in Übung 1 beschrieben. (Test in Bauchlage für transversalen Abdominis und innere Schrägmuskel)
- Heben Sie einen Arm und ziehen Sie das Schulterblatt herunter und in Richtung Wirbelsäule. Der Druck darf sich nicht verändern. Der Druck muss konstant bleiben.
- Halten Sie diese Lage für 5 Sekunden.
- Die Übung 10-mal wiederholen.



Bauchlage (Übung für den Arm)

Der STABILIZER wird zur Überwachung der proximalen Rumpfstabilität verwendet, um dabei einen möglichen Ersatz für die getestete Muskeltätigkeit zu entdecken.

6. Iliopsoas

- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter die lumbare Wirbelsäule und blasen Sie diese auf einen Grundwert von 40 mmHg (orangefarbenes Band) auf.
- Ziehen Sie die Bauchwand ein, ohne Thorax- oder Beckenbewegung.
- Der Druck sollte auf 8-10 mmHg ansteigen.
- Ein Bein langsam anheben, um die Position zu testen, das andere Bein jedoch dabei nicht stützen (z.B. kein Stuhl). Der Druck sollte konstant bei 48-50mmHg liegen
- Stellung für 10 Sekunden halten.
- Übung 10-mal wiederholen.

Aufrecht sitzen



7. Gluteus Maximus (großer Gesäßmuskel)

- Geben Sie die Drei-Kammerdruckzelle unter den Bauch und blasen Sie diese auf einen Grundwert von 70 mmHg auf. (braunes Band)
- Bauchwand hochziehen und verfahren Sie wie in Übung 1, beschrieben. (Test in Bauchlage für transversalen Abdominis und innere Schrägmuskel)
- Strecken Sie die Hüfte, indem Sie das Knie 5 cm (2 in) von der Unterlage hochheben. Der Druck darf sich nicht verändern. Der Druck muss konstant bleiben.
- Halten Sie diese Lage für 5 Sekunden.
- Die Übung 10-mal wiederholen.

Bauchlage



8. Training der Tiefergelegenen Zervikalen Beuger

- Legen Sie das gefaltete Element (mit Druckstiften gesichert) unter den Hals, sodass er den Hinterkopf stützt. Lassen Sie sie nicht in die untere zervikale Region rutschen.
- Zu einem Ausgangswert von 20 mmHg aufpumpen. (rotes Band)

Anmerkung: Pumpen Sie den Stabilizer nicht auf, bevor Sie ihn in den Nacken gelegt haben, denn die Luft muss vollständig alle Druckzellen des Behälters füllen. Es ist nützlich, den Druckbehälter zusammenzudrücken, um die Verteilung der Luft zu beschleunigen. Lassen Sie die Luft wieder ab und wiederholen Sie das langsame Zusammendrücken. Das sollte zwei- bis dreimal wiederholt werden, um den Prozess zu vervollständigen.

- Die Bewegung, die der Patient ausführen muss, ist ein vorsichtiges Kopfnicken, so als ob er "ja" sagen würde.
- Weisen Sie den Patienten an, die Zunge gegen den Gaumen und die Lippen zusammen zu drücken, die Zähne jedoch ein wenig auseinander. Das verhindert das Unterschieben des Platysma oder des Zungenbeins.
- Weisen Sie den Patienten an, vorsichtig zu nicken um 22 mmHg zu erreichen, gerade eine Einteilung auf der Druckskala. (grünes Band) Warten Sie, ob der Patient die Stellung gleichmäßig halten kann. Wenn dies erfolgreich ist, lassen Sie ihn entspannen und wiederholen Sie es bei jeder Zielstellung von 24 mmHg bis 30 mmHg. (gelb, blau und grauer Streifen)
- Der Druck, den der Patient mit minimaler Oberflächenmuskulaturaktivität beibehalten kann, ist der an dem Sie die Ausdauerfähigkeit messen können, z.B. 10 Wiederholungen von jeweils 10 Sekunden Halten.

Rückenlage (Nackenübung)



UBERWACHEN DER STABILISIERUNG DER LUMBAREN WIRBELSÄULE, UM DIE SICHERHEIT UND PRÄZISION DER ÜBUNG ZU GEWÄHRLEISTEN UND ZUM SCHUTZ DER LUMBAREN WIRBELSÄULE

Belastung der Gliedmaßen

- Der STABILIZER wird verwendet, um den entsprechenden Gebrauch der Muskeln zu überwachen, der beim Stabilisierungs- und Schutzprozeß der lumbaren Wirbelsäule während des Testens und der Übung der oberen und unteren Gliedmaßen gefordert werden.

Stabilisierungsverfahren

- Platzieren Sie die Drei-Kammerdruckzelle in Längsrichtung unterhalb der Wirbelsäule gegenüber der Gliedmaße, die in der Übung angehoben wird, und blasen Sie die Druckzelle auf einen Grundwert von 40 mmHg auf. (orangefarbenes Band)
- Der Patient muß während der Belastung der Gliedmaße die Rückenlage kontrollieren und den Druck konstant halten.
- Zusätzlich kann vor der Belastung der Gliedmaßen eine Aktivierung der Bauchmuskeln durchgeführt werden.

Entweder

Voreinstellung wie für Übung 2. Der Druck wird auf 8-10 mmHg hochgehen. Den Druck konstant halten.

ODER

Voreinstellung mit einer Haltung mit geneigtem Becken. Der Druck wird auf 20-50 mmHg ansteigen. Den Druck konstant halten.



Liegen (kontrollierte Beinbewegung)



Stehen

ANGABEN

MESSBEREICH	Analog 0-200mmHg Druck
GENAUIGKEIT	±3 mmHg Druck
AUFBLASEN	Drücken Sie die Ballons (nachdem das Schraubventil angezogen wurde)
LUFT ABLASSEN	Lockern Sie das schraubventil
Das vollständige Gerät wird mit einer Broschüre geliefert.	
VERPACKT: Abmaße: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
GEWICHT: Ca. 600g (21 oz)	

RATSCHLAGE

1. Der Anschlußschlauch sollte von der/dem Meßuhr/Füllballon entfernt werden, bevor das Gerät Saufbewahrt wird.
2. Die Drei-Kammerdruckzelle muß flach oder entlang der Nähte gefaltet aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Gebrauch ist.
3. Der STABILIZER sollte nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

NACHBESTELLINFORMATION

ERSATZTEILNUMMER	BESCHREIBUNG
9296	Vollständiges Gerät
92100	Spygmomanometer
92965	Handbuch
92961	Meß-/Aufblasballon

GARANTIE

Die Chattanooga Group, ('das Unternehmen') garantiert, dass die Stabilizer™ ('das Produkt') frei von Material- und Herstellungsfehlern sind. Diese Garantie gilt für neunzig (90) Tage vom Datum des originalen Ankaufs durch den Kunden und erstreckt sich nur auf den Eigentümer des STABILIZER's während der Garantiefrist. Wenn der STABILIZER während der neunzig (90) Tage dauernden Garantie aufgrund von Material- und/oder Herstellungsfehlern ausfällt, ersetzt oder repariert das Unternehmen oder der Verkäufer den STABILIZER kostenlos innerhalb eines Zeitraums von dreißig (30) Tagen ab dem Datum, an dem das Produkt an das Unternehmen oder den Händler zurückgeschickt wurde.

Alle Reparaturen am Produkt müssen durch eine Wartungsstelle die vom Unternehmen anerkannt ist, vorgenommen werden. Änderungen oder Reparaturen gleich welcher Art die von nicht anerkannten Personen oder Gruppen vorgenommen wurden machen diese Garantie automatisch und sofort ungültig.

Damit diese Garantie gültig ist, muss die Garantiergisterungskarte dieses Produkts (eingeschlossen im Produkt) vom ursprünglichen Eigentümer ausgefüllt werden und innerhalb von 10 (zehn) Arbeitstagen ab Kaufdatum an das Unternehmen zurückgeschickt werden.

Diese Garantie deckt nicht:

Ersatzteile oder Arbeit die nicht vom Unternehmen, dem verkaufenden Händler oder einem vom Unternehmen anerkannten Techniker geliefert bzw. geleistet wurden.

Fehler oder Schäden die verursacht wurden durch Arbeit einer Person die nicht zum Unternehmen gehört, die nicht der verkaufende Händler und nicht ein vom Unternehmen anerkannter Techniker ist.

Gleich welche Funktionsstörung oder gleich welcher Ausfall des Produkts, entstanden durch eine Fehlanwendung des Produkts, wie z.B. aber nicht beschränkt auf das Produkt nicht richtig oder mangelhaft warten, oder es nicht entsprechend den Richtlinien des Handbuchs benutzen.

Der STABILIZER ist nicht für den Gebrauch bei einem Druck von über 200 mmHg entworfen. Schäden oder Ausfallerscheinungen am STABILIZER, die während der Anwendung bei einem Druck höher als 200 mmHg, wie am Manometer angezeigt, entstehen, sind nicht von dieser Garantieerklärung gedeckt.

IN KEINEM FALL IST DAS UNTERNEHMEN HAFTBAR FÜR IRGENDWELCHE BESONDEREN, INDIRECTEN SCHÄDEN, FÜR FOLGESCHÄDEN ODER SONSTIGE SCHÄDEN.

Einige Staaten erlauben den Ausschluss oder die Begrenzung der Haftung für besondere, indirekte Schäden oder für sonstige Schäden oder Folgeschäden nicht. Es kann daher sein, dass die obige Bestimmung für Sie nicht gilt.

Um Reparaturen oder Kundendienst vom Unternehmen oder vom verkaufenden Händler unter dieser Garantie zu bekommen,

1. müssen Ansprüche innerhalb der Garantiefrist schriftlich beim Unternehmen oder beim verkaufenden Händler erhoben werden. Die schriftlichen Forderungen müssen an folgende Adresse geschickt werden:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343, USA
Telefon: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

und

2. muss das Produkt vom Eigentümer an das Unternehmen oder den verkaufenden Händler zurückgeschickt werden.

Diese Garantie gibt Ihnen spezifische gesetzliche Rechte. Möglicherweise haben Sie noch andere Rechte die von Staat zu Staat verschieden sein können.

Das Unternehmen erlaubt keiner Person und keinem Vertreter um für das Unternehmen andere Verpflichtungen oder Haftungen festzulegen bezüglich des Verkaufs des Produkts. Gleich welche Erklärung oder Übereinkunft, die nicht in der vorliegenden Garantie steht, ist ungültig und bleibt ohne Wirkung.

DIE VORLIEGENDE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN, IMPLIZITEN ODER AUSDRÜCKLICH GENANNTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH IRGENDWELCHER GARANTIEN DER VERMARKTBARKEIT ODER EIGNUNG FÜR SPEZIFISCHE ZWECKE.

FRANÇAIS



Le STABILIZER, conçu par des physiothérapeutes, est un appareil simple qui enregistre les changements de pression dans une cellule remplie d'air sous pression. Cela permet d'enregistrer certains mouvements corporels, en particulier les mouvements vertébraux pendant l'exercice. L'appareil consiste en un ballon gonflable/manomètre connecté à une cellule de pression.

L'entraînement de Core Stabilization comprend le réapprentissage de la coactivation des séquences de cocontraction des muscles transverses de l'abdomen et du muscle multifide du rachis en vue de fournir un support local du segment vertébral. Des recherches publiées ont montré que lorsqu'ils fonctionnent normalement, les muscles transverses de l'abdomen et le muscle multifide du rachis agissent de concert et augmentent la tension sur le fascia thoraco-lombal, et font office de corset pour stabiliser la colonne lombaire.

Les recherches ont montré que ce type d'exercice est particulièrement important pour la prévention et le traitement des douleurs basses du dos et des douleurs cervicales (de diverses pathologies). Les exercices d'entraînement discutés dans le présent manuel d'instruction comprennent des mouvements physiques lents et contrôlés. Le STABILIZER sert à surveiller et à fournir un feed-back des mouvements du corps pendant l'entraînement. Cela stimule un entraînement efficace pour soulager les douleurs du dos et de la nuque.

Les méthodes présentées dans ce mode d'emploi étaient efficaces lors de sa publication. Étant donné la politique de perfectionnement continue de Chattanooga Group, des modifications peuvent cependant être apportées en tout temps sans aucune obligation de la part de l'auteur ou de Chattanooga Group, Inc.

ATTENTION



Attention: Ce produit contient du latex naturel et peut causer des réactions allergiques.

STABILIZERTM

Pressure Bio-Feedback

Un appareil simple qui fournit du feedback pour assurer la qualité et la précision de l'exercice et des tests.

Le STABILIZER est utile dans de nombreux exercices pour toutes les parties du corps. Ce mode d'emploi contient des exercices pour améliorer la stabilité des régions lombaire, pelvienne et cervicale. Une recherche considérable a été effectuée sur les exercices de stabilisation présentés dans ce mode d'emploi.

INSTRUCTIONS GENERALES

- Mettre la cellule à 3 compartiments du STABILIZER entre la partie du corps à contrôler et une surface dure (ex. le sol, le dos d'une chaise, une plinthe, un lit, un mur).
- Serrer la vis (doucement) à la base du manomètre. Gonfler d'air les 3 compartiments de la cellule jusqu'à ce qu'elle se moule entre la partie du corps et la surface de support. Une pression entre 40mmHg (bande orange) est indiquée comme pression de base pour la cellule gonflée.
- La pression de base peut diminuer au début de l'exercice avec le reflux d'air dans le tube. Regonfler avant de commencer l'exercice.
- Des changements de poids corporel sur la cellule et sur les 3 compartiments enregistreront un changement de pression sur le manomètre.
- La pression sur la cellule peut être augmentée, diminuée ou maintenue, selon l'exercice ou le mouvement désiré.
- Libérer l'air de la cellule après l'exercice, en relâchant la vis.

PRÉCISION DANS LES TESTS MUSCULAIRES

Les muscles profonds de la colonne vertébrale lombaire et de la région pelvienne sont responsables de la stabilisation des segments vertébraux et des articulations sacro-iliaques. Les muscles superficiels plus grands sont responsables du mouvement du tronc. Les muscles profonds sont moins actifs dans les douleurs du bas dos tandis que les muscles superficiels sont souvent hyperactifs. Les exercices et les tests avec le STABILIZER sont essentiels pour la rééducation des muscles profonds.

1. Test Pour le Transverse de L'abdomen et L'oblique Interne - Couché Sur le Ventre

- Placer la cellule à trois compartiments sous l'abdomen et gonfler jusqu'à 70 mmHg. (bande brune)
- Rentrer le ventre sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit diminuer de 6-10 mmHg.
- Maintenir pendant 10-15 secondes, respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois.



Couché sur le ventre

2. Entraînement de L'action à Corset du Transverse de L'abdomen, Couché Sur le Dos

- Placer la cellule à trois compartiments sous la colonne lombaire et gonfler jusqu'à 40 mmHg (bande orange).
- Contracter l'abdomen sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit rester à 40 mmHg. c.-à-d. sans mouvement de la colonne vertébrale
- Maintenir pendant 10-15 secondes en respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois.



Couché sur le dos

3. Entraînement de L'action à Corset du Transverse de L'abdomen en Chargeant la Jambe

- Placer la cellule à trois compartiments derrière la colonne lombaire et gonfler jusqu' à 40 mmHg (bande orange).
- Contracter l'abdomen sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit rester à 40 mmHg. c.-à-d. sans mouvement de la colonne vertébrale pendant que la jambe se soulève
- Maintenir pendant 10-15 secondes en respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois avec chaque jambe.



Debout



Couché (mouvement de jambe contrôlé)

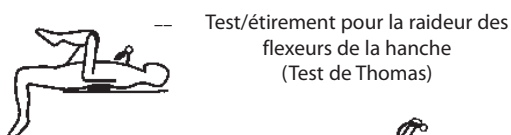
4. Stabilisation Lombaire Pendant des Techniques D'étirement

Le STABILIZER aide à stabiliser la colonne vertébrale tout en bougeant d'autres parties du corps pour l'étirement des muscles affectés.

Pour Tester/ Etirer:

- Flexeurs de la hanche (Test de Thomas)
- Droit Fémoral
- Le grand Dorsal et le Grand Pectoral

Suivre les procédures de stabilisation et maintenir la pression pendant l'étirement.



Test/étirement pour la raideur des flexeurs de la hanche (Test de Thomas)

Test/étirement pour la raideur du droit fémoral



Test/étirement pour la raideur du grand dorsal et du grand pectoral

Pour Tester/ Etirer: le Tenseur Fascia Latae

- Placer le patient sur le côté.
- Mettre la cellule entre le tronc latéral (au niveau des lombaires) et la surface de support.
- Gonfler la cellule jusqu'à 40 mmHg. (bande orange)
- Maintenir la stabilité lombaire- pelvienne en gardant la pression à 40 mmHg pendant l'étirement.



Test/étirement pour la raideur du tenseur fascia latae

5. Chef Inférieur du Trapèze

- Placer la cellule à trois compartiments sous l'abdomen et gonfler jusqu'à 70 mmHg. (bande brune)
- Rentrer le ventre comme pour exercice 1. (Test en décubitus ventral pour les muscles transverses de l'abdomen et les obliques internes)
- Lever un bras et tirer l'omoplate en arrière et vers le bas, vers la colonne vertébrale. La pression ne doit pas changer. La pression doit rester constante.
- Maintenir pendant 5 secondes.
- Répéter l'exercice 10 fois.



Couché sur le ventre
(exercice du bras)

Le STABILIZER est utilisé pour contrôler la stabilité proximale du tronc pour détecter une substitution pour l'action des muscles testés.

6. Ilio-Psoas

- Placer la cellule à trois compartiments derrière la colonne lombaire et gonfler jusqu'à 40 mmHg. (bande orange)
- Contracter l'abdomen sans bouger la colonne vertébrale ni le bassin.
- La pression doit augmenter de 8-10mmHg c.-à-d. sans mouvement de la colonne vertébrale.
- Lever lentement une jambe jusqu'à la position de test sans soutenir l'autre jambe (c.-à-d. sans chaise). La pression doit rester constante à 48-50 mmHg.
- Maintenir pendant 5 secondes, respirant normalement.
- Répéter l'exercice 10 fois.

Assis



7. Grand Fessier

- Placer la cellule à trois compartiments sous l'abdomen et gonfler jusqu'à 70 mmHg. (bande brune)
- Rentrer le ventre comme pour exercice 1. (Test en décubitus ventral pour les muscles transverses de l'abdomen et les obliques internes)
- Etendre la hanche en levant le genou 5cm (2 in) de la surface. La pression ne doit pas changer. La pression doit rester constante.
- Maintenir pendant 5 secondes.
- Répéter l'exercice 10 fois.

Couché sur le ventre



8. Entraînement des Fléchisseurs Cervicaux Profonds

- Placez la cellule pliée (fixée par les boutons-pression) sous la nuque de telle sorte qu'elle s'appuie contre l'occiput. Ne la laissez pas glisser jusqu'à la zone cervicale inférieure.
- Gonflez à une pression de base de 20 mmHg. (bande rouge)

Remarque: Ne gonflez pas le Stabilizer avant de le placer derrière le cou. Comme l'air doit remplir complètement toutes les cellules de pression du sac, il peut être utile de comprimer le sac de pression pour accélérer la distribution d'air. Regonflez et compressez de nouveau le sac. Répétez deux à trois fois jusqu'au gonflement correct.

- Le mouvement que le patient doit effectuer est une inclinaison douce de la tête, comme pour dire "oui".
- Demandez au patient de placer la langue contre le palais, lèvres jointes mais dents tout juste séparées. Cela découragera la substitution par le muscle peaucier du cou ou les hyoïdes.
- Demandez au patient d'acquiescer doucement pour atteindre 22 mmHg, le repère suivant sur le cadran. (bande verte) Vérifiez si le patient peut maintenir constamment cette position. Si l'exercice réussit, relaxez et répétez-le à chaque position cible de 24 mmHg à 30 mmHg. (bandes jaune, bleue et grise)
- La pression que le patient est capable de maintenir constamment, avec une activité minimale des muscles superficiels, est celle à laquelle vous effectuerez la mesure de la capacité d'endurance, c.-à-d. 10 répétitions de maintiens de 10 secondes.

Couché sur le dos
(exercice cervical)



MONITORAGE DE LA STABILISATION DE LA COLONNE LOMBAIRE POUR L'EXERCICE SÛR ET PRÉCIS ET UNE PROTECTION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Chargement Des Membres

- Le STABILIZER est indiqué pour contrôler l'usage correct des muscles nécessaires à la stabilisation et à la protection de la colonne lombaire pendant les tests et exercices des membres inférieurs et supérieurs.

Stabilisation

- Placer la cellule à trois compartiments sous la colonne lombaire, sous le côté opposé au membre exercé et gonfler jusqu'à 40mmHg. (bande orange)
- Contrôler la position du dos pendant le chargement des membres et maintenir la pression constante.
- Une contraction préparatoire des abdominaux peut être effectuée avant le chargements des membres.

Soit

Contraction préparatoire comme pour l'exercice 2, La pression augmentera jusqu'à 8-10mmHg. Maintenir une pression constante.

OU

Contraction préparatoire en position inclinée du pelvis. La pression augmentera jusqu'à 20-50mmHg. Maintenir une pression constante.



Couché (mouvement de jambe contrôlé)



Debout

SPECIFICATIONS

GAMME	Analogue, 0-200mmHg
PRÉCISION	±3mmHg
GONFLAGE	Presser les ballons (après avoir fermé le clapet à vis)
DÉGONFLAGE	Desserrer le clapet à vis
L'appareil est accompagné d'un mode d'emploi.	
EMBALLAGE: Dimensions: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
POIDS: Environ. 600g (21 oz)	

RECOMMANDATIONS

1. Le tuyau connecteur doit être déconnecté du manomètre/ballon avant de le ranger.
2. La cellule à trois compartiments doit être rangée à plat ou pliée sur les coutures quand elle est hors d'usage.
3. Nettoyer le STABILIZER avec un linge humide.

INFORMATION DE COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

NUMÉRO	DESCRIPTION
9296	Appareil Complet
92100	Spygmomanometer
92965	Mode d'emploi
92961	Manomètre/Ballon pour gonfler

GARANTIE

Chattanooga Group ("la Société") garantit que le Stabilizer™ ("le Produit") est exempt de manquements de matériau et de défauts de fabrication. Cette garantie est valable pendant quatre-vingt-dix (90) jours à partir de la date d'achat et est seulement valable pour le propriétaire du STABILIZER pendant la période de garantie. Si le STABILIZER ne fonctionne pas pendant la période de garantie de nonante (90) jours en raison d'un défaut de matériel et/ou de fabrication, la Société ou le distributeur vendeur remplacera ou réparera le STABILIZER sans frais dans une période de trente (30) jours suivant la date à laquelle le Produit est renvoyé à la Société ou au distributeur.

Toutes les réparations au Produit doivent être effectuées par un centre de service agréé par la Société. Toute modification ou réparation effectuée par un centre ou un groupe non agréé annulera la présente garantie. La période de garantie pour les accessoires est de 90 jours. Pour bénéficier de la couverture de garantie, la carte d'enregistrement de garantie de ce Produit (jointe au Produit) doit être dûment complétée et retournée à la Société par le propriétaire d'origine dans les dix (10) jours ouvrables suivant l'achat.

La présente garantie ne couvre pas :

Les pièces de remplacement ou la main-d'œuvre fournies par tout autre que la Société, le distributeur vendeur ou un technicien de service agréé par la Société. Les défaillances ou les dommages provoqués par le travail d'une personne autre que la Société, le distributeur vendeur ou un technicien de service agréé par la Société.

Tout mauvais fonctionnement ou défaillance du Produit causée par une mauvaise utilisation du produit, y compris, mais non limité à, l'absence d'un entretien raisonnable et indispensable, ou tout usage non conforme au Manuel d'utilisation du Produit.

Le STABILIZER n'est pas conçu pour être utilisé à une pression au-dessus de 200mmHg. Cette garantie ne couvre pas les dommages causés à la suite d'un usage avec une pression au-dessus de 200mmHg sur le manomètre.

EN AUCUN CAS, LA SOCIETE NE SERA RESPONSABLE DES DOMMAGES INCIDENTELS OU CONSECUTIFS.

Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages incidentels ou consécutifs; il se peut donc que la limitation ou l'exclusion ci-dessus ne s'applique pas à votre cas.

Pour bénéficier du service de la Société ou du distributeur vendeur sous la présente garantie :

1. Une demande écrite doit être adressée pendant la période de garantie à la Société ou au distributeur vendeur. Les demandes écrites à la Société doivent être adressées à :

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Téléphone: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

et

2. Le Produit doit être renvoyé à la Société ou au distributeur vendeur par le propriétaire.

La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques; vous pouvez également disposer d'autres droits, qui varient d'un état à l'autre.

La Société n'autorise pas une personne ou un représentant donné de créer une autre obligation ou responsabilité quelconques en rapport avec la vente du Produit. Toute revendication ou convention non comprise dans la garantie sera nulle et non avenue.

LA GARANTIE CI-DESSUS REMPLACE TOUTES LES AUTRE GARANTIES, EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE D'APTITUDE A LA VENTE OU D'APTITUDE POUR UN BUT DETERMINE.

ESPAÑOL



El STABILIZER ha sido diseñado por fisioterapeutas y es un aparato simple que registra variaciones de presión en una almohadilla neumática. Esto permite que se puedan detectar movimientos, especialmente movimientos espinales, durante una sesión de ejercicios. La unidad consiste de una perilla de inflación combinada con manómetro, conectada a una almohadilla neumática.

El entrenamiento del Núcleo de Estabilización implica el reaprendizaje de coactivación de las pautas de cocontracción del abdominal transversal y del multifido lumbar para proporcionar apoyo segmentario a la columna local. Los estudios publicados han mostrado que cuando funciona con normalidad, el abdominal transversal y el multifido lumbar actúan en concierto, aumentando la tensión sobre el fascículo torácico lumbar actuando como un corsé, proporcionando estabilidad a la columna lumbar.

Las investigaciones han mostrado que estos tipos de ejercicios son especialmente importantes para la prevención y tratamiento del dolor de la espalda baja y del cuello (de varias patologías). Las técnicas de ejercicio que se discuten en el manual de instrucciones implican movimientos lentos y controlados del cuerpo. El STABILIZER se usa para controlar y proporcionar retroalimentación al movimiento del cuerpo durante el ejercicio. Esto fomenta el ejercicio efectivo para mejorar el dolor de espalda y cuello.

Los conceptos indicados en estas instrucciones eran los vigentes a la fecha de su publicación. Sin embargo, debido al sistema de mejoras constantes que es de norma en el Grupo Chattanooga, es posible que luego de esa fecha ellos se modifiquen sin que ello signifique ningún tipo de obligaciones de parte del equipo de fisioterapeutas que han diseñado la unidad, ni del Chattanooga Group.

¡ATENCIÓN!



¡Atención! Este producto contiene latex natural, que puede ser alérgico para algunas personas!

STABILIZERTM

Feedback Biológico de Presión

Un aparato simple para obtener retro-información y que permite un control preciso de los resultados y las pruebas de los ejercicios.

El STABILIZER se puede usar para el control de una infinidad de ejercicios para cualquier parte del cuerpo. Las informaciones contenidas en este manual se refieren a su utilización para ejercicios destinados a mejorar la estabilidad de las regiones lumbo-pélvicas y céricas. Ellas son el resultado de un intenso programa de investigaciones que se han completado relativas a ejercicios de estabilización de estas regiones.

INSTRUCCIONES GENERALES

- La almohadilla neumática de tres cámaras del STABILIZER debe colocarse entre la parte del cuerpo cuyo funcionamiento se quiere controlar y una superficie firme, como ser el piso, el respaldo de una silla, un plinto, una cama o una pared.
- Apretar con cuidado el tornillo de la válvula existente en la base del manómetro. Inflar las tres cámaras de la almohadilla hasta el punto en que se moldea entre la parte del cuerpo y la superficie de soporte. 40 mmHg (banda naranja) es una presión de conveniente para el apoyo de la almohadilla.
- La presión fijada puede bajar al principio, debido a que es posible que haya un reflujo de aire hacia el tubo. En ese caso se debe inflar de nuevo antes de iniciar los ejercicios.
- Los cambios de la presión ejercida por el peso del cuerpo en cualquiera de las tres cámaras de la almohadilla causarán un cambio en la presión que se indique en el manómetro.
- La presión interna de la almohadilla puede ser aumentada, reducida o mantenida según se requiera en el ejercicio o movimiento que se estén ejecutando.
- Al final del ejercicio se debe desinflar la almohadilla, aflojando el tornillo de la válvula.

RECISIÓN EN LAS PRUEBAS DEL FUNCIONAMIENTO MUSCULAR

El sistema de músculos profundos de la región lumbar de la espina dorsal y de la región pélvica es el responsable directo de la estabilización de los segmentos vertebrales y de la articulaciones del área sacro-ilíaca. Los músculos superficiales, de mayor tamaño, causan los movimientos del tronco. En los casos de dolores de la región lumbar de la espalda los músculos profundos se encuentran inactivos mientras que muchas veces en dichos casos los músculos superficiales se encuentran hiper-activados. Es precisamente para el re-entrenamiento de los músculos profundos que el uso del STABILIZER se hace necesario.

1. Prueba Boca Abajo de los Abdominales Transversales y Oblícuos Internos

- Colocar la almohadilla debajo del abdomen e inflar a una presión básica de 70 mmHg. (banda marrón)
- Llevar la pared abdominal hacia arriba y adentro sin mover la columna vertebral ni la pelvis.
- La presión indicada debe haberse reducido en 6 a 10 mmHg.
- Mantener por 10 a 15 segundos, respirar normalmente.
- Repetir 10 veces



Posición boca abajo

2. Ejercicios Para la Acción de los Abdominales Transversales en Posición Supina

- Colocar la almohadilla por debajo de la región lumbar de la espina dorsal e inflar a una presión básica de 40 mmHg (banda naranja).
- Llevar la pared abdominal hacia adentro sin mover la columna vertebral ni la pelvis.
- La presión debe mantenerse en los 40 mmHg indicando que no se ha movido la espina dorsal.
- Mantener por 10 a 15 segundos, respirar normalmente.
- Repetir 10 veces.



Posición de espaldas

3. Ejercitar la Acción de los Abdominales Transversales en Posición Supina Bajo el Peso de la Pierna

- Colocar la almohadilla por debajo de la región lumbar de la espina dorsal e inflar a una presión inicial de 40 mmHg (banda naranja).
- Llevar la pared abdominal hacia adentro sin mover la columna vertebral ni la pelvis.
- La presión debe mantenerse en los 40 mmHg indicando que no se ha movido la espina dorsal mientras se eleva la pierna.
- Mantener por 10 a 15 segundos, respirar normalmente.
- Repetir 10 veces con cada pierna.



De pié



Yaciendo (movimiento controlado de la pierna)

4. Estabilización Lumbar Durante Extensiones Musculares

El STABILIZER ayuda en la estabilización de la columna vertebral mientras las áreas adyacentes se mueven a fin de estirar los músculos que lo necesitan.

Para Probar/Extender:

- Los Flexores de Cadera (Prueba de Thomas)
- El Recto Anterior del Muslo
- Los Dorsales Anchos y Pectorales Mayores.

Ejecutar procedimientos de estabilización y mantener la presión durante la extensión.



Prueba y extensión de flexores de cadera rígidos (prueba de Thomas)

Prueba y extensión de recto anterior del muslo



Prueba y extensión de dorsal ancho y pectoral mayor

Para Probar/Extender: Tensores de Fascia Lata

- Colocar al paciente yaciendo en su lado.
- Colocar la almohadilla entre el tronco lateral (al nivel espinal lumbar) y la superficie de apoyo.
- Inflar la almohadilla a 40 mmHg. (banda naranja)
- Mantener la estabilidad lumbo-pélvica manteniendo la presión de 40 mm HG durante las operaciones de extensión muscular.



Prueba y extensión de tensores de fascia lata rígidos

5. Trapecio Inferior

- Colocar la almohadilla por debajo del abdomen e inflar a una presión básica de 70mm Hg. (banda marrón)
- Llevar la pared abdominal hacia arriba y adentro como se indicó en el ejercicio No.1. (Prueba boca abajo para el Abdominal Transversal y los Oblicuos Internos)
- Levantar un brazo y llevar el omóplato hacia abajo y adentro, en dirección de la columna vertebral. No debe haber cambio de presión. La presión debe permanecer constante.
- Mantener durante 5 segundos.
- Repetir 10 veces.



Yaciendo boca abajo
(ejercicio de brazo)

El STABILIZER se usa para el control de la estabilidad del area adyacente del tronco, al detectar la sustitución de los músculos que se están verificando.

6. Iliopsas

- Colocar la almohadilla detrás de la espina lumbar e inflar a una presión básica de 40mm Hg. (banda naranja)
- Llevar la pared abdominal hacia adentro sin que hayan movimientos torácico ni pélvicos.
- La presión indicada deberá aumentar de 8 a 10mm Hg.
- Levantar lentamente una de las piernas para verificar la posición, con la otra pierna no soportada. La presión indicada deberá continuar constante a 48 a 50 mm Hg.
- Mantener durante 5 segundos.
- Repetir 10 veces.

Sentado y Derecho



7. Glúteo Mayor

- Colocar la almohadilla por debajo del abdomen e inflar a una presión básica de 70mm Hg. (banda marrón)
- Llevar la pared abdominal hacia arriba y adentro como se indicó en el ejercicio No.1. (Prueba boca abajo para el Abdominal Transversal y los Oblicuos Internos)
- Extender la cadera elevando la rodilla 5 cm (2 in) sobre la superficie de apoyo. No debe haber cambio de presión. La presión debe permanecer constante.
- Mantener durante 5 segundos.
- Repetir 10 veces.

Yaciendo boca abajo



8. Entrenamiento del Flexor Cervical Profundo

- Posicione el dispositivo (sujetado por medio de botones de presión) por debajo del cuello y contra el occipucio No permitir que se deslice a la zona cervical más baja.
- Inflar hasta una línea de fondo de 20 mmHg. (banda roja)

Nota: No inflar el Stabilizer antes de insertarlo debajo del cuello. Ya que el aire tiene que entrar completamente en todas las células de presión de la bolsa, es útil presionar la célula de presión para acelerar la distribución del aire. Volver a inflar y repetir la ligera presión. Se necesitarán 2 o 3 repeticiones para completar el proceso.

- El movimiento del paciente es para realizar un ligero movimiento de la cabeza como si estuviera diciendo "sí".
- Enseñar al paciente a colocar la lengua en paladar, los labios juntos pero los dientes separados. Esto disuadirá la sustitución con el platismo o hioides.
- Enseñar al paciente a cabecear ligeramente para conseguir 22 mmHg., justo una señal en el dial de la presión. (banda verde del manómetro) Ver si el paciente puede mantener la posición firmemente. Si bien sucedido, distender y repetir de nuevo para cada posición señalada desde 24 mmHg hasta 30 mmHg (bandas amarilla, azul y gris)
- La presión que puede mantener aplicada el paciente, con actividad muscular superficial mínima es a la que se medirá la capacidad de resistencia, es decir, 10 repeticiones mantenidas 10 segundos.

Tumbado boca arriba
(ejercicio de cuello)



CONTRALOR DE LA ESTABILIZACIÓN DE LA ESPINA LUMBAR PARA LA SEGURIDAD Y LA PRECISIÓN DE EJERCICIOS Y PROTECCIÓN DE LA ESPINA LUMBAR

Peso de Extremidades

- El STABILIZER se utiliza para verificar el uso correcto de los músculos requeridos en la estabilización y protección de la zona lumbar de la espina dorsal durante la prueba y ejercicios de las extremidades inferiores y superiores.

Proceso de Estabilización

- Colocar la almohadilla neumática en posición longitudinal y lateral con respecto a la espina dorsal, en el lado opuesto al de la extremidad que se esté levantando en el ejercicio e inflar a una presión básica de 40mm Hg. (banda naranja)
- Controlar la posición de la espalda durante las actividades de ejercicio de la extremidades y mantener la presión constante.
- Además, se podrá pre-fijar la acción de los abdominales antes de ejercitar la extremidades.

Ya Sea

Pre-fijando la presión como se indica en el ejercicio No.2. La presión aumentará en 8 a 10mm Hg. Mantener la presión constante.

O, Alternativamente

Prefijar con una posición pélvica inclinada. La presión aumentará de 20 a 50 mm H. Mantener la presión constante.



Yaciendo (movimiento controlado de la pierna)



De pié

ESPECIFICACIONES

RANGO DE PRESIONES	de 0 a 200mm Hg
PRECISIÓN	$\pm 3\text{mmHg}$
PARA INFLAR	Apretar la perilla (luego de apretar el tornillo de la válvula)
PARA DESINFLAR	Aflojar el tornillo de la válvula
La unidad completa viene con u libretto de instrucciones.	
EN SU CAJA: Dimensiones: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
PESO: Aprox. 600g (21 oz)	

RECOMENDACIONES

1. Antes de guardar la unidad se deberá desconectar el tubo del manómetro/perilla de inflado.
2. Cuando no se utilice, la almohadilla deberá guardarse en plano o plegada por sus costuras.
3. El STABILIZER sólo se debe limpiar usando un paño húmedo.

DETALLES NECESARIOS PARA NUEVOS PEDIDOS

NO. DE PIEZA	DESCRIPCIÓN
9296	Aparato STABILIZER
92100	Spygmomanometer
92965	Manual del Usuario
92961	Celula de Presión

GARANTÍA

Chattanooga Group ("Compañía") garantiza que las Stabilizer™ ("Producto") no tiene defectos materiales ni de ejecución. La garantía tiene una duración de noventa (90) días a contar de la fecha de compra por el cliente original y tiene solamente valor para dicho cliente original durante dicho período de garantía. Si el STABILIZER no funciona durante el periodo de garantía de noventa (90) días debido a un defecto del material y/o fabricación, la Compañía o el distribuidor de ventas cambiarán o repararán el STABILIZER sin ningún cargo dentro de un periodo de treinta (30) días desde la fecha en que se devuelva el producto a la Compañía o al distribuidor.

Todas las reparaciones del Producto se deben realizar en un centro de reparación certificado por la Compañía. Cualquier modificación o reparación realizada por centros o grupos no autorizados invalidará la garantía.

El periodo de garantía de los accesorios es de 90 días.

Para participar de la cobertura de la garantía, el propietario original debe rellenar y devolver a la Compañía la tarjeta de registro de la garantía del Producto (incluida con el Producto) en los diez (10) días laborables siguientes a la fecha de la adquisición.

Esta Garantía No Cubre:

Sustitución de partes o mano de obra por cualquier persona ajena a la Compañía, el distribuidor de ventas o un servicio representante certificado por la Compañía.

Defectos o daños causados por la mano de obra de cualquier persona ajena a la Compañía, el distribuidor de ventas o un servicio representante certificado por la Compañía.

Cualquier avería o fallo en el Producto causado por el mal uso del producto, incluso, pero no limitado a, el fallo al proporcionar el mantenimiento razonable y necesario o cualquier uso que es incoherente con el Manual de Usuario del Producto.

El STABILIZER no ha sido diseñado para operar a presiones de más de 200mm Hg. Los daños o déficits causados por el uso de presiones superiores a los 200mm Hg no están cubiertos por esta garantía.

LA COMPAÑÍA NO SE RESPONSABILIZARA EN TODO CASO DE ACCIDENTES O EL DAÑO CONSIGUIENTE.

Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños por accidente o daños consiguientes, por lo tanto la limitación o exclusión anterior no será de aplicación.

Para Obtener Reparación de la Compañía o del distribuidor de ventas bajo esta garantía:

1. Se debe hacer una reclamación por escrito dentro del periodo de garantía a la Compañía o al distribuidor de ventas. Las reclamaciones escritas hechas a la Compañía se deben enviar a:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Teléfono: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

y

2. El propietario debe devolver el Producto a la Compañía o al distribuidor de ventas.

Esta garantía le da los derechos legales específicos y puede tener otros derechos que varían de unos estados a otros.

La Compañía no autoriza a ninguna persona o representante a crear él mismo cualquier otra obligación o responsabilidad con relación a la venta del Producto.

Cualquier representación o acuerdo que no esté contenido en la garantía no tendrá valor y no afectará.

LA GARANTIA ANTERIOR SUSTITUYE A TODAS LAS OTRAS GARANTIAS, EXPRESADAS O IMPLICITAS, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTIA O COMERCIALIZACION O APTITUD PARA UN PROPOSITO PARTICULAR.

ITALIANO



Lo STABILIZER concepito da terapisti, è uno strumento semplice che registra la pressione variabile in una cella a pressione riempita d'aria. In questo modo i movimenti del corpo, specialmente quelli spinali, si segnano mentre si fanno gli esercizi. Lo strumento è composto da una combinazione di metro /bulbo di gonfiatura per la cella pressione.

Il training per la stabilizzazione del nucleo prevede il nuovo apprendimento della co-attivazione degli schemi di co-contrazione del trasverso addominale e del multifido lombare per fornire un sostegno locale al segmento spinale. Dai lavori di ricerca pubblicati è stato dimostrato che il trasverso addominale, in condizioni di funzionamento normale, ed il multifido lombare agiscono insieme, aumentando la tensione sulla fascia toracolombare con un'azione tipo corsetto e fornendo stabilità alla colonna nel segmento lombare.

La ricerca ha dimostrato che questo tipo di esercizi è di particolare importanza per la prevenzione e il trattamento del dolore del segmento inferiore e di quello cervicale della colonna (di varie patologie). Le tecniche previste per gli esercizi e trattate in questo manuale d'istruzioni prevedono un movimento lento e controllato del corpo. Lo STABILIZER è utilizzato per monitorare e fornire un feedback al movimento del corpo durante l'esercizio. In questo modo l'esercizio effettivo favorisce il miglioramento del dolore alla schiena e al collo.

I principi presentati in questa letteratura sono stati validi al momento della pubblicazione. Tuttavia, dovuta alla politica della Chattanooga Group di aggiornare continuamente, cambiamenti possono verificarsi in qualsiasi momento senza alcun obbligo da parte dei terapisti che l'hanno concepito, o della Chattanooga Group.

AVVERTENZA



Avvertenza: Questo prodotto contiene gomma di lattice naturale il quale potrebbe causare reazioni allergiche.

STABILIZERTM

Pressure Bio-Feedback

Uno strumento semplice che prevede informazione di ritorno per assicurare qualità e precisione nella prestazione e nel collaudo degli esercizi.

Lo STABILIZER è utile per un infinito numero d'esercizi relativo a tutte le parti del corpo. Questo manuale d'istruzione contiene informazione su come s'impiega per esercizi mirati a migliorare la stabilità delle regioni lombo - pelvica e cervicale. Ricerche approfondite sono state realizzate in merito agli esercizi specifici di stabilizzazione relativi a queste regioni.

ISTRUZIONI GENERALI

- La cella a pressione tre - camerale dello STABILIZER si posiziona fra la parte del corpo richiedendo il controllo ed una superficie solida (per esempio, lo schienale della sedia, un plinto, letto, muro).
- Avvitare (leggermente) la vite in base al metro della pressione. Pompare per gonfiare le tre camere della cella a pressione, fino a quando prendono la forma fra la parte del corpo e la superficie di sostegno. Una pressione fra 40 mmHg (striscia arancio) è idonea come pressione d'appoggio della cella gonfiata.
- Al primo momento, l'iniziale pressione linea base può diminuire con il riflusso dell'aria nel tubo. Rigonfiare prima di cominciare gli esercizi.
- Cambiamenti nel peso del corpo appoggiato sulla cella in qualsiasi delle tre sezioni, registreranno un cambiamento nella pressione sul metro.
- La pressione nella cella si può aumentare, diminuire o mantenere secondo gli esercizi/ movimenti richiesti.
- A compimento degli esercizi, l'aria si scarica, allentando la vite..

PRECISIONE NEL CONTROLLO DI SPECIFICI MUSCOLI

Il sistema profondo di muscoli nelle regioni lombari dorsali e pelviche è direttamente responsabile per la stabilizzazione dei segmenti vertebrali e le giunture sacro-iliache. I muscoli più grandi e superficiali prevedono il movimento del tronco. I muscoli profondi sono meno attivi nel dolore della schiena inferiore, mentre i muscoli superficiali sono spesso super attivi. In modo da riesercitare i muscoli profondi, si richiedono esercizi specifici, e controlli adoperando lo STABILIZER.

1. Il Controllo Prono per il Muscolo Trasverso Dell'addome e L'obliquo Interno

- Porre la cella pressione tre camerale sotto l'addome e gonfiare fino alla linea base di 70 mmHg. (striscia marrone)
- Tirare indietro ed in su la parete addominale, senza muovere la spina dorsale o la pelvi.
- La pressione dovrebbe diminuire da 6 - 10 mmHg.
- Mantenere per 10 - 15 secondi; respirando normalmente.
- Ripetere procedura 10 volte.



Steso sull'addome

2. Addestrando L'azione di Corsetto del Trasverso Addominale in Posizione Supina

- Porre la cella pressione tre camerale sotto la spina lombare e gonfiare fino alla linea base di 40 mmHg (striscia arancio).
- Tirare indietro la parete addominale senza muovere la spina o la pelvi.
- La pressione dovrebbe rimanere costante su 40 mmHg, in altre parole nessun movimento della spina.
- La pressione dovrebbe rimanere costante su 40 mmHg, in altre parole nessun movimento della spina.
- Ripetere procedura 10 volte.



Steso sullaschiena

3. Addestrando L'azione di Corsetto del Trasverso Addominale con Resistenza Della Gamba

- Porre la cella a pressione tre camerale dietro la spina lombare e gonfiare fino alla linea base di 40 mmHg (striscia arancio).
- Tirare indietro la parete addominale senza muovere la spina o la pelvi.
- La pressione dovrebbe rimanere su 40 mmHg, vale a dire nessun movimento della spina mentre le gambe si sollevano.
- Mantenere per 10 - 15 secondi, respirando normalmente.
- Ripetere 10 volte con ogni gamba.



Stando in piedi



Steso (movimento controllato della gamba)

4. Stabilizzazione Lombare Durante le Tecniche di Stiramento

Lo **STABILIZER** assiste nella stabilizzazione della spina, mentre i segmenti adiacenti del corpo si muovono in modo da stirare i corrispondenti muscoli.

Per Controllare/ Stirare:

- Flessori Dell'anca (Test di Thomas)
 - Muscolo Retto Femore
 - Gran Dorsale e Gran Pettorale.
- Seguire procedura per stabilizzazione e mantenere pressione durante lo stiramento.



Controllo / stiramento per flessori rigidi dell'anca (Test di Thomas)

Controllo/ stiramento per rigido muscolo retto femorale



Controllo/ stiramento per rigidi gran dorsale e gran pettorale

Per Controllare/ Stirare: Muscolo Tensore Della Fascia Lata

- Far sdraiare il paziente da un lato.
- Porre la cella a pressione fra il tronco laterale (livello spina lombare) e la superficie di sostegno.
- Gonfiare la cella a pressione a 40 mmHg. (striscia arancio)
- Mantenere la stabilità lombo-pelvica, mantenendo la pressione a 40 mmHg durante gli applicazioni dello stiramento.



Controllo/ stiramento per rigido muscolo tensore della fascia lata

5. Muscolo Trapezio Inferiore

- Porre la cella a pressione tre camerale sotto l'addome e gonfiare fino alla linea base di 70 mmHg. (striscia marrone)
- Tirare in su ed indietro la parete addominale secondo quanto indicato nell'esercizio 1. (Test a paziente prono per il trasverso addominale e gli obliqui interni)
- Levare un braccio e tirare la scapola in giù e verso la spina. La pressione non deve cambiare. La pressione deve rimanere costante.
- Mantenere per 5 secondi.
- Ripetere la procedura 10 volte.



Steso sull'addome
(esercizio del braccio)

Lo STABILIZER si utilizza per monitorizzare la stabilità prossimale del tronco per scoprire la sostituzione per l'azione dei muscoli controllati.

6. Ileopsas

- Porre la cella a pressione tre camerale dietro la spina lombare e gonfiare fino a 40 mmHg. (striscia arancio)
- Tirare indietro la parete addominale senza movimento toracico o pelvico.
- La pressione dovrebbe aumentare da 8 - 10 mmHg.
- Levare una gamba lentamente per controllare la posizione, con l'altra senza sostegno (cioè, nessuno sgabello). La pressione dovrebbe mantenersi costante sui 48 - 50 mmHg.
- Mantenere per 5 secondi.
- Ripetere procedura 10 volte.

Seduto in posizione
eretta



7. Grande Gluteo

- Porre la cella a pressione tre camerale sotto l'addome e gonfiare fino alla linea base di 70 mmHg. (striscia marrone)
- Tirare in su ed indietro la parete addominale, secondo quanto indicato nel primo esercizio. (Test a paziente prono per il trasverso addominale e gli obliqui interni)
- Estendere l'anca, levando il ginocchio 5 cm dalla superficie di sostegno. La pressione non deve cambiare. La pressione deve rimanere costante.
- Mantenere per 5 secondi.
- Ripetere procedura 10 volte.

Steso sull'addome



8. Training Dei Flessori Cervicali Profondi

- Sistemare il cuscino ripiegato (da fissare con perni a pressione) sotto il collo in modo che appoggi sull'occipite. Non farlo scivolare all'area cervicale inferiore.
- Gonfiare fino a raggiungere un valore di base di 20 mmHg. (nastro rosso)

Nota: non gonfiare lo Stabilizer prima di inserirlo dietro il collo. L'aria deve riempire completamente le singole sezioni a pressione della sacca, pertanto è utile comprimere la sacca a pressione per accelerare la distribuzione dell'aria. Rigonfiare e ripetere la compressione con delicatezza. Per completare il processo è necessario ripetere l'operazione due - tre volte.

- Il paziente deve muoversi eseguendo delicati cenni della testa come se stesse dicendo "sì".
- Insegnare al paziente a mettere la lingua sulla sommità della bocca, labbra unite con denti leggermente separati.

In questo modo si scoraggerà la sostituzione con il platismo o lo ioide.

- Insegnare al paziente ad annuire delicatamente in modo da raggiungere 22 mmHg, un solo contrassegno sul quadrante della pressione. (nastro verde) Verificare se il paziente è in grado di mantenere la posizione in modo costante. In caso affermativo, far rilassare il paziente e ripetere fino a raggiungere la posizione prefissata di 24 mmHg - 30 mmHg. (fascia gialla, blu e grigia)
- La pressione che il paziente è in grado di mantenere in modo continuo, con un'attività muscolare superficiale minima è la pressione di riferimento per la misurazione della capacità di resistenza, cioè 10 ripetizioni della durata di 10 secondi.

In posizione supina (esercizio collo)



MONITORIZZARE LA STABILIZZAZIONE DELLA SPINA LOMBARE PER LA SICUREZZA E PRECISIONE DEGLI ESERCIZI E DELLA PROTEZIONE DELLA SPINA LOMBARE

Esercizio Muscolare con Resistenza ai Membri

- Lo STABILIZER si utilizza per monitorizzare l'uso adeguato dei muscoli richiesti nella stabilizzazione e nella protezione della spina lombare, nel corso dei controlli sui membri superiori ed inferiori, e negli esercizi.

Procedure di Stabilizzazione

- Porre la cella a pressione tre camerale in posizione longitudinale sotto la schiena, dalla parte opposta della spina al membro che si alza nell'esercizio, e gonfiare la linea base fino a 40 mmHg. (striscia arancio)
- Controllare la posizione della schiena durante gli esercizi di resistenza e mantenere una pressione costante.
- Inoltre, un'azione di predisposizione della parte addominale si può effettuare prima dell'esercizio di resistenza.

Sia Tramite

La predisposizione secondo l'esercizio 2. La pressione aumenterà da 8 - 10 mmHg. Mantenere costante la pressione.

OPPURE

Tramite la predisposizione della posizione di inclinazione pelvica. La pressione aumenterà da 20 - 50 mmHg. Mantenere costante la pressione.



Steso (movimento controllato della gamba)



Stando in piedi

SPECIFICHE

GAMMA DI CALIBRAZIONE	Pressione analogica 0 - 200 mmHg
ACCURATEZZA	±3mmHg pressione
GONFIARE	Bulbo di gonfiatura (dopo aver avvitato la vite della valvola)
SGONFIARE	Allentare la vite della valvola
L'apparecchio completo è fornito insieme a un manuale d'istruzione.	
IN SCATOLA: Dimensions: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
PESO: Circa 600g (21 oz)	

RACCOMANDAZIONI

1. Il tubo di collegamento deve essere disinserito dal metro/ bulbo di gonfiatura prima di custodire.
2. La cella a pressione tre camerale deve essere custodita su livello piano o piegato sulle cuciture quando fuori uso.
3. Lo STABILIZER deve essere pulito solamente con panno morbido.

INFORMAZIONI PER NUOVI ORDINI

NUMERO PEZZO	DESCRIZIONE
9296	Apparecchio completo
92100	Spygmomanometer
92965	Manual d'istruzione
92961	Metro/ Bulbo di Gonfiatura

GARANZIA

Il Chattanooga Group ("la Società") garantisce che il Stabilizer™ ("il Prodotto") non presenta difetti di materiale né di manodopera. Questa garanzia sarà valida per novanta (90) giorni dalla data dell'acquisto originale da parte del cliente, ed è estesa esclusivamente a tale proprietario dello STABILIZER durante il suddetto periodo di garanzia. Se lo STABILIZER presenta problemi di funzionamento durante i novanta (90) giorni del periodo di garanzia dovuti a difetto di materiale e/o di lavorazione, la società o il venditore provvederà alla sostituzione o alla riparazione dello STABILIZER, senza alcun addebito, entro un periodo di trenta (30) giorni dalla data di restituzione del prodotto alla società o al venditore.

Tutti gli interventi di riparazione del Prodotto devono essere eseguiti da un centro di assistenza autorizzato dalla Società. Qualsiasi modifica o riparazione eseguita da centri o gruppi non autorizzati renderà nulla la presente garanzia.

Per avere diritto alla copertura assicurativa, la cartolina di registrazione della garanzia del Prodotto (acclusa al prodotto) deve essere compilata e inviata alla Società dal proprietario originario entro dieci (10) giorni lavorativi dalla data di acquisto.

La presente garanzia non copre:

Le parti di ricambio o la manodopera fornite da terze parti che non siano la Società, il rivenditore o un tecnico per l'assistenza autorizzato dalla Società.

i difetti o i danni provocati dalla manodopera fornita da terze parti che non siano la Società, il rivenditore o un tecnico per l'assistenza autorizzato dalla Società.

Qualsiasi malfunzionamento o difetto del prodotto provocato da utilizzo improprio del prodotto, ivi compresi, ma non limitatamente ad essi, la mancata esecuzione della ragionevole e necessaria manutenzione o qualsivoglia impiego che non sia conforme al manuale utente relativo al prodotto.

Lo STABILIZER non è stato concepito per essere utilizzato a pressioni che eccedono 200 mmHg. Danni o mancanze provocate allo STABILIZER durante applicazioni che raggiungono livelli di pressioni superiori del 200 mmHg sul metro, non saranno coperti da questa garanzia.

LA SOCIETÀ NON SARÀ IN ALCUN CASO DA RITENERSI RESPONSABILE PER I DANNI ACCIDENTALI O INDIRETTI.

Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione dei danni accidentali o indiretti, per cui la precedente limitazione o esclusione potrebbe non essere applicabile nel proprio stato.

Al fine di ottenere l'assistenza da parte della Società o del rivenditore ai sensi della presente garanzia:

1. è necessario inviare una richiesta scritta entro il periodo di garanzia alla Società o al rivenditore. Le richieste scritte dovranno essere inviate alla Società al seguente indirizzo:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Telefono: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

e

2. è necessario che il prodotto dovrà essere inviato alla Società o al rivenditore dal proprietario.

Questa garanzia attribuisce al cliente diritti legali specifici e il cliente potrebbe avere altri diritti che variano da uno stato all'altro.

La Società non autorizza alcuna persona né alcun rappresentante a creare in sua vece alcun altro obbligo o responsabilità in relazione alla vendita del Prodotto. Qualsiasi dichiarazione o accordo che non sia contenuto nella garanzia sarà ritenuto nullo e non produrrà effetto alcuno

LA SUDETTA GARANZIA ANNULLA OGNI ALTRA GARANZIA, ESPRESSA O IMPLICITA, COMPRESA QUALSIASI GARANZIA O DICHIARAZIONE DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE.

PORTUGUÊS



O STABILIZER, concebido por fisioterapeutas, é um aparelho simples destinado a registar as alterações de pressão numa bolsa de pressão pneumática. Isto permite detectar o movimento do corpo e, em particular o movimento da coluna, durante o exercício. O aparelho é constituído por um conjunto composto de manómetro/pêra de inflação conectado a uma bolsa de pressão.

O exercício Fundamental de Estabilização inclui reaprendizagem de co-activação de modelos preestabelecidos de co-contracção dos abdominais transversais e do multifidus lombar de modo a proporcionar suporte localizado aos segmentos espinhais. Pesquisas publicadas indicam que quando em funcionamento normal, os abdominais transversais e o multifidus lombar actuam em unísono, aumentando a pressão sobre a fásia toracolombar actuando como uma cinta, proporcionando estabilidade à espinha lombar.

Pesquisas indicam que estes tipos de exercícios são especialmente importantes na prevenção e tratamento das dores da região lombo-sagrada e região do pescoço (de varias patologias). As técnicas de exercício abordadas neste manual de instrução incluem movimentos corporais lentos e controlados. O ESTABILIZADOR é utilizado para monitorizar e fornecer um feedback sobre o movimento corporal durante o exercício. Aumentando deste modo a efectividade do exercício no alívio de dores da região lombo-sagrada e do pescoço.

Os conceitos aqui expostos vigoravam na data da publicação. Contudo, devido à política adotada pelo Grupo Chattanooga no sentido de melhorar continuamente os seus produtos, estes podem ser modificados a qualquer altura sem qualquer obrigação da parte dos terapeutas projetistas ou do Chattanooga Group.

AVISO



Aviso: Este produto contém látex de borracha natural que pode provocar reações alérgicas.

STABILIZERTM

Informação de Pressão

Um aparelho simples destinado a fornecer informação e assegurar a qualidade e a precisão no desempenho e ensaios de exercício.

A utilização do STABILIZER estende-se a um número infinito de exercícios para todas as partes do corpo. Este manual de instruções contém informações sobre o seu uso nos exercícios destinados a melhorar a estabilidade da região lombo-pélvica e cervical. Os exercícios de estabilização ligados a estas áreas foram objeto de pesquisa considerável.

INSTRUÇÕES GERAIS

- A bolsa de pressão de 3 câmaras do STABILIZER é colocada entre a parte do corpo que deve ser monitorizada e uma superfície firme (por exemplo, o chão, as traseiras de uma cadeira, um plinto, uma cama ou uma parede).
- Aperte o parafuso (devagar) na base do manômetro. Encha as 3 câmaras da bolsa de pressão de ar até que a bolsa se molde entre o corpo e a superfície de apoio. Uma pressão de 40mmHg (faixa cor-de-laranja) é adequada para a pressão de repouso da bolsa pneumática.
- É possível que a pressão inicial da linha de base diminua de início com o refluxo do ar retrocede para o tubo. Infla novamente antes de iniciar o exercício.
- Alterações no peso do corpo na bolsa de qualquer uma das 3 divisões irão registar uma alteração de pressão no manômetro.
- A pressão na bolsa pode ser aumentada, reduzida ou mantida, em função do exercício ou movimento necessário.
- Depois do exercício, desperte o parafuso para desinflar.

PRECISÃO NOS TESTES A MÚSCULOS ESPECÍFICOS

O sistema de músculos profundos na região da espinha lombar e pélvica é diretamente responsável pela estabilização dos segmentos vertebrais e das articulações sacro-ilíacas. O músculos maiores, mais à superfície, têm como função a movimentação do tronco. Os músculos profundos são sobactivos na dor lombo-sagrada enquanto que os músculos superficiais são frequentemente sobreactivos. For forma a retrainar os músculos profundos, necessita-se de exercício específico e verificação com o STABILIZER.

1. O Teste de Decúbito Ventral Para o Músculo Transversal do Abdômen (Transversus Abdominis) e Oblíquo Interno

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões debaixo do abdômen e encha de ar até a linha de base de 70 mmHg. (faixa castanha)
- Puxe a parede abdominal para cima e para dentro sem mover a coluna ou o pélvis.
- A pressão deve diminuir entre 6 a10 mmHg.
- Mantenha nesta posição durante 10 a15 segundos, respire normalmente.
- Repita 10 vezes



Deitado no abdômen

2. Treinamento da Ação de Corpete do Músculo Transversal do Abdômen em Posição de Decúbito Dorsal

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões debaixo da coluna lombar e encha de ar até a linha de base de 40 mmHg (faixa cor-de-laranja).
- Puxe a parede abdominal para dentro sem mover a coluna ou o pélvis.
- A pressão deve permanecer a 40 mmHg. (ou seja, sem nenhum movimento da coluna)
- Mantenha nesta posição durante 10 a 15 segundos, respire normalmente.
- Repita 10 vezes.



Deitado de costas

3. Treinamento da Ação de Corpete do Músculo Transversal do Abdômen com Carregamento da Perna

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões detrás da coluna lombar e encha de ar até a linha de base de 40 mmHg (faixa cor-de-laranja).
- Puxe a parede abdominal para dentro sem mover a coluna ou o pélvis.
- A pressão deve permanecer a 40 mmHg. (ou seja, sem nenhum movimento da coluna)
- Mantenha nesta posição durante 10 a 15 segundos, respire normalmente.
- Repita 10 vezes com cada perna.



De Pé



Deitado (movimento controlado da perna)

4. Técnicas Para a Estabilização Lombar Durante o Estiramento

O STABILIZER ajuda a estabilizar a coluna enquanto os segmentos adjacente do corpo são movidos, por forma a estirar os músculos apropriados.

Para Testar /Estiramento:

- Flexores do Quadril (Teste de Thomas)
- Reto Femoral (Rectus Femoris)
- Músculo Grande Dorsal (Latissimus Dorsi) e Músculo Grande do Peito (Pectoralis Major)
Siga o procedimento de estabilização, mantendo a pressão durante o estiramento.



Teste/estiramento dos flexores do quadril tensos (Thomas Test)

Teste/estiramento do femoral tenso



Teste/estiramento do grande dorsal e grande peitoral

Para Testar / Estiramento: do Tensor Fásia-lata

- Ponha o cliente deitado de lado.
- Coloque a bolsa de pressão entre o tronco lateral (ao nível da coluna lombar) e a superfície de apoio.
- Encha a bolsa de pressão de ar até 40 mmHg. (faixa cor-de-laranja)
- Mantenha a estabilidade lombo-pélvica mantendo a pressão a 40 mmHg durante o estiramento.



Teste/estiramento do fásia-lata tenso

5. Trapézio Inferior

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões debaixo do abdômen e encha de ar até a linha de base de 70mmHg. (faixa castanha)
- Puxe a parede abdominal conforme indicado no Exercício 1. (Prova de pronação para Abdominais transversais e Oblíquos Internos)
- Levante um braço e puxe a omoplata para baixo e para dentro, em direção da coluna. A pressão não deve sofrer alterações. A pressão deverá manter-se constante.
- Mantenha nesta posição durante 5 segundos.
- Repita 10 vezes.



Deitado de barriga
(exercício para o braço)

O STABILIZER é usado para monitorar a estabilidade do tronco proximal por forma a detectar substituição da ação dos músculos testados.

6. Músculo Psoas-Ilíaco

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões detrás da coluna lombar e encha de ar até a linha de base de 40mmHg. (faixa cor-de-laranja)
- Puxe a parede abdominal para dentro sem movimento torácico ou pélvico.
- A pressão deve aumentar de 8 a 10mmHg.
- Levante uma perna ligeiramente até chegar à posição de teste sem apoio na outra perna (ou seja, sem o banco). A pressão deve permanecer constante a 48-50mmHg.
- Mantenha nesta posição durante 5 segundos.
- Repita 10 vezes.

Sentado direito



7. Glúteo Máximo (Gluteus Maximus)

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões debaixo do abdômen e encha de ar até a linha de base de 70mmHg. (faixa castanha)
- Puxe a parede abdominal conforme indicado no Exercício 1. (Prova de pronação para Abdominais transversais e Oblíquos Internos)
- Estenda o quadril levantando o joelho 5cm (2 in) acima da superfície de apoio. A pressão não deve sofrer alterações. A pressão deverá manter-se constante.
- Mantenha nesta posição durante 5 segundos.
- Repita 10 vezes.

Deitado de barriga



8. Treino dos Flexores Cervicais Profundos

- Posicione o dispositivo (segurado por meio de botões de pressão) debaixo do pescoço de modo que este esteja encostado contra o occipício. Não deixe deslizar para a zona cervical inferior.

- Insufle para um valor inicial de 20 mmHg. (faixa vermelha)

Nota: Não insufla o Estabilizador antes de o introduzir atrás do pescoço. Dado ser necessário que todo o ar entre completamente em todas as células de pressão do saco, é útil apertar o saco de pressão para acelerar a distribuição do ar. Volte a insuflar e aperte de novo, suavemente. Podem ser necessárias duas a três repetições para concluir o processo.

- O movimento do doente consiste em efectuar um suave aceno da cabeça, como se estivesse a dizer "sim."

- Instrua o doente para colocar a língua no céu-da-boca, lábios juntos mas dentes um pouco separados. Tal irá desencorajar a substituição com o platisma ou hióide.

- Instrua o doente a acenar suavemente com a cabeça até um valor alvo de 22 mmHg, uma marca no manómetro de pressão. (faixa de repouso) Verifique se o doente consegue manter a posição. Se bem sucedido, descontraia e repita de novo em cada posição alvo de 24 mmHg até 30 mmHg. (faixas amarelas, azuis e cinzentas)

- A pressão que o doente conseguir manter, com actividade muscular superficial mínima, é a que deverá medir para a capacidade de resistência, ou seja, 10 repetições, cada com manutenção da posição durante 10 segundos.



Deitado de costas
(exercício do pescoço)

MONITORIZAÇÃO DA ESTABILIZAÇÃO DA COLUNA LOMBAR PARA A SEGURANÇA E PRECISÃO DO EXERCÍCIO E PROTEÇÃO DA COLUNA LOMBAR

Carregamento do Membro

- O STABILIZER é usado para monitorar o uso adequado dos músculos necessários para a estabilização e proteção da coluna lombar durante o teste e o exercício dos membros superiores e inferiores.

Processo de Estabilização

- Coloque a bolsa de pressão de 3 divisões em posição longitudinal debaixo do lado da coluna do lado contrário do membro que está sendo levantado no exercício e encha de ar até a uma linha de base de 40mmHg. (faixa cor-de-laranja)
- Controlar a posição das costas durante as atividades de carregamento do membro por forma a manter a pressão constante.
- Os abdominais também podem ser préajustados antes do carregamento dos membros.

Pode

Préajustar como para o Exercício 2. A pressão aumentará de 8 a 10mmHg. Mantenha a pressão constante.

OU

Préajustar com o posição de inclinação pélvica. A pressão irá aumentar de 20-50mmHg. Mantenha a pressão constante.



Deitado (movimento controlado da perna)



De Pé

ESPECIFICAÇÕES

GAMA DE MEDIÇÃO	Analógico 0-200mmHg de pressão
EXATIDÃO	±3mmHg de pressão
INFLAÇÃO	Exerça pressão nas pêras (depois de apertar a válvula de parafuso)
DESINFLAÇÃO	Desapertar a válvula de parafuso
O aparelho é vendido com um manual de instruções.	
CAIXA: Dimensões: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
PESO: Aproximadamente 600g (21 oz)	

RECOMENDAÇÕES

1. O tubo de ligação deve estar desligado do manômetro/pêra de inflação antes de guardar.
2. Quando não estiver a ser usada, A bolsa de pressão de 3 divisões deve ser guardada achatada ou dobrada pelas costuras.
3. O STABILIZER deve ser limpo apenas com um pano úmido.

DADOS NECESSÁRIOS PARA NOVOS PEDIDOS

NÚMERO DO ARTIGO	DESCRIÇÃO
9296	Aparelho Completo
92100	Spygmomanometer
92965	Manual de Instruções
92961	Manômetro/ Pêra de Inflação

GARANTIA

Chattanooga Group ("Empresa") garante que o Stabilizer™ ("Produto") se encontra isenta de defeitos de material e fabrico. Esta garantia vigorará durante noventa (90) dias a contar da data da compra original e se estende apenas ao proprietário do STABILIZER durante o período de garantia. Se o ESTABILIZADOR deixar de funcionar durante o período de garantia, de noventa (90) dias, devido a defeitos de material e/ou de mão-de-obra de montagem, a Empresa ou o seu vendedor representante substituirá ou reparará o ESTABILIZADOR, sem custos adicionais, dentro de um período de trinta (30) dias, contando a partir da data em que o Produto é devolvido à Empresa ou seu vendedor representante.

Todas as reparações do Produto deverão ser efectuadas por um centro de assistência certificado pela Empresa. Qualquer modificação ou reparação efectuada por centros ou grupos não autorizados irá anular esta garantia. Para ficar coberto pela garantia, o cartão de registo de garantia deste Produto (fornecido com o Produto) deve ser preenchido e devolvido à Empresa pelo proprietário original nos dez (10) dias úteis subsequentes à aquisição.

Esta Garantia não cobre:

Peças de substituição ou trabalho fornecido por qualquer entidade que não a Empresa, vendedor ou técnico de assistência certificado da Empresa. Defeitos ou danos provocados por trabalho fornecido por qualquer entidade que não a Empresa, vendedor ou técnico de assistência certificado da Empresa. Qualquer avaria ou falha do Produto provocado por abuso do produto, incluindo mas não se limitando à incapacidade para proporcionar uma manutenção razoável e necessária ou qualquer utilização que seja incompatível com o Manual do Utilizador do Produto.

O STABILIZER não foi concebido para ser usado a pressões mais elevadas do que 200mmHg. Danos ou prejuízos causados ao STABILIZER devido ao seu uso a pressões acima de 200mmHg no indicador, não estão cobertos por esta garantia.

A EMPRESA NÃO SERÁ, EM NENHUMA CIRCUNSTÂNCIA, RESPONSÁVEL POR DANOS INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES.

Alguns estados não permitem a exclusão ou limitação de danos incidentais ou consequentes, pelo que a limitação ou exclusão acima poderá não se aplicar no seu caso.

Para Obter Assistência Técnica da Empresa ou vendedor no âmbito desta garantia:

1. Deverá ser feita uma reivindicação por escrito à Empresa ou vendedor dentro do período de garantia. As reivindicações escritas feitas para a Empresa deverão ser enviadas para:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 EUA
Telefone: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

e

2. O Produto deve ser devolvido à Empresa ou ao vendedor pelo proprietário.

Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos, e você poderá ainda ter outros direitos que dependem do estado.

A Empresa não autoriza que qualquer pessoa ou representante criem, em seu nome, qualquer outra obrigação ou responsabilidade relativamente à venda do Produto. Qualquer apresentação ou acordo não contidos na garantia serão nulos e sem qualquer efeito.

A GARANTIA PRECEDENTE SUBSTITUI TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA OU MERCANTIBILIDADE OU ADEQUAÇÃO PARA UMA FINALIDADE PARTICULAR.

NEDERLANDS



De STABILIZER is door fysiotherapeuten ontworpen. Het is een eenvoudig apparaat dat drukveranderingen meet in een met lucht gevulde drukcel. Het apparaat maakt het mogelijk om tijdens oefening lichaamsbewegingen te controleren, met name de bewegingen van de wervelkolom. Het apparaat bestaat uit een ballonnetje (voor het opblazen) dat tegelijkertijd als manometer fungeert. Het is gekoppeld aan een drukcel.

Training ter stabilisatie van de kern impliceert dat men de co-activering van de co-contractiepatronen van de musculus transversus abdominis en de lumbale musculus multifidus opnieuw leert, en dit ter ondersteuning van plaatselijke spinale segmenten. Publicaties van onderzoek hebben aangetoond dat, wanneer de musculus transversus abdominis en de lumbale musculus multifidus normaal functioneren, zij gezamenlijk functioneren. Hierdoor wordt de spanning op de fascia thoracolumbalis verhoogd en fungeert die als een korset. Op die manier wordt stabiliteit aan de lumbale ruggengraat verleend.

Onderzoek heeft aangetoond dat dit soort oefeningen voornamelijk belangrijk is bij de preventie en de behandeling van pijn in de onderrug en van nekpijn (naar aanleiding van verscheidene pathologieën). De oefentechnieken die in deze gebruiksaanwijzing worden besproken, impliceren een langzame en gecontroleerde beweging van het lichaam. De STABILIZER wordt gebruikt om de beweging van het lichaam tijdens de oefening te controleren en om feedback te verstrekken. Dit zorgt ervoor dat men doeltreffend oefent, zodat de rug- en nekpijn verminderen.

De hier beschreven principes gelden op het moment van het ter perse gaan van deze handleiding. Te allen tijde kunnen wijzigingen en verbeteringen toegevoegd worden zonder enige verplichting van de auteur / fysiotherapeut of Chattanooga Group.

WAARSCHUWING



Waarschuwing: Dit produkt bevat natuurlijk rubber latex en kan allergische reacties veroorzaken.

STABILIZERTM

Pressure Bio-Feedback

A Een eenvoudig feedbackapparaat voor kwaliteit en precisie tijdens oefentherapie en onderzoek

De STABILIZER kan tijdens vele verschillende oefeningen gebruikt worden. Deze handleiding bespreekt het gebruik tijdens oefening voor stabilisatie van de bekkengordel en het nek-schoudercomplex. Deze stabilisatieoefeningen zijn grondig bestudeerd in wetenschappelijk onderzoek.

GEMENE AANWIJZINGE

- Plaats de drukcel (3 compartimenten) van de STABILIZER tijdens de oefening tussen het lichaamsdeel en de ondersteunende laag (vloer, rugleuning, behandeltafel, bed, muur).
- Sluit het ventiel onderaan de manometer. Pomp de 3 compartimenten van de drukcel op, totdat de ruimte tussen het lichaam en de onderlaag opgevuld is. Een druk tussen 40mmHg (oranje kleurstrook) is geschikt als basisdruk voor de drukcel.
- In het begin is een geringe drukvermindering mogelijk, wanneer de lucht terugstroomt in het slangetje. Pomp de drukcel opnieuw op voor het begin van de oefening.
- De veranderingen in het lichaamsgewicht op de drukcel worden als drukveranderingen op de manometer weergegeven.
- De druk op de drukcel kan toenemen, afnemen of constant blijven, afhankelijk van de beweging of de oefening.
- Laat na de oefening de lucht ontsnappen door het ventiel los te draaien

SPIERONDERZOEK

De diepe spieren rond de lumbale wervelkolom en in de bekkengordel zijn verantwoordelijk voor de stabiliteit van de wervelkolom en van de sacro-iliacale gewrichten. De grotere oppervlakkige spieren zijn voornamelijk betrokken in de beweging van de thorax. De diepe spieren zijn meestal hypoactief bij lage rugklachten, terwijl de oppervlakkige spieren meestal hyperactief worden. De STABILIZER is zeer geschikt om via onderzoek en oefening de diepe musculatuur te trainen.

1. Test Voor de Transversus Abdominis en de Obliquus Internus in Buikligging

- Plaats de drukcel onder de buik en blaas hem op tot 70 mmHg. (bruine kleurstrook)
- Trek de buikwand in en omhoog, zonder de rug of het bekken te bewegen.
- De druk moet 6-10 mmHg afnemen.
- Houd de contractie 10-15 seconden vast; haal normaal adem.
- Herhaal de oefening 10 maal.



Buikligging

2. Training Van de Korsetactie Van de Transversus Abdominis in Rugligging

- Plaats de drukcel onder de onderrug en blaas hem op tot 40 mmHg (oranje kleurstrook).
- Trek de buikwand in, zonder de rug of het bekken te bewegen.
- De druk moet 40 mmHg blijven. (d.w.z. zonder enige beweging van de wervelkolom)
- Houd de contractie 10-15 seconden vast; haal normaal adem.
- Herhaal de oefening 10 maal.



Rugligging

3. Training Van de Korsetactie Van de Transversus Abdominis in Stand

- Plaats de drukcel achter de onderrug en blaas hem op tot 40 mmHg (oranje kleurstrook).
- Trek de buikwand in, zonder de rug of het bekken te bewegen.
- De druk moet 40 mmHg blijven. (d.w.z. zonder enige beweging van de wervelkolom terwijl de benen worden opgetild)
- Houd de contractie 10-15 seconden vast; haal normaal adem.
- Herhaal de oefening 10 maal voor elk been.



Stand



Rugligging (gecontroleerde
beenbeweging)

4. Lumbale Stabilisatie Tijdens Spierstrekken

De STABILIZER helpt om de rug te stabiliseren, tijdens het strekken van musculatuur in de ledematen.

Test/Strek Van de:

- Heupflexoren (Thomas Test)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi en Pectoralis Major.

Volg de bovenstaande aanwijzingen voor stabilisatie en houd de druk constant tijdens de strek.



Test/Strek voor stijfheid van de heupflexoren (Thomas Test)

Test/Strek voor stijfheid van de Rectus Femoris



Test/Strek voor stijfheid van de Latissimus Dorsi en van de Pectoralis Major

Test/Strek Van de: Tensor Fasciae Latae

- Plaats de patiënt in zijligging.
- Plaats de drukcel tussen de zij (ter hoogte van de onderrug) en de onderlaag.
- Blaas de drukcel op tot 40 mmHg. (oranje kleurstrook)
- Handhaaf de stabiliteit van de bekkengordel door de druk op 40 mmHg te houden tijdens de strek.



Test/Strek voor stijfheid van de Fasciae Latae

5. Trapezius Ascendens

- Plaats de drukcel onder de buik en blaas hem op tot 70mmHg. (bruine kleurstrook)
- Trek de buikwand in en omhoog, zoals in oefening 1, beschreven. (Test in buiklig voor de musculus transversus abdominis en de musculus obliquus internus)
- Til één arm op en trek de scapula naar beneden en in, naar de wervelkolom. De druk moet niet veranderen. De druk moet constant blijven.
- Houd de contractie 5 seconden vast.
- Herhaal de oefening 10 maal.



Buikligging (armoefening)

De STABILIZER kan gebruikt worden om proximale thoraxstabiliteit te controleren en zodoende spiersubstitutie te voorkomen.

6. Iliopsoas

- Plaats de drukcel achter de lumbale wervelkolom en blaas hem op tot 40mmHg. (oranje kleurstrook)
- Trek de buikwand in zonder de thorax of het bekken te bewegen.
- De druk moet 8-10mmHg toenemen.
- Til langzaam één been op tot in de testpositie, zonder het andere been te ondersteunen (gebruik geen stoel). De druk moet constant blijven op 48-50mmHg.
- Houd de contractie 5 seconden vast.
- Herhaal de oefening 10 maal.

in zit



7. Gluteus Maximus

- Plaats de drukcel onder de buik en blaas hem op tot 70mmHg. (bruine kleurstrook)
- Trek de buikwand in en omhoog, zoals in oefening 1, beschreven. (Test in buiklig voor de musculus transversus abdominis en de musculus obliquus internus)
- Streck de heup door de knie 5 cm (2 in) van de onderlaag op te tillen. De druk moet niet veranderen. De druk moet constant blijven.
- Houd de contractie 5 seconden vast.
- Herhaal de oefening 10 maal.

Buikligging



8. Het Oefenen Van de Diepe Cervicale Flexoren

- Plaats de opgevouwen cel (vastgemaakt met drukknopen) onder de nek, zodat die het achterhoofd raakt. Laat de cel niet naar beneden schuiven, naar het lagere cervicale gebied.
- Vul tot een basislijn van 20 mmHg. (rode streep)

Opmerking: Vul de Stabilisator niet vóórdát hij achter de nek geplaatst wordt. Omdat de lucht volledig in alle drukcellen van de zak ingebracht moet zijn, is het nuttig om in de drukzak te knijpen om zodoende de verdeling van de lucht te bespoedigen. Vul de zak nogmaals en knijp er nogmaals zachtjes in. Wellicht dat dit twee of drie keer herhaald moet worden om de procedure te vervolledigen.

- De beweging die de patiënt moet maken, is zachtjes met het hoofd knikken, alsof hij/zij "ja" zou knikken.
- Laat de patiënt de tong tegen het verhemelte plaatsen en de lippen op mekaar, maar de tanden mogen elkaar net niet raken. Op die manier zal een vervanging door het platysma of het tongbeen belemmerd worden.
- Laat de patiënt zachtjes knikken om te streven naar 22 mmHg; dat is slechts één streepje op de drukschaal. (groene streep) Kijk of de patiënt die houding rustig kan aanhouden. Lukt dat, ontspan dan en herhaal bij elke streefpositie van 24 mmHg tot 30 mmHg. (gele, blauwe en grijze kleurstrook)
- De druk die de patiënt rustig kan aanhouden - met een minimale oppervlakkige spieractiviteit - is de druk waarop u het uithoudingsvermogen zult meten, d.w.z. 10 herhalingen die telkens 10 seconden aangehouden worden.

Op de rug liggen (nekoefening)



CONTROLE VAN LUMBALE STABILISATIE VOOR VEILIGE EN NAUWKEURIGE OEFENING EN BESCHERMING VAN DE WERVELKOLOM

Stand

- De STABILIZER wordt gebruikt om het correcte gebruik van de spieren te controleren die nodig zijn voor de stabilisatie en bescherming van de lumbale wervelkolom tijdens oefening en evaluatie van de ledematen.

Stabilisatie

- Plaats de drukcel onder de zij tegenover het been dat geoefend wordt en blaas hem op tot 40mmHg. (oranje kleurstrook)
- De patiënt moet de rugpositie tijdens de oefeningen (in stand) handhaven en de druk constant houden.
- Een voorbereidende contractie van de buikspieren kan eveneens uitgevoerd worden.

Of:

Voorbereidende contractie zoals aangegeven in oefening 2. De druk zal 8-10mmHg toenemen (rode streep). Houd de druk constant.

Of:

Voorbereiding met een positie waarbij het bekken wordt opgetild. De druk zal 20-50 mmHg toenemen. Houd de druk constant.



Rugligging (gecontroleerde beenbeweging)



Stand

TECHNISCHE GEGEVENS

MEETBEREIK	Analoog, 0-200mmHg
NAUWKEURIGHEID	±3mmHg
OPBLAZEN	Knijp ballon (sluit eerst het ventiel)
LEEGLOPEN	Open het ventiel
<p>Het apparaat wordt compleet geleverd inclusief een handleiding.</p> <p>VERPAKKING: Afmetingen: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)</p> <p>GEWICHT: Ca. 600g (21 oz)</p>	

AANBEVELINGEN

1. Ontkoppel het slangetje van de manometer vòòr het opbergen.
2. Berg de drukcel plat of op de naad opgevouwen op.
3. Reinig de STABILIZER met een vochtige doek.

INFORMATIE VOOR NABESTELLINGEN

BESTELNUMMER	BESCHRIJVING
9296	Complete Apparaat
92100	Spygmomanometer
92965	Handleiding
92961	Manometer/ Ballonnetje

GARANTIE

Chattanooga Group ("Onderneming") garandeert dat het Stabilizer™ ("Product") geen materiaal- of productiefouten vertoont. De garantie is gedurende negentig (90) dagen geldig na eerste aankoopdatum van dit product. Indien de STABILIZER tijdens de duur van negentig (90) dagen waarborg omwille van een materiaal- en/of productiefout niet meer zou functioneren, dan zal de onderneming of de verkopende handelaar de STABILIZER zonder kosten repareren of vervangen, en wel binnen dertig (30) dagen vanaf de datum dat het product bij de onderneming of de verdeler wordt ingediend.

Alle reparaties van het Product moeten worden uitgevoerd door een reparatiedienst die erkend is door de Onderneming. Door veranderingen of reparaties van gelijk welke aard door niet erkende personen of groepen vervalt de geldigheid van deze waarborg. Opdat deze waarborg geldig zou zijn, moet de garantieregistratiekaart van dit Product (meegeleverd met het Product) door de oorspronkelijke eigenaar zijn ingevuld en moet ze binnen 10 (tien) werkdagen vanaf de aankoopdatum naar de Onderneming teruggestuurd worden.

Deze waarborg geldt niet voor:

Vervanging van onderdelen en werk die/dat niet door de Onderneming, de verdeler of een door de Onderneming goedgekeurde technicus zijn/is geleverd of uitgevoerd.

Defecten of schade die werd(en) veroorzaakt door werk van een persoon die niet deel uitmaakt van de Onderneming, die niet de verdeler is en die evenmin een door de Onderneming goedgekeurde technicus is.

Gelijk welke fout of falen in de werking van het Product naar aanleiding van een foutief gebruik van het product, inclusief maar niet beperkt tot het redelijke en noodzakelijke onderhoud, verzuimen of eender welk gebruik dat niet conform de handleiding van het Product is.

De STABILIZER kan (en mag) niet met een druk boven 200mmHg gebruikt worden. Gebreken ontstaan als gevolg van het gebruik van de STABILIZER met een druk boven 200mmHg op de manometer, zijn derhalve uitgesloten van deze garantie.

IN GEEN ENKEL GEVAL IS DE ONDERNEMING AANSPRAKELIJK VOOR ENIGE INCIDENTELE SCHADE OF GEVOLGSCHADE.

In sommige landen is de uitsluiting of beperking van de aansprakelijkheid voor incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan. Het is dus mogelijk dat bovenstaande bepaling voor u niet geldt.

Om een beroep te kunnen doen op reparaties of service van de Onderneming of van de verdeler volgens deze waarborg

1. moet u binnen de garantietermijn uw claim schriftelijk bij de Onderneming of bij de verdeler indienen. De schriftelijke claim moet naar het volgende adres worden gestuurd:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 VS
Telefoon: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

en

2. moet het Product door de eigenaar naar de Onderneming of de verdeler teruggestuurd worden.

Door deze waarborg verwerft u bepaalde wettelijke rechten. Het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt die van land tot land kunnen verschillen.

De Onderneming geeft aan geen enkele persoon of vertegenwoordiger de toelating om voor haar andere verplichtingen of aansprakelijkheden aan te gaan met betrekking tot de verkoop van het Product. Elke vertegenwoordiging of overeenkomst die niet in deze waarborg staat, is ongeldig en heeft geen enkel gevolg.

DEZE WAARBORG VERVANGT ALLE ANDERE, UITDRUKKELIJKE OF GEÏMPLICEERDE WAARBORGEN, INCLUSIEF ELKE GARANTIE OF VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR ENIG SPECIFIEK DOEL.

DANSK



STABILIZER, som er udformet af fysioterapeuter, er en enkel anordning som registrerer trykforandringer i en luftfyldt pude. Derved kan kropsbevægelser, især spinale bevægelser, detekteres under bevægelsesterapi. Enheden består af en trykmåler/gummibold, som er tilsluttet en pude.

De allervigtigste stabiliseringsøvelser involverer at genindlære medaktivering af samtidige kontraktionsmønstre for tværgående abdomen og den lumbale multifidus, så rygsøjlels led får lokal støtte. Publiceret forskning har påvist, at når de fungerer normalt, så samarbejder den tværgående abdomen og den lumbale multifidus, hvilket øger spændingen i den torakale-lumbale fascie, så den fungerer som et korset, der giver rygsøjlen lumbal stabilitet.

Forskning har påvist, denne type øvelser er særligt vigtige til at forebygge og behandle smerter nederst i ryg og nakke (der skyldes forskellige patologier). De øvelsesteknikker, der beskrives i denne vejledning, involverer langsomme og regulerede kropsbevægelser. Her anvendes STABILIZER til overvågning og til at sørge for tilbagemeldinger om kropsbevægelserne, mens øvelserne foregår. På den måde gøres øvelserne mere effektive, så smerter i ryg og nakke afhjælpes.

Informationen i dette hæfte var gældende ved trykningen. På grund af Chattanooga Groups bestræbelser på hele tiden at forbedre alle produkter kan dog ændringer ske når som helst, uden forudgående meddelelse fra de fysioterapeuter, som har konstrueret udstyret eller af Chattanooga Group.

BEMÆRK



Bemærk: Dette produkt indeholder latexgummi, som kan give allergiske reaktioner.

STABILIZERTM

Biofeedback ved hjælp af tryk

Enkel feedback for kvalitet og præcision ved bevægelsesterapi og testning

STABILIZER kan anvendes i forbindelse med et stort antal øvelser til alle dele af kroppen. Denne brugsanvisning indeholder information om øvelser, som skal give større stabilitet i lumbal-bækken- og cervikalområderne. Omfattende forskning er gennemført med hensyn til stabiliseringsøvelser inden for disse områder.

GENERELLE ANVISNINGER

- STABILIZERs tredelte pude placeres mellem den del af kroppen, som skal kontrolleres og en fast flade (f.eks. gulv, stoleryg, plint, seng, væg).
- Spænd (forsigtigt) skruen længst nede på trykmåleren. Pust de tre rum i puden op, indtil den fylder mellemrummet mellem kropsdelen og støttefladen. Et tryk på 40 mmHg (orange bånd) er velegnet som hvilettryk for den oppustede pude.
- Udgangstrykket kan mindske i begyndelsen, når luften strømmer tilbage i slangen. Pust puden op igen, inden bevægelsesterapien indledes.
- En ændring af belastningen på et af pudens tre rum registreres som en trykændring på trykmåleren.
- Trykket på puden kan øges, mindskes eller bibeholdes afhængig af den øvelse/bevægelse, som er nødvendig.
- Efter bevægelsesterapien slipper man luften ud ved at løsne skruen.

RÆCISION VED TEST AF SPECIFIKKE MUSKLER

Det dybe muskelsystem i lænderygs- og bækkenområdet har det direkte ansvar for stabilisering af rygradssegmenter og sakroiliakalledene. De større, overfladiske muskler anvendes ved forflytning af kroppen. De dybe muskler er ikke tilstrækkeligt aktive ved lænderygssmerte, og de overfladiske muskler er ofte alt for aktive. For at genoptræne de dybe muskler kræves særlig bevægelsesterapi og testning med STABILIZER.

1. Test i Bugleje af Transversus Abdominis og Obliquus Internus Abdominis

- Anbring puden under bugen og oppust den til et udgangsniveau på 70 mmHg. (brunt bånd)
- Træk maven opad og indad uden at bevæge rygraden eller bækkenet.
- Trykket skal mindske med 6-10 mmHg.
- Hold inde i 10-15 sekunder. Træk vejret normalt.
- Gentag 10 gange



Liggende på maven

2. Træning af Korsetfunktionen hos Transversus Abdominis i Rygleje

- Anbring puden under lænderyggen og oppust den til et udgangsniveau på 40 mm Hg (orange bånd).
- Træk maven ind uden at bevæge rygraden eller bækkenet.
- Trykket skal forblive 40 mm Hg (d.v.s. ingen bevægelse af rygraden)
- Hold inde i 10-15 sekunder. Træk vejret normalt.
- Gentag 10 gange.



Liggende på ryg

3. Træning af Korsetfunktionen hos Transversus Abdominis med Benbelastning

- Anbring puden under lænderyggen og oppust til et udgangsniveau på 40 mm Hg (orange bånd).
- Træk maven ind uden at bevæge rygraden eller bækkenet.
- Trykket skal forblive 40 mm Hg (d.v.s. ingen bevægelse af rygraden mens benet løftes)
- Hold inde i 10-15 sekunder. Træk vejret normalt.
- Gentag 10 gange med hvert ben.



Stående



Liggende (kontrolleret benbevægelse)

4. Lumbal Stabilisering under Strækningsteknikker

STABILIZER bidrager til at stabilisere rygraden, mens nærliggende kropsegmenter bevæges for at strække visse muskler.

For Testning/Strækning af:

- Hofteflexorer (Thomastest)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi og Pectoralis Major.

Følg stabiliseringsproceduren og oprethold trykket under strækningen.



Testning/strækning af stive hofteflexorer (Thomastest)

Testning/strækning af stiv rectus femoris



Testning/strækning af stiv latissimus dorsi og pectoralis major

Ved Testning/Strækning af: Tensor Fascia Lata

- Lad patienten ligge på siden.
- Anbring puden mellem den laterala del af kroppen (lænderyggens niveau) og støttefladen.
- Oppust puden til 40 mm Hg. (orange bånd)
- Oprethold lænderygs-bækkenstabilitet ved at holde trykket ved 40 mm Hg under strækningsbevægelserne.



Testning/strækning af stiv tensor fascia lata

5. Nedre del af Trapezius

- Anbring puden under bugen og pust op til et udgangsniveau på 70 mm Hg. (brunt bånd)
- Træk maven opad og indad ifølge beskrivelsen i øvelse 1. (Test liggende med ansigtet nedad for den tværgående abdomen og de interne muskler på skrå)
- Løft den ene arm og træk scapula nedad og indad, mod ryggraden. Trykket må ikke ændres. Trykket skal hele tiden være konstant.
- Hold inde i 5 sekunder.
- Gentag 10 gange.



Liggende på maven
(armøvelse)

STABILIZER anvendes til at kontrollere den proksimale kropsstabilitet for at detektere substitution af de testede musklers funktion

6. Iliopsoas

- Anbring puden bag lænderyggen og pust op til et udgangsniveau på 40 mm Hg. (orange bånd)
- Træk maven ind uden at bevæge brystkurven eller bækkenet.
- Trykket skal øge med 8-10 mm Hg.
- Løft langsomt det ene ben for at teste den stilling, hvor det andet ben ikke har støtte (d.v.s. ingen stol). Trykket skal forblive konstant ved 48-50 mm Hg.
- Hold inde i 5 sekunder.
- Gentag 10 gange.

Siddende opret



7. Gluteus Maximus

- Anbring puden under bugen og pust op til et udgangsniveau på 70 mm Hg. (brunt bånd)
- Træk maven opad og indad ifølge beskrivelsen i Øvelse 1, (rødt felt). (Test liggende med ansigtet nedad for den tværgående abdomen og de interne muskler på skrå)
- Stræk hoften ved at løfte knæet 5 cm op fra støttefladen. Trykket må ikke ændres. Trykket skal hele tiden være konstant.
- Hold inde i 5 sekunder.
- Gentag 10 gange.

Liggende på maven



8. Træning af de dybe halsbøjemusklер

- Placer den foldede celle (fastholdt med trykknapper) under nakken, så den hviler op imod baghovedet. Sørg for at den ikke glider ned til det nedre halsområde.

- Fyld elementet med luft til måleren viser 20 mmHg. (rødt felt)

Bemærk: Fyld ikke Stabilizer-elementet med luft, før det anbringes bag nakken. Luften skal kunne trænge ind i alle elementets trykceller. Klem eventuelt på trykposen for at få lufttilførslen til at gå hurtigere. Pust op igen, og klem forsigtigt. Dette gøres et par gange for at fuldende proceduren.

- Bevægelsen patienten skal foretage, er en svag nikken med hovedet, som for at sige "ja".

- Bed patienten om at holde tungen op mod ganen, presse læberne sammen, men holde tænderne let fra hinanden. På den måde modvirkes indsættelsen af platysma eller hyoider.

- Bed patienten om at nikke svagt for at nå op til måleenheden 22mmHg, blot et mærke videre på trykmåleren. (grønt felt) Se om patienten kan holde trykket på samme niveau. Hvis det lykkes, så slap af og gentag ved hver målposition på 24 mmHg til og med 30 mmHg. (gule, blå og grå bånd)

- Den trykmåleenhed som patienten kan holde med mindst mulig overfladisk muskelaktivitet, er den som udholdelseskapaцитeten kan måles ved, d.v.s. 10 gentagelser af positioner af 10 sekunder.

Liggende på ryggen
(halsøvelse)



OVERVÅGNING AF LÆNDERYGGENS STABILISERING FOR SIKKERHED OG PRÆCISION I ØVELSE OG BESKYTTELSE AF LÆNDERYGGEN

Belastning af Ekstremitet

- STABILIZER anvendes til at overvåge hensigtsmæssig anvendelse af de muskler, som kræves til stabilisering og beskyttelse af lænderyggen under test og øvelse af de nedre og øvre ekstremiteter.

Stabiliseringsprocedure

- Anbring puden langs med ene ryghalvdel på modsat side af den ekstremitet, som løftes. Pust op til et udgangsniveau på 40 mm Hg. (orange bånd)
- Kontrollere ryggens stilling under bevægelser med belastning af en ekstremitet og holde trykket konstant.
- Desuden kan en bevægelse for forindstilling gøres med bugmuskulaturen, inden ekstremiteten belastes.

Enten

Forindstilling som for Øvelse 2. Trykket øger med 8-10 mm Hg. Hold trykket konstant.

Eller

Forindstilling med position, hvor pelvis er vipet. Trykket øger med 20-50 mm Hg. Hold trykket konstant.



Liggende (kontrolleret benbevægelse)



Stående

TEKNISKE DATA

MÅLEOMRÅDE	Analog. 0-200 mm Hg tryk
NØJAGTIGHED	±3 mm Hg tryk
PUST OP	Tryk bolden sammen (efter at have spændt skrueventilen)
SLIP LUFTEN UD	Løsn skrueventilen
Enheden leveres med en vejledning. I KASSE: Mål: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in) VÆGT: Omtrent 600g (21 oz)	

ANBEFALINGER

1. Tilslutningsslangen skal fjernes fra trykmåleren/ bolden før opbevaring.
2. Puden opbevares fladt eller foldet langs sømmene, når den ikke anvendes.
3. STABILIZER skal kun renses med en fugtig klud.

INFORMATIONER TIL GENBESTILLING

ARTIKELNUMMER	BESKRIVELSE
9296	Komplet Enhed
92100	Spygmomanometer
92965	Håndbog
92961	Trykmåler/Bold

GARANTI

Chattanooga Group ("Selskabet") garanterer at Intellect Vakuumsystem ("Produktet") er fejlfrit i materiale og udførelse. Denne garanti skal gælde i halvfems (90) dage fra den dato, da STABILIZER blev købt af den oprindelige køber og omfatter kun denne ejer af STABILIZER i garantiperioden. Såfremt STABILIZER ikke fungerer som den skal i løbet af garantiperioden på 90 dage på grund af en fejl i materiale og/eller fremstilling, vil Selskabet eller den forhandler, der har solgt det, gratis udskifte eller reparere STABILIZER inden for en periode på tredive (30) dage fra den dato, hvor Produktet blev returneret til Selskabet eller forhandleren.

Alle reparationer af produktet skal foretages af et af selskabet autoriseret serviceværksted. Alle modifikationer eller reparationer udført af uautoriserede værksteder eller grupper vil ugyldiggøre denne garanti.

For at nyde godt af denne garanti, skal den originale ejer udfylde og sende dette produkts garantiregistreringskort (vedlagt produktet) til selskabet inden to (10) arbejdsdage efter salget.

Denne garanti dækker ikke:

Reserve dele eller arbejde udført af andre end selskabet, forhandleren eller en autoriseret servicerepræsentant for selskabet.

Alle fejl eller defekter på produktet som er fremkaldt p.g.a. af misbrug af produktet, inklusiv - men ikke begrænset til - manglen på almindelig og nødvendig vedligeholdelse, eller enhver form for brug i strid med produktets brugsanvisning.

STABILIZER er ikke konstrueret med henblik på anvendelse ved tryk på over 200 mm Hg. Skader eller mangler, der opstår på STABILIZER under anvendelse, som resulterer i tryk over 200 mm Hg på trykmåleren, dækkes ikke af garantien.

SELSKABET ER UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER ANSVARLIG FOR TILFÆLDIGE ELLER INDDIREKTE SKADER.

Nogle lande tillader ikke udelukkelsen eller begrænsningen af tilfældige eller indirekte skader, så ovenstående udelukkelse eller begrænsning gælder måske ikke i Deres tilfælde.

Betingelser for at opnå garantiydelser fra selskabet eller forhandleren:

1. Der skal opstilles et skriftligt krav inden for garantiperioden til selskabet eller forhandleren. Skriftlige krav henvendt til selskabet skal sendes til:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Tlf: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

og

2. Ejeren skal returnere produktet til selskabet eller forhandleren.

Denne garanti giver Dem specifikke lovmæssige rettigheder. De har eventuelt også andre lovmæssige rettigheder, varierende fra land til land.

Selskabet autoriserer ikke andre personer eller repræsentanter til at opstille øvrige forpligtelser eller ansvar i forbindelse med salget af dette produkt.

Enhver form for repræsentation eller aftale, som ikke er indeholdt i denne garanti, er ugyldig og uden effekt.

**OVENSTÅENDE GARANTIER ER I STEDET FOR ALLE ANDRE GARANTIER;
UDTRYKT ELLER INDFORSTÅET; INKLUSIV ENHVER FORM
FOR GARANTI ELLER SALGBARHED ELLER EGNETHED
TIL SPECIFIKKE FORMÅL.**

SVENSKA



STABILIZER, som har utformats av sjukgymnaster, är en enkel anordning som registrerar tryckförändringar i en luftfylld kudde. Därigenom kan kroppsrörelser, i synnerhet spinala rörelser, detekteras under rörelseterapi. Enheten består av en mätare med gummiboll som är anslutna till en kudde.

Kärnstabiliseringsträning innebär att den sneda bukmuskeln och lumbal multifidus på nytt lär sig att samaktivera för att åstadkomma ett samtidigt kontraktionsmönster och ge lokalt segmentellt stöd åt ryggraden. Publicerad forskning har visat att när den sneda bukmuskeln och lumbal multifidus fungerar normalt, agerar de gemensamt för att öka spänningen på fascia torakolumbal som fungerar som en korsett och ger stabilitet åt korsryggen.

Forskning har visat att dessa typer av övningar är särskilt viktiga för att förebygga och behandla smärtor i nedre ryggen och nacken (till följd av åtskilliga sjukdomar). De övningstekniker som diskuteras i denna instruktionsbok avser långsamma och kontrollerade kroppsrörelser. STABILIZERN används för att övervaka och ge feedback om kroppsrörelsen under övningen. Detta främjar effektiva övningar för att lindra smärtor i rygg och nacke.

Uppgifterna i detta häfte gällde vid tryckningen. På grund av Chattanooga Groups strävan att ständigt förbättra alla produkter kan dock ändringar göras när som helst utan att de behöver meddelas av de sjukgymnaster som har konstruerat utrustningen eller av Chattanooga Group.

VARNING!



Varning: Denna produkt innehåller naturgummilatex som kan orsaka allergiska reaktioner.

STABILIZERTM

Bioåterkoppling genom tryck

Enkel återkoppling för kvalitet och precision vid rörelseterapi och testning

STABILIZER kan användas vid ett stort antal övningar för alla delar av kroppen. Denna bruksanvisning innehåller information om övningar för ökad stabilitet i lumbal- bäck- och cervikalområdena. Omfattande forskning har genomförts beträffande stabiliseringsövningar avseende dessa områden.

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

- STABILIZERs tredelade kudde placeras mellan den del av kroppen som behöver kontrolleras och en fast yta (t.ex. golv, stolsrygg, plint, säng, vägg).
- Dra (försiktigt) åt skruven längst ner på tryckmätaren. Pumpa upp de tre kamrarna i kudden tills den fyller utrymmet mellan kroppsdelen och stödytan. Ett tryck på 40 mm Hg (orange band) är lämpligt som vilotryck för den uppblåsta kudden.
- Utgångstrycket kan i början minska när luften strömmar tillbaka i slangen. Pumpa upp kudden igen innan rörelseterapi inleds.
- En ändring av belastningen på någon av kuddens tre kamrar registreras som en tryckändring på mätaren.
- Trycket på kudden kan ökas, minskas eller bibehållas beroende på den övning/rörelse som krävs.
- Efter rörelseterapi släpper man ut luften genom att lossa skruven.

PRECISION VID TEST AV ENSKILDA MUSKLER

Det djupa muskelsystemet i ländryggs- och bäckenområdet har det direkta ansvaret för stabilisering av ryggradssegmenten och sakroiliakallederna. De större, ytligare musklerna används vid förflyttning av bålén. De djupa musklerna är inte tillräckligt aktiva vid ländryggssmärta och de ytligare musklerna är ofta alltför aktiva. För att åter träna upp de djupa musklerna krävs särskild rörelseterapi och testning med STABILIZER.

1. Test i Magliggande av Transversus Abdominis och Obliquus Internus Abdominis

- Placera kudden under magen och blås upp den till en utgångsnivå av 70 mm Hg. (brunt band)
- Dra magen uppåt och inåt utan att röra ryggraden eller bäckenet.
- Trycket ska minska med 6-10 mm Hg.
- Håll kvar 10-15 sekunder. Andas normalt.
- Upprepa 10 gånger



Liggande på magen

2. Träna Korsettfunktionen hos Transversus Abdominis i Ryggläge

- Placera kudden under ländkotpelaren och blås upp den till en utgångsnivå av 40 mm Hg (orange band).
- Dra in magen utan att röra ryggraden eller bäckenet.
- Trycket ska förbli 40 mm Hg. (d.v.s. ingen rörelse av ryggraden)
- Håll kvar 10-15 sekunder. Andas normalt.
- Upprepa 10 gånger.



Liggande på rygg

3. Träna Korsettfunktionen hos Transversus Abdominis med Benbelastning

- Placera kudden under ländkotpelaren och blås upp till en utgångsnivå av 40 mm Hg (orange band).
- Dra in magen utan att röra ryggraden eller bäckenet.
- Trycket ska förbli 40 mm Hg. (d.v.s. ingen rörelse av ryggraden med benen lyfta)
- Håll kvar 10-15 sekunder. Andas normalt.
- Upprepa 10 gånger med vardera benet.



Stående



Liggande (kontrollerad benrörelse)

4. Lumbal Stabilisering under Töjningstekniker

STABILIZER bidrar till att stabilisera ryggraden medan angränsande kroppssegment rörs för att töja vissa muskler.

För Testning/Töjning av:

- Höftflexorer (Thomastest)
 - Rectus Femoris
 - Latissimus Dorsi och Pectoralis Major.
- Följ stabiliseringsproceduren och upprätthåll trycket under töjningen.



Testa/töj styva höftflexorer (Thomastest)

Testa/töj styv rectus femoris



Testa/töj styv latissimus dorsi och pectoralis major

Vid Testning/Töjning av: Tensor Fascia Lata

- Låt patienten ligga på sidan.
- Placera kudden mellan laterala delen av bålen (ländkotpelarens nivå) och stödytan.
- Blås upp kudden till 40 mm Hg. (orange band)
- Upprätthåll stabilitet i ländrygg och bäcken genom att hålla trycket vid 40 mm Hg under töjningsrörelserna.



Testa/töj styv tensor fascia lata

5. Nedre Delen av Trapezius

- Placera kudden under magen och pumpa upp till en utgångsnivå av 70 mm Hg. (brunt band)
- Dra magen uppåt och inåt enligt beskrivningen i övning 1. (Test liggande på magen för den sneda bukmuskeln och internal obliques)
- Lyft ena armen och dra scapula neråt och inåt, mot ryggraden. Trycket får inte ändras. Trycket måste hållas konstant.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Upprepa 10 gånger.



Liggande på magen
(armövning)

STABILIZER används till att kontrollera den proximala bålstabiliteten för att detektera substitution av de testade musklernas funktion

6. Iliopsoas

- Placera kudden bakom ländkotpelaren och pumpa upp till en utgångsnivå av 40 mm Hg. (orange band)
- Dra in magen utan att röra bröstkorgen eller bäckenet.
- Trycket ska öka med 8-10 mm Hg.
- Lyft sakta ena benet för att testa det läge där det andra benet inte har stöd (d.v.s. ingen stol). Trycket ska förbli konstant vid 48-50 mm Hg.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Upprepa 10 gånger.

Sittande upprätt



7. Gluteus Maximus

- Placera kudden under magen och pumpa upp till en utgångsnivå av 70 mm Hg. (brunt band)
- Dra magen uppåt och inåt enligt beskrivningen i Övning 1. (Test liggande på magen för den sneda bukmuskeln och internal obliques)
- Sträck höften genom att lyfta upp knät 5 cm (2 in) från stödytan. Trycket måste hållas konstant.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Upprepa 10 gånger.

Liggande på magen



8. Träning av de djupt liggande böjmusklerna i halsen

- Placera cellen hopvikt (säkrad med dubbar) under nacken så att den ligger an mot bakhuvudet. Den får inte glida ner mot det undre halsområdet.

- Fyll den med luft till baslinjen 20 mmHg. (rött fält)

Obs: Fyll inte Stabilizer med luft förrän du lagt den under nacken. Det bör krama tryckpåsen för att påskynda luftens spridning eftersom luften måste fylla påsens alla tryckceller helt. Fyll den på nytt och krama den försiktigt igen. Du kan behöva upprepa momentet två eller tre gånger.

- Rörelsen som patienten ska utföra består i att nicka mjukt med huvudet som när man säger "ja".

- Be patienten att hålla tungan mot gommen med läpparna slutna och tänderna lätt åtskilda.

Det hindrar patienten från att använda platysman eller tungbenen.

- Be patienten att nicka lätt för att nå 22 mmHg - bara ett streck upp på tryckskalan. (grönt fält) Kontrollera om patienten kan hålla positionen stadigt. Om patienten lyckas, låt honom eller henne slappna av och upprepa sedan övningen för varje målposition från 24 till 30 mmHg. (gult, blått och grått band)

- Du ska du mäta uthålligheten, dvs. 10 rörelser och 10 sekunders håll, vid det tryck som patienten kan hålla stadigt med minsta möjliga ytliga muskelaktivitet.

Liggande på ryggen
(nackövning)



ÖVERVAKNING AV LÄNDKOTPELARENS STABILISERING FÖR SÄKERHET OCH PRECISION I ÖVNING OCH SKYDD AV LÄNDKOTPELAREN

Belastning av Extremitet

- STABILIZER används till att övervaka lämplig användning av de muskler som krävs för stabilisering och skydd av ländkotpelaren under test och övning av nedre och övre extremiteter.

Stabiliseringsprocedur

- Placera kudden längs med ena rygghalvan på motsatt sida av den extremitet som lyfts. Pumpa upp till en utgångsnivå av 40 mm Hg. (orange band)
- Kontrollera ryggens läge under rörelser med belastning av en extremitet och hålla trycket konstant.
- Dessutom kan en rörelse för förinställning göras med bukmuskulaturen innan extremiteten belastas.

Antingen

Förinställning som för Övning 2. Trycket ökar med 8-10 mm Hg. Håll trycket konstant.

Eller

Förinställning med bäckenet i lutande ställning. Trycket ökar med 20-50 mm Hg. Håll trycket konstant.



Liggande (kontrollerad benrörelse)



Stående

TEKNISKA DATA

MÄTOMRÅDE	Analog. 0-200 mm Hg tryck
NOGGRANNHET	±3 mm Hg tryck
PUMPA UPP	Tryck ihop bollen (efter att ha dragit åt skruvventilen)
SLÄPPA UT LUFTEN	Lossa skruvventilen
Enheten levereras med en handledning.	
I LÅDA: Mått: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
VIKT: Ungefär 600g (21 oz)	

REKOMMENDATIONER

1. Anslutningsslangen ska tas bort från mätaren/bollen före förvaring.
2. Kudden måste förvaras platt eller vikas längs sömmarna när den inte används.
3. STABILIZER ska endast rengöras med en fuktig duk.

BESTÄLLNINGSPINFORMATION

ARTIKELNUMMER	BESKRIVNING
9296	Komplett Enhet
92100	Spygmomanometer
92965	Handbok
92961	Mätare/Boll

GARANTI

Chattanooga Group ("Företaget") garanterar att Stabilizer™ ("Produkten") inte är defekt till följd av materialfel eller tillverkningsfel. Denna garanti gäller under nittio (90) dagar från det datum då STABILIZER köptes av den ursprungliga köparen och omfattar endast denna ägare av STABILIZER under garantiperioden. Om STABILIZER upphör att fungera under den nittio (90) dagar långa garantiperiod på grund av defekt i material och/eller utförande kommer företaget eller återförsäljaren att ersätta eller reparera STABILIZER utan kostnad inom trettio (30) dagar från det datum då produkten återsändes till företaget eller återförsäljaren.

Alla reparationer av produkten måste utföras av ett servicecenter som har godkänts av företaget. Eventuella ändringar eller reparationer som utförs av icke godkända servicecenter eller grupper leder till att garantin förlorar laga kraft.

För att utnyttja garantin måste produktens garantiregistreringskort (medföljer produkten) fyllas i och returneras till företaget av den första ägaren inom 10 arbetsdagar efter köpet.

Denna garanti täcker inte:

Utbytesdelar eller arbeten som inte kommer ifrån, eller inte har utförts av företaget, den säljande återförsäljaren eller en av företaget godkänd servicetekniker.

Defekter eller skador till följd av arbete utförda av andra än företaget, den säljande återförsäljaren eller en av företaget godkänd servicetekniker.

Alla funktionsfel eller fel i produkten som orsakats av felaktigt bruk, inklusive men inte begränsat till underlåtande att utföra rimligt och nödvändigt underhåll eller användning som inte är i enlighet med produktens bruksanvisning. STABILIZER är inte konstruerad för användning vid tryck över 200 mm Hg. Skador eller brister som uppkommer på STABILIZER under användning som resulterar i tryck över 200 mm Hg på mätaren täcks inte av garantin.

FÖRETAGET SKALL INTE HÅLLAS ANSVARIG I HÄNDELSE AV SKADOR TILL FÖLJD AV ANVÄNDNING AV UTRUSTNINGEN ELLER FÖLJDSKADOR.

I vissa stater är det inte tillåtet att utesluta skador som följer av användning av utrustningen eller följdskador, så det är möjligt att begränsningen ovan inte gäller för dig.

För att få service av företaget eller återförsäljaren under denna garanti: 1. Ett skriftligt anspråk måste göras inom garantiperioden till företaget eller den säljande återförsäljaren. Skriftliga anspråk till företaget skall skickas till:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Telefon: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

och

2. Ägaren skall skicka tillbaka produkten till företaget eller till den återförsäljare som sålt enheten.

Denna garanti ger dig vissa rättigheter reglerade i lag samt eventuellt även andra rättigheter som varierar från land till land.

Företaget ger ingen person eller representant rättigheten att ge någon annan förpliktelse eller skyldighet i anslutning till försäljningen av produkten.

Eventuella framställanden eller överenskommelser som inte anges i denna garanti har ingen laga kraft.

**OVANNÄMND A GARANTI GÄLLER I STÄLLET FÖR ALLA ANDRA GARANTIER,
UTRYCKLIGA ELLER UNDERFÖRSTÅDDA,
INKLUSIVE EVENTUELL GARANTI, FÖRSÄLJNING ELLER LÄMPLIGHET FÖR ETT
VISST ÄNDAMÅL.**

NORSK



STABILIZER™, utviklet av fysioterapeuter, er en enkel enhet som registrerer endringer i trykket i en luftfylt trykkcelle. Dette muliggjør detektering av kroppsbevegelse, spesielt spinalbevegelse, under trening. Enheten består av et kombinert manometer/opplåsbare ballong tilkoblet en trykkcelle.

Sentralstabiliserings-trening omfatter reopplæring av koaktivering av kokonsentrasjonsmønstre til transverse abdominis og lumbar multifidus for å gi lokal spinal segmental støtte. Publisert forskning har vist at ved normal funksjon, fungerer transverse abdominis og lumbar multifidus sammen, øker spenningen på thoracolumbar fascia ved å fungere som en korsett, og gir stabilitet til lumbale ryggstøtten.

Forskning har vist at disse typene med øvelser er spesielt viktige for å hindre og behandle smerter i nedre rygg og nakke (for forskjellige patologier). Øvelsesteknikkene diskutert i denne bruksanvisningen omfatter sakte og kontrollerte kroppsbevegelser. STABILIZER brukes til å overvåke og gi tilbakemelding på kroppsbevegelser under øvelsene. Dette fremmer effektive øvelser for å forbedre smertetilstanden i rygg og nakke.

Konseptene i denne litteraturen var korrekte da den ble utgitt. På grunn av at Chattanooga-gruppen arbeider med kontinuerlig videreutvikling, kan endringer skje til enhver tid fra fysioterapeutene som har arbeidet med utvikling eller Chattanooga Group.

ADVARSEL



FORSIKTIG: Dette produktet inneholder naturgummi som kan fremkalle allergiske reaksjoner.

STABILIZERTM

Trykk bio-tilbakemelding

En enkel enhet som gir tilbakemelding for å sikre kvalitet og nøyaktighet når man gjennomfører øvelser og testing.

STABILIZER er nyttig i et uttall øvelser for alle deler av kroppen. Denne bruksanvisningen inneholder informasjon om bruk i forbindelse med øvelser rettet mot å forbedre stabiliteten i lumbo-bekken og cervikalområdene. Omfattende forskning er gjennomført på bestemte stabiliseringsøvelser relatert til disse områdene.

GENERELLE INSTRUKSJONER

- Tre-kammers trykkcellen på STABILIZER er plassert mellom den delen av kroppen som krever overvåking og et stabilt underlag (f.eks. gulv, stolrygg, sokkel, seng, vegg).
- Trekk til skruen (forsiktig) i sokkelen på trykkmanometeret. Pump opp de tre kamrene i trykkcellen til den former seg mellom kroppsdelen og støtteflaten. Et trykk på 40 mmHg (oransje bånd) er egnet for hviletrykket til den oppumpede cellen.
- Det initiale starttrykket kan reduseres initielt når luften strømmer tilbake inn i slangen. Pump opp på nytt før øvelsene starter.
- Endringer i kroppsvekt på cellen på en hvilken som helst av de tre kamrene vil registrere en trykkendring på manometeret.
- Trykket på cellen kan økes, reduseres eller opprettholdes, avhengig av øvelsen/bevegelsen man ønsker.
- Når øvelsen er ferdig slippes luften ut ved å løsne skruen.

PRESISJON SPESIFIKT MUSKELTESTING

Det dyptliggende muskelsystemet i den lumbale ryggøylen og bekkenområdet er direkte ansvarlig for stabilisering av vertebrale segmenter og sacroiliac ledd. Jo større, jo mer overfladiske muskler er involvert i bevegelsen av kroppen. Dype muskler er underaktive når det gjelder smerter i nedre rygg og mer overfladiske muskler er ofte overaktive. For å trene opp igjen de dype musklene, er det nødvendig med spesielle øvelser og testing med STABILIZER.

1. Flattest av Transversus Abdominis og Internal Oblique

- Plasser trekammer trykkcellen under buken og pump opp til grunntrykket på 70 mmHg. (brunt bånd)
- Trekk opp og inn bukveggen uten å flytte ryggøylen eller bekkenet.
- Trykket skal reduseres med 6-10 mmHg.
- Hold 10-15 sekunder, pust normalt.
- Utfør 10 repetisjoner.



Ligge på buken

2. Trene korsettfunksjonen til Transversus Abdominis i supine

- Plasser trekammer trykkcellen under lumbale ryggspylen og pump opp til grunntrykket p4 40 mmHg (oransje b4nd).
- Trekk inn bukveggen uten 4 flytte ryggspylen eller bekkenet.
- Trykket skal holde seg p4 40 mmHg (dvs. ingen bevegelse p4 ryggspylen).
- Hold 10-15 sekunder, pust normalt.
- Utf4r 10 repetisjoner.



Ligge p4 ryggen

3. Trene korsettfunksjonen til Transversus Abdominis med leggbelastning

- Plasser trekammer trykkcellen bak lumbale ryggspylen og pump opp til grunntrykket p4 40 mmHg (oransje b4nd).
- Trekk inn bukveggen uten 4 flytte ryggspylen eller bekkenet.
- Trykket skal holde seg p4 40 mmHg (dvs. ingen bevegelse p4 ryggspylen) mens leggene l4ftes.
- Hold 10-15 sekunder, pust normalt.
- Gjenta 10 ganger med hver legg.



St4ende



Liggende (kontrollert leggbevegelse)

4. Lumbal stabilisering ved strekketeknikker

STABILIZER hjelper til å stabilisere ryggøylen mens tilstøtende kroppsdeler flyttes for å strekke relevante muskler.

For å teste/strekke:

- Hip Flexors (Thomas Test)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi og Pectoralis Major

Følg stabiliseringsprosedyren og oppretthold trykket under strekkingen.



Test/strekk for stram hofte flexors (Thomas Test)

Test/strekk for stram Rectus Femoris



Test/strekk for stram Latissimus Dorsi og Pectoralis Major

For å teste/strekke: Tensor Fascia lata

- La pasienten ligge på siden.
- Plasser trykkcellen mellom lateral trunk (lumbal ryggøylenivå) og støtteflaten.
- Pump opp trykkcellen til 40 mmHg. (oransje bånd)
- Oppretthold lumbo-bakken-stabiliteten ved å opprettholde trykket på 40 mmHg under strekkbevegelsen.



Test/strekk for stram tensor fascia lata

5. Nedre trapezius

- Plasser trekammer trykkcellen under buken og pump opp til grunntrykket på 70 mmHg. (brunt bånd)
- Trekk bukveggen opp og inn som beskrevet i øvelse 1. (Prone-test for Transverse Abdominis og innvendig Obliques.)
- Løft en arm og trekk scapula ned og inn, mot ryggspalten. Trykket må opprettholdes konstant.
- Hold i 5 sekunder.
- Utfør 10 repetisjoner.



Ligge på buken
(armøvelser)

STABILIZER brukes til å overvåke den proksimale kroppsstabiliteten for å detektere substitusjon for testet muskelbevegelse.

6. Iliopsoas

- Plasser trekammer trykkcellen bak lumbale ryggspylen og pump opp til grunntrykket på 40 mmHg. (oransje bånd)
- Trekk inn bukveggen uten bryst -eller bekken-bevegelse.
- Trykket skal økes med 8-10 mmHg.
- Løft en legg sakte for å teste posisjonen med den andre leggen understøttet (f.eks. uten stol). Trykket skal holdes konstant 48-50 mmHg.
- Hold i 5 sekunder.
- Utfør 10 repetisjoner.

Sitte opprett



7. Gluteus Maximus

- Plasser trekammer trykkcellen under buken og pump opp til grunntrykket på 70 mmHg. (brunt bånd)
- Trekk bukveggen opp og inn som beskrevet i øvelse 1. (Prone test for Transverse Abdominis og innvendig Obliques.)
- Strekk ut hoften ved å løfte kneet opp 5 cm fra støtteflaten. Trykket må opprettholdes konstant.
- Hold i 5 sekunder.
- Utfør 10 repetisjoner.

Ligge på buken



8. Opptrening av dypere Cervical Flexors

- Plasser den brettede cellen (sikre med trykkstusser) under nakken, slik at den butter mot bakhodet. Ikke skli ned til nedre cervicalområdet.

- Pump opp til grunnlinjen 20 mmHg. (rødt bånd)

Merk: Ikke pump opp Stabilizer før den plasseres bak nakken. Fordi luften må komme fullstendig inn i alle ballongens trykkceller, er det nyttig å klemme trykkballongen for å fordele luften raskere. Pump opp igjen og gjenta pressingen forsiktig. Det kan være nødvendig med to til tre repetisjoner for å fullføre prosessen.

- Bevegelsen til pasienten er å utføre forsiktig nikking med hodet som om vedkommende sier "ja".

- Be pasienten plassere tungen i øvre munnhulen, leppene sammen men med tennene fra hverandre. Dette vil hindre substitusjon med platysma eller hyoider.

- Instruer pasienten om å nikke forsiktig for å nå 22 mmHg, ett merke på trykkskalaen. (grønt bånd) Se om pasienten kan holde posisjonen stødig. Hvis vellykket, slapp av og gjenta i hver målposisjon med 24 mmHg til 30 mmHg. (gult, blått og grått bånd)

- Trykket som pasienten kan holde stødig, med minimal aktivitet i de overflatiske musklene, er den du vil måle utholdenhetsevnen til. (f.eks. 10 repetisjoner i 10 sekunder hver)

Ligge på ryggen (nakkeøvelser)



OVERVÅKE LUMBALE RYGGSØYLEN STABILISERING FOR SIKKERHET OG PRESISJON I ØVELSENE OG BESKYTTELSE AV LUMBALE RYGGSØYLEN

Lembelastning

- STABILIZER brukes til å overvåke riktig bruk av musklene som er nødvendig ved stabilisering og beskyttelse av lumbale ryggspylen under testing og trening av øvre og nedre lemmer.

Stabiliseringsprosedyre

- Plasser trekammer trykkcellen på langs under ryggen på siden av ryggspylen motsatt av lemmer løftet under øvelsen og pump opp til grunnlinjen til 40 mmHg. (oransje bånd)
- Kontrollere ryggstillingen under belastning av lemmer og holde trykket konstant.
- I tillegg vil forhåndsbestemt trening av buken kan utføres før belastning av lemmer.

Enten

Presetting som for øvelse 2. Trykket øker 8-10 mmHg. Hold trykket konstant.

ELLER

Presetting med en bekken vippestilling. Trykket vil økes med 20-50 mmHg. Hold trykket konstant.



Liggende (kontrollert leggbevegelse)



Stående

SPESIFIKASJONER

MÅLEOMRÅDE	Analog 0-200 mmHg trykk
NØYAKTIGHET	±3 mmHg trykk
PUMPE OPP	Klem ballongen (etter å ha trukket til skrueventilen)
SLIPPE UT LUFT	Løsne skrueventilen
Komplett enhet leveres med bruksanvisning. ESKE: Mål: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in) VEKT: Ca. 600 g (21 oz)	

ANBEFALINGER

1. Tilkoblingsslangen skal kobles fra manometeret/ ballongen før lagring.
2. Trekammer trykkcellen må lagres flatt eller sammenbrettet langs sømmene når den ikke er i bruk.
3. Rengjøring av STABILIZER skal skje med fuktig klut.

BESTILLINGSINFORMASJON

ARTIKKELNUMMER	BESKRIVELSE
9296	Stabiliseringsenhet
92100	Spygmomanometer
92965	Bruksanvisning
92961	Trykkmansjett

GARANTI

Chattanooga Group ("Bedriften") garanterer at Stabilizer™ ("Produktet") er fritt for defekter når det gjelder deler og utførelse. Denne garantien gjelder i 90 dager fra datoen apparatet fra opprinnelig kjøpsdato. Hvis dette produktet går i stykker i løpet av 90-dagers garantiperioden, og dette skyldes feil i komponenter eller utførelse, vil Bedriften eller forhandleren reparere eller skifte dette Produktet kostnadsfritt innen tretti (30) dager fra datoen Produktet ble returnert til Bedriften eller forhandleren.

Alle reparasjoner av Produktet må utføres av servicesenter som er godkjent av Bedriften. Alle endringer eller reparasjoner som utføres av uautoriserte senter eller grupper opphever denne garantien.

For å kunne bruke garantien må produktets garantiregistreringskort (som er vedlagt Produktet) fylles ut og returneres til Produsenten av den originale eieren innen ti (10) arbeidsdager etter kjøpet.

Denne garantien dekker ikke:

Byttedeler eller arbeid som er utført av andre enn Produsenten, forhandleren eller servicetekniker som er sertifisert av Produsenten.

Defekter eller skader som skyldes arbeid utført av andre enn Produsenten, forhandleren eller servicetekniker som er sertifisert av Produsenten.

Alle feilfunksjoner eller feil på Produktet som skyldes misbruk, inklusive, men ikke begrenset til, feil som skyldes nødvendig vedlikehold eller bruk som ikke er i samsvar med brukerhåndboken.

STABILIZER er ikke konstruert for bruk med trykk over 200mmHg. Skade eller mangler på STABILIZER under bruk som fører til trykk over 200mmHg på manometeret dekkes ikke av garantien.

BEDRIFTEN ER IKKE ANSVARLIG FOR TILFELDIGE SKADER ELLER FØLGESKADER.

I enkelte stater er det ikke tillatt å ekskludere eller begrense ansvaret for tilfældige skader eller følgeskader, slik at ovenstående begrensning eller eksklusjon trenger ikke gjelde for deg.

For å bestille garantiservice fra Produsenten eller forhandleren:

1. Et skriftelig krav må fremsettes i garantiperioden til Produsenten eller forhandleren. Skriftelige krav til Produsenten sendes til:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Telefon: (423) 870-2281
Outside USA: +1 (423) 870-7200
Fax: (423) 875-5497
INTL Fax: +1 (423) 870-2046

og

2. Produktet må returneres til Produsenten eller forhandleren av eieren av apparatet.

Denne garantien gir deg visse lovmessige rettigheter, og du kan også ha andre rettigheter, som varierer fra sted til sted.

Produsenten autoriserer ingen person eller representant til å inngå eller opprette noen forpliktelse eller ansvar i forbindelse med salg av dette produktet. Ingen representasjoner eller avtaler som ikke inngår i garantien gjelder ikke, og skal ikke ha noen virkning.

FORANSTENDE GARANTI ER GJELDER FORAN ALLE ANDRE GARANTIER, UTTRYKKELIGE ELLER UNDERFORSTÅTTE, INKLUSIVE ALLE GARANTIER FOR SALGBARHET ELLER EGNETHET TIL ET BESTEMT FORMÅL.

SUOMI



STABILIZER™ on fysioterapeuttien kehittämä yksinkertainen laite, joka mittaa ilmalla täytetyn painekennon paineenmuutoksia. Sen avulla kehon, erityisesti selkärangan, liikkeitä voidaan havainnoida harjoitusten aikana. Laite koostuu mittarin ja pumppupallon yhdistelmästä sekä siihen liitetystä painekennosta.

Kehon ydintuen vakautusharjoittelun tarkoituksena on kouluttaa uudelleen poikittaisten vatsalihasten (transversus abdominis) ja selän syvien lihasten (multifidus) yhteistoiminta supistumisessa, jotta saadaan parannettua selkärangan paikallista, segmentaalista tukea. Julkaistuissa tutkimuksissa on todettu, että normaalisti toimiessaan poikittaiset vatsalihakset ja selän multifidus-lihakset toimivat yhteistyössä lisäten torakolumbaalisen faskian (selän lihasten peitinkalvon) jännitystä kuin korsetti, mikä parantaa lannerangan vakautta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tämäntyyppiset harjoitukset ovat erityisen tärkeitä eri syistä aiheutuvien alaselän ja niskan kipujen ehkäisyssä ja hoidossa. Tässä oppaassa esiteltävissä harjoitustekniikoissa käytetään hitaita ja hallittuja kehon liikkeitä. STABILIZER-laitteen avulla voidaan valvoa kehon liikkeitä ja antaa palautetta harjoittelun aikana. Tämä mahdollistaa tehokkaan harjoittelun selkä- ja niskakipujen parantamiseksi.

Tässä oppaassa esitetyt tiedot olivat ajanmukaisia julkaisuhetkellä. Koska Chattanooga Group kuitenkin pyrkii jatkuvaan kehitykseen, tietoja voidaan muuttaa ilman suunnittelusta vastaavien fysioterapeuttien tai Chattanooga Groupin erillistä ilmoitusta.

VAROITUS



HUOMIO: Tämä tuote sisältää

luonnonkumilateksia, joka saattaa aiheuttaa allergiareaktioita.

STABILIZERTM

Painetyyny kehon liikkeiden valvontaan

Yksinkertainen laite, jonka antaman palautteen avulla voidaan valvoa harjoittelun ja testauksen laatua ja tarkkuutta.

STABILIZER-laitteesta on hyötyä lukemattomissa eri kehonosien harjoitteissa. Tämä opas sisältää tietoa laitteen käytöstä harjoitteissa, joiden tarkoituksena on parantaa lanne- ja kaularangan alueen vakautta. Näiden alueiden vakautukseen tähtääviä erityisharjoitteita on tutkittu laajasti.

YLEISIÄ OHJEITA

- STABILIZER-laitteen kolmikammioinen painekkeno asetetaan valvottavan kehonosan ja vakaan pinnan (esim. lattia, tuolinselkä, jalusta, sänky, seinä) väliin.
- Kiristä painemittarin alaosassa oleva ruuvi (varovasti). Täytä painekennon kolme kammiota pumppaamalla, kunnes kenno muovautuu kehonosan ja tukipinnan väliin. 40 mmHg:n paine (oranssi viiva) on sopiva täytetyn kennon peruspaineeksi.
- Alkuperäinen täyttöpaine saattaa ensin laskea, kun ilmaa virtaa takaisin putkeen. Täytä lisää ennen harjoituksen aloittamista.
- Aina kun ruumiinpainon kohdistuminen kennon kolmeen kammioon muuttuu, mittari rekisteröi paineenmuutoksen.
- Kennon painetta voidaan lisätä, vähentää tai pitää ennallaan sen mukaan, millainen harjoitus/liike suoritetaan.
- Harjoituksen jälkeen ilma vapautetaan löysäämällä ruuvia.

TÄSMÄLLINEN LIHASHARJOITTELU

Lannerangan ja lantion alueen syvät lihakset toimivat nikamasegmenttien sekä risti- ja suoliluun välisten nivelten välittömänä tukirakenteena. Suurempien, pinnallisempien lihasten tehtävänä on vartalon liikuttaminen. Syvät lihakset ovat alaselkävivussa aliaktiivisia ja pinnallisemmat lihakset usein yliaktiivisia. Syvien lihasten uudelleen kouluttamista varten tarvitaan erityisharjoitteita ja testausta STABILIZER-laitteella.

1. Poikittaisen vatsalihaksen ja sisemmän vinon vatsalihaksen testi vatsallaan maaten

- Aseta kolmikammioinen painekenno vatsan alle ja täytä 70 mmHg:n paineeseen (ruskea viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä ylös- ja sisäänpäin liikuttamatta selkärankaa tai lantiota.
- Paineen pitäisi laskea 6–10 mmHg.
- Pidä yllä 10–15 sekuntia; hengitä normaalisti.
- Toista 10 kertaa.



Vatsallaan maaten

2. Poikittaisen vatsalihaksen korsettivaikutuksen harjoitus selin makuulla

- Aseta kolmikammioinen painekenno lannerangan alle ja täytä 40 mmHg:n paineeseen (oranssi viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä sisäänpäin liikuttamatta selkäranka tai lantiota.
- Paineen pitäisi pysyä 40 mmHg:n tasolla (siis selkäranka ei liiku).
- Pidä yllä 10–15 sekuntia; hengitä normaalisti.
- Toista 10 kertaa.



Selin makuulla

3. Poikittaisen vatsalihaksen korsettivaikutuksen harjoitus jalkaa nostaen

- Aseta kolmikammioinen painekenno lannerangan taakse ja täytä 40 mmHg:n paineeseen (oranssi viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä sisäänpäin liikuttamatta selkäranka tai lantiota.
- Paineen pitäisi pysyä 40 mmHg:n tasolla (siis selkäranka ei liiku) jalkaa nostettaessa.
- Pidä yllä 10–15 sekuntia; hengitä normaalisti.
- Toista 10 kertaa kummallakin jalalla.



Seisten



Makuulla (hallittu jalan liike)

4. Lantion vakautus venyttelytekniikoiden yhteydessä

STABILIZER-laite auttaa selkärangan vakauttamisessa, samalla kun läheisiä kehonosia liikutetaan tiettyjen lihasten venyttämiseksi.

Testi/venytys:

- Lonkankoukistajat (ns. Thomas-testi)
- Suora reisilihas (rectus femoris)
- Leveä selkälihas (latissimus dorsi) ja iso rintalihas (pectoralis major)

Toteuta vakautustoimenpide ja ylläpidä paine venytyksen aikana.



Kireän lonkankoukistajan testi/venytys

Kireän suoran reisilihaksen testi/venytys



Leveän selkälihaksen ja ison rintalihaksen testi/venytys

Testi/venytys: Leveän peitinkalvon jännittäjälihas (tensor fascia lata)

- Potilas asettuu kyljelleen makuulle.
- Aseta painekenno vartalon kyljen (lannerangan kohdalla) ja tukipinnan väliin.
- Täytä painekenno 40 mmHg:n paineeseen (oranssi viiva).
- Pidä yllä lannealueen vakautta ylläpitämällä 40 mmHg:n painetta venyttelyliikkeiden aikana.



Kireän leveän peitinkalvon jännittäjälihaksen testi/venytys

5. Alempi epäkäslilas

- Aseta kolmikammioinen painekenno vatsan alle ja täytä 70 mmHg:n paineeseen (ruskea viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä ylös- ja sisäänpäin harjoituksessa 1 kuvatulla tavalla. (Poikittaisen vatsalihaksen ja sisemmän vinon vatsalihaksen testi vatsallaan maaten.)
- Nosta toista käsivartta ja vedä lapaluuta alas- ja sisäänpäin, selkärankaa kohti. Paineen tulee pysyä vakiona.
- Pidä yllä 5 sekuntia.
- Toista 10 kertaa.



***Vatsallaan maaten
(käsivarsiharjoitus)***

STABILIZER-laitetta käytetään keskivartalon vakauden valvontaan, jotta voidaan havaita, tapahtuuko testattavan lihaksen toiminnan korvaamista.

6. Lannesuoliluulihak (iliopsoas)

- Aseta kolmikammioinen painekenno lannerangan taakse ja täytä 40 mmHg:n paineeseen (oranssi viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä sisäänpäin liikuttamatta rintakehän tai lantion aluetta.
- Paineen pitäisi nousta 8–10 mmHg.
- Nosta toinen jalka hitaasti testiasentoon toisen jalan ollessa tuetua (siis ilman jalkaterän tukea). Paineen pitäisi pysyä vakiona tasolla 48–50 mmHg.
- Pidä yllä 5 sekuntia.
- Toista 10 kertaa.

Istuen selkä suorassa



7. Iso pakaralihas (gluteus maximus)

- Aseta kolmikammioinen painekenno vatsan alle ja täytä 70 mmHg:n paineeseen (ruskea viiva).
- Vedä vatsanpeitteitä ylös- ja sisäänpäin harjoituksessa 1 kuvatulla tavalla. (Poikittaisen vatsalihaksen ja sisemmän vinon vatsalihaksen testi vatsallaan maaten.)
- Ojenna lonkkaa nostamalla polvea 5 cm irti tukipinnasta. Paineen tulee pysyä vakiona.
- Pidä yllä 5 sekuntia.
- Toista 10 kertaa.

Vatsallaan maaten



8. Kaulan syvien koukistajien harjoitus

- Aseta taitettu kenno (painetapein kiinnitettynä) niskan alle siten, että se painuu takaraivoa vasten. Älä päästä sitä liukumaan alemmas niskalle.

- Täytä 20 mmHg:n paineeseen (punainen viiva).

Huom: Älä täytä Stabilizer-laitetta, ennen kuin asetat sen niskan taakse. Koska ilman on päästävä perille tyynyn kaikkiin painekennoihin, ilman leviämistä voi edistää puristamalla painetyynyä. Täytä lisää ja purista taas varovasti. Voi olla tarpeen toistaa tätä pari kolme kertaa, ennen kuin täyttö on valmis.

- Liike, jota potilaan on tehtävä, on pientä pään nyökytystä, ikään kuin hän sanoisi "kyllä".

- Neuvo potilasta asettamaan kielensä kitalakeen ja pitämään huulensa yhdessä mutta hampaat hieman toisistaan erossa. Tämä ehkäisee pyrkimystä korvata liike kaulan iholiihakseilla (platysma) tai hyoidilihakseilla.

- Neuvo potilasta siten, että hän nyökkää varovasti 22 mmHg:n paineeseen eli vain painemittarin ensimmäiseen merkkiin asti (vihreä viiva). Tarkkaile, pystyykö potilas pitämään asennon vakaana. Jos suoritus onnistuu, seuraa lyhyt rentoutus ja sen jälkeen sama toistetaan järjestyksessä tasoilla 24–30 mmHg (keltainen, sininen ja harmaa viiva).

- Painetaso, jolla potilas pystyy ylläpitämään asennon vakaana käyttämällä pinnallisia lihaksia vain minimaalisesti, on se, jolla sitten tehdään kestävyysharjoitus. (10 toistoa siten, että asento ylläpidetään 10 sekuntia.)

Selin makuulla (niskaharjoitus)



LANNERANGAN VAKAUDEN VALVONTA HARJOITUKSEN TURVALLISUUDEN JA TÄSMÄLLISYYDEN VARMISTAMISEKSI JA LANNERANGAN SUOJELEMISEKSI

Raajojen kuormitus

- STABILIZER-laitteen avulla valvotaan lannerangan vakauttamisessa ja suojelemisessa tarvittavien lihasten oikeaa käyttöä, kun ala- ja yläraajoja testataan ja harjoitetaan.

Vakautustoimenpide

- Aseta kolmikammioinen painekenno pitkittäin selkärangan sitä sivua vasten, joka on kehon vastakkaisella puolella harjoituksessa nostettavaan raajaan nähden, ja täytä 40 mmHg:n paineeseen (oranssi viiva).
- Valvo selän asentoa raajan kuormituksen aikana ja pidä paine vakiona.
- Lisäksi vatsan asentoa voidaan valmistella ennen raajan kuormitusta.

JOKO

Valmistelu kuten harjoituksessa 2. Paine nousee 8–10 mmHg. Pidä paine vakiona.

TAI

Valmistelu lantio kallistettuna. Paine nousee 20–50 mmHg. Pidä paine vakiona.



Makuulla (hallittu jalan liike)



Seisten

TEKNISET TIEDOT

MITTAUSALUE	Analoginen, paine 0–200 mmHg
TARKKUUS	±3 mmHg
TÄYTTÖ	Purista pumppupalloa (ruuviventtiilin kiristämisen jälkeen)
TYHJENNYS	Löysää ruuviventtiiliä
Täydellinen toimitus sisältää opaskirjasen. PAKKAUSKOKO: Mitat: 10 x 10 x 19 cm PAINO: Noin 600 g	

SUOSITUKSIA

1. Liitosputki tulee irrottaa mittarista/
pumppupallosta ennen varastointia.
2. Kolmikammioista painekennoa on säilytettävä joko
auki levitettynä tai saumoja pitkin taiteltuna, kun sitä
ei käytetä.
3. STABILIZER-laitteen puhdistukseen tulee käyttää
vain kosteaa liinaa.

TIEDOT JÄLKITILAUSTA VARTEN

OSAN NUMERO	KUVAUS
9296	STABILIZER-LAITE
92100	PAINEMITTARI (SPHYGMOMANOMETER)
92965	OPASKIRJANEN
92961	PAINEMANSETTI

TAKUU

Chattanooga Group (jäljempänä "yhtiö") takaa, että Stabilizer™-laitteessa (jäljempänä "tuote") ei ole materiaali- tai valmistusvikoja. Tämä takuu on voimassa yhdeksänkymmentä (90) päivää alkuperäisestä ostopäivästä lukien. Jos tuote ei toimi tai lakkaa toimimasta 90 päivän takuuajana materiaali- tai valmistusvian takia, yhtiö tai jälleenmyyjä korjaa tai vaihtaa tuotteen korvauksetta kolmenkymmenen (30) päivän kuluessa siitä, kun tuote palautetaan yhtiölle tai jälleenmyyjälle.

Kaikki tuotteen korjaukset on tehtävä yhtiön valtuuttaman huoltokeskuksen toimesta. Kaikki valtuuttamattomien huoltokeskusten tai muiden tahojen tekemät muutokset tai korjaukset tekevät tämän takuun pätemättömäksi.

Takuukatteen saamiseksi tuotteen alkuperäisen omistajan on täytettävä tämän tuotteen takuurekisteröintikortti (toimitettu tuotteen mukana) ja palautettava se yhtiölle kymmenen (10) liikepäivän kuluessa ostosta.

Tämä takuu ei kata seuraavia:

Vaihto-osat tai työt, jotka on toimittanut tai suorittanut joku muu kuin yhtiö, jälleenmyyjä tai yhtiön valtuuttama huoltoteknikko.

Viat tai vahingot, jotka ovat aiheutuneet työstä, jonka on suorittanut joku muu kuin yhtiö, jälleenmyyjä tai yhtiön valtuuttama huoltoteknikko.

Tuotteen toimintahäiriöt tai viat, jotka aiheutuvat tuotteen väärästä käytöstä, mukaan lukien, mutta ei yksinomaan, seuraavista syistä: kohtuullisen ja tarvittavan huollon laiminlyönti tai mikä tahansa käyttö, joka ei ole tuotteen käyttäjän käsikirjan mukaista.

STABILIZER-laitetta ei ole suunniteltu käytettäväksi yli 200 mmHg:n paineella. Takuu ei kata STABILIZER-laitteelle aiheutuvia vaurioita sellaisesta käytöstä, jonka aikana mittarin paine ylittää arvon 200 mmHg.

YHTIÖ EI MISSÄÄN TILANTEESSA OLE VASTUUSSA SATUNNAISISTA TAI VÄLILLISISTÄ VAHINGOISTA.

Joissakin valtioissa tai osavaltioissa lainsäädäntö ei salli satunnaisten tai välillisten vahinkojen vastuun poissulkemista ja rajoittamista, joten edellä mainittu rajoitus tai poissulkeminen ei välttämättä koske teitä.

Jos haluatte yhtiöltä tai jälleenmyyjältä palvelua tämän takuun puitteissa:

1. Yhtiölle tai jälleenmyyjälle on lähetettävä takuuajana kirjallinen vaatimus. Yhtiölle osoitetut kirjalliset vaatimukset on lähetettävä seuraavaan osoitteeseen:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Puhelin: (423) 870-2281
Puhelin, USA:n ulkopuolelta: +1 (423) 870-7200
Faksi: (423) 875-5497
Faksi, USA:n ulkopuolelta: +1 (423) 870-2046

ja

2. Omistajan on palautettava tuote yhtiölle tai jälleenmyyjälle.

Tämä takuu takaa teille tietyt lakisääteiset oikeudet, ja lisäksi teillä voi olla muita oikeuksia, jotka vaihtelevat valtiosta riippuen.

Yhtiö ei valtuuta ketään henkilöä tai edustajaa laatimaan yhtiölle mitään muuta veloitetta tai vastuuta tuotteen myynnin yhteydessä. Mikä tahansa edustus tai sopimus, joka ei sisälly takuuseen, on pätemätön, eikä sillä ole mitään vaikutusta.

EDELLÄ OLEVA TAKUU KORVAA KAIKKI MUUT TAKUUT, NIMENOMAISESTI MAINITUT TAI IMPLISIITTISET, MUKAAN LUKIEN TAKUUT TUOTTEEN SOVELTUMISESTA KAUPANKÄYNNIN KOHTEEKSI TAI SOPIVUUDESTA TIETTYYN TARKOITUKSEEN.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Το STABILIZER™, που έχει σχεδιαστεί από φυσίατρους θεραπευτές, είναι μια απλή συσκευή που καταγράφει στην αλλαγή της πίεσης σε ένα κελί πίεσης πληρωμένο με αέρα. Αυτός ο σχεδιασμός επιτρέπει την ανίχνευση της κίνησης του σώματος, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η μονάδα αποτελείται από ένα ασκό μέτρησης/διάτασης που έχει συνδεθεί σε ένα κελί πίεσης.

Η εκπαίδευση Σταθεροποίησης Πυρήνα περιλαμβάνει την επανεκπαίδευση της συν-ενεργοποίησης και σύσπασης του εγκάρσιου κοιλιακού και του πολυσχιδή οσφυϊκού για την παροχή τοπικής στήριξης της Σπονδυλικής Στήλης. Η δημοσιευμένη έρευνα έχει δείξει ότι σε φυσιολογική λειτουργία, ο εγκάρσιος κοιλιακός και ο πολυσχιδής οσφυϊκός δρουν συνεργικά, αυξάνοντας την πίεση στην θωρακοοσφυϊκή περιτονία, οπότε δρουν ως κορσές, παρέχοντας σταθερότητα στην οσφυϊκή μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης.

Η έρευνα έχει δείξει ότι αυτό το είδος της άσκησης είναι εξαιρετικά σημαντικό για την πρόληψη και θεραπεία του πόνου της μέσης και του αυχένα (ανεξάρτητα παθολογίας). Οι τεχνικές άσκησης που αναγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνουν αργή και ελεγχόμενη κίνηση του σώματος. Ο STABILAZER χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση και την παροχή ανατροφοδότησης πληροφοριών σχετικά με την κίνηση του σώματος κατά τη άσκηση. Αυτό προάγει την αποτελεσματική άσκηση για τη βελτίωση του πόνου στη μέση και στον αυχένα.

Οι αρχές που αναφέρονται σε αυτή τη βιβλιογραφία ήταν εφαρμόσιμες το χρόνο της εκτύπωσης. Παρόλα αυτά, εξαιτίας της πολιτικής της Chattanooga για συνεχόμενη βελτίωση, αλλαγές σε αυτές τις προδιαγραφές μπορεί να πραγματοποιηθούν χωρίς καμία υποχρέωση από μεριάς των σχεδιαστών φυσίατρων θεραπευτών της εταιρίας Chattanooga Group.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτό το προϊόν περιέχει **φυσικό καουτσούκ** που μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.

STABILIZERTM

Βιο-Ανάδραση Πίεσης

Μια απλή συσκευή που παρέχει ανατροφοδότηση πληροφοριών για να εξασφαλίσει την ποιότητα και την ακρίβεια στην εκτέλεση της άσκησης και στον έλεγχο.

Ο STABILAZER είναι χρήσιμος σε έναν απεριόριστο αριθμό ασκήσεων για κάθε μέρος του σώματος. Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του για ασκήσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της σταθερότητας της οσφυοπυελικής και αυχενικής περιοχής. Έχει πραγματοποιηθεί αξιολογή έρευνα στις ειδικές ασκήσεις σταθεροποίησης που σχετίζονται με αυτές τις περιοχές.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ο τριών κοιλοτήτων ασκός πίεσης του STABILIZER τοποθετείται ανάμεσα στο μέρος του σώματος που απαιτεί παρακολούθηση και μια στερεή επιφάνεια (π.χ πάτωμα, την πλάτη μιας καρέκλας, πλίνθο, κρεβάτι, τοίχο).
- Σφίξτε (ήπια) τη βίδα στη βάση του μετρητή πίεσης. Φουσκώστε τις τρεις κοιλότητες του ασκού πίεσης μέχρι να αναδιπλωθεί ανάμεσα στο σώμα και την επιφάνεια στήριξης. Πίεση 40 mmHg (πορτοκαλί ζώνη) είναι κατάλληλη για την πίεση ηρεμίας του διατεταμένου ασκού.
- Η αρχική πίεση αναφοράς μπορεί να μειωθεί αρχικά καθώς ο αέρας οπισθοδρομεί στο σωλήνα. Ξαναφουσκώστε πριν αρχίσετε την άσκηση.
- Αλλαγές στο βάρος του σώματος στον ασκό σε οποιοδήποτε από τα τρία διαμερίσματα θα καταγράψει μια αλλαγή πίεσης στον μετρητή.
- Η πίεση στον ασκό μπορεί να αυξηθεί να μειωθεί ή να διατηρηθεί σταθερή ανάλογα με την απαιτούμενη κίνηση/άσκηση.
- Μετά την άσκηση, ο αέρας απελευθερώνεται με χαλάρωση της βίδας.

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΥΪΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

Το εν τω βάθει μυϊκό σύστημα της οσφυϊκής μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης και της περιοχής της πυέλου είναι άμεσα υπεύθυνο για τη σταθεροποίηση των σπονδυλικών τμημάτων και των ιερολαγόνιων συνδέσμων. Οι μεγαλύτεροι, περισσότερο επιφανειακοί μύες σχετίζονται με την κίνηση του κορμού. Οι εν τω βάθει μύες έχουν συχνά μειωμένη δραστηριότητα σε πόνο της μέσης, ενώ οι περισσότερο επιφανειακοί μύες έχουν συχνά αυξημένη δραστηριότητα. Για την επανεκπαίδευση των εν τω βάθει μυών, απαιτούνται ειδικές ασκήσεις και δοκιμασίες με τον STABILIZER.

1. Η πρηνής δοκιμασία για τον Εγκάρσιο κοιλιακό και τον Έσω Λοξό

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων κάτω από την κοιλιά και φουσκώστε ως τα 70 mmHg. (καφέ ζώνη)
- Τραβήξτε το κοιλιακό τοίχωμα πάνω και έσω χωρίς να μετακινήσετε την σπονδυλική στήλη ή τη λεκάνη.
- Η πίεση θα πρέπει να μειωθεί κατά 6-10 mmHg.
- Διατηρήστε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, αναπνεύστε κανονικά.
- Πραγματοποιήστε 10 επαναλήψεις.



Θέση μπρούμυτα

2. Άσκηση της δράσης κορσέ του Εγκάρσιου Κοιλιακού σε ύπτια θέση

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων κάτω από την οσφυϊκή μοίρα της Σπονδυλικής στήλης και φουσκώστε ως τα 40 mmHg (πορτοκαλί ζώνη).
- Τραβήξτε το κοιλιακό τοίχωμα προς τα έσω χωρίς να μετακινήσετε την σπονδυλική στήλη ή τη λεκάνη.
- Η πίεση θα πρέπει να παραμείνει σταθερή στα 40 mmHg (δηλ. καμία κίνηση της Σπονδυλικής Στήλης).
- Διατηρήστε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, αναπνεύστε κανονικά.
- Πραγματοποιήστε 10 επαναλήψεις.



Θέση ανάσκελα

3. Άσκηση της δράσης κορσέ του Εγκάρσιου Κοιλιακού με φόρτιση ποδός

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων πίσω από την οσφυϊκή μοίρα της Σπονδυλικής στήλης και φουσκώστε ως τα 40 mmHg (πορτοκαλί ζώνη).
- Τραβήξτε το κοιλιακό τοίχωμα προς τα έσω χωρίς να μετακινήσετε την σπονδυλική στήλη ή τη λεκάνη.
- Η πίεση θα πρέπει να παραμείνει σταθερή στα 40 mmHg (δηλ. καμία κίνηση της Σπονδυλικής Στήλης) ενώ ανασηκώνετε το πόδι.
- Διατηρήστε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, αναπνεύστε κανονικά.
- Επαναλάβετε 10 φορές με κάθε πόδι.



Όρθια Στάση



Θέση ανάσκελα (ελεγχόμενη κίνηση του ποδός)

4. Οσφυϊκή Σταθεροποίηση κατά τη διάρκεια τεχνικών διάτασης

Ο **STABILIZER** βοηθά στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης ενώ παρακείμενα τμήματα του σώματος κινούνται για να διατείνουν τους κατάλληλους μύες.

Για να ελέγξετε/διατείνετε:

- Τους κάμπτοντες το Ισχίο (Thomas Test)
 - Τον ορθό μηριαίο
 - Τον Πλάτυ Ραχιαίο και τον Μείζονα Θωρακικό.
- Ακολουθήστε τη διαδικασία ακινητοποίησης και διατηρήστε την πίεση κατά τη διάρκεια της διάτασης.



Έλεγχος/διάταση για τεταμένους κάμπτοντες το ισχίο (Thomas Test)

Έλεγχος/διάταση για τεταμένο ορθό μηριαίο



Έλεγχος/διάταση για τεταμένο Πλάτυ ραχιαίο και Μείζονα Θωρακικό

Για να ελέγξετε/διατείνετε: τον Τείνοντα την Πλατειά Περιτονία

- Βάλτε τον ασθενή να ξαπλώσει στο πλάι
- Τοποθετήστε τον ασκό πίεσης μεταξύ του πλάγιου κορμού (επίπεδο οσφυϊκής μοίρα σπονδυλικής στήλης) και επιφάνειας στήριξης,
- Φουσκώστε τον ασκό πίεσης στα 40 mmHg. (πορτοκαλί ζώνη)
- Διατηρήστε την οσφυοπυελική σταθερότητα διατηρώντας πίεση 40 mmHg κατά τη διάρκεια των χειρισμών διάτασης.



Έλεγχος/διάταση για τεταμένο τείνοντα την πλατειά περιτονία

5. Κάτω Τραπεζοειδής

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων κάτω από την κοιλιά και φουσκώστε ως τα 70 mmHg. (καφέ ζώνη)
- Τραβήξτε το κοιλιακό τοίχωμα προς τα άνω όπως περιγράφεται στην άσκηση 1. (Πρηνής Δοκιμασία για τον Εγκάρσιο Κοιλιακό και τους Έσω Λοξούς).
- Σηκώστε τον ένα βραχίονα και τραβήξτε την ωμοπλάτη προς τα κάτω και έσω, προς τη Σπονδυλική Στήλη. Η πίεση θα πρέπει να παραμείνει σταθερή.
- Διατηρήστε τη στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Πραγματοποιήστε 10 επαναλήψεις.



**Θέση μπρούμυτα
(άσκηση χεριού)**

Ο STABILIZER χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση της σταθερότητας του εγγύς κορμού για την ανίχνευση υποκατάστασης της δράσης του ελεγχόμενου μυ.

6. Λαγονοψοϊτης

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων πίσω από την οσφυϊκή μοίρα της Σπονδυλικής στήλης και φουσκώστε ως τα 40 mmHg. (πορτοκαλί ζώνη)
- Τραβήξτε προς τα έσω το κοιλιακό τοίχωμα χωρίς κίνηση του θώρακα ή της πυέλου.
- Η πίεση θα πρέπει να αυξηθεί κατά 8-10 mmHg.
- Σηκώστε το ένα πόδι αργά για να ελέγξετε τη θέση με το άλλο πόδι χωρίς στήριξη (π.χ, χωρίς σκαμπό). Η πίεση θα πρέπει να παραμείνει σταθερή στα 48-50 mmHg.
- Διατηρήστε τη στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Πραγματοποιήστε 10 επαναλήψεις.

Καθιστή Θέση



7. Μείζων Γλουτιαίος

- Τοποθετήστε τον ασκό τριών κοιλοτήτων κάτω από την κοιλιά και φουσκώστε ως τα 70 mmHg. (καφέ ζώνη)
- Τραβήξτε το κοιλιακό τοίχωμα προς τα άνω όπως περιγράφεται στην άσκηση 1. (Πρηνής Δοκιμασία για τον Εγκάρσιο Κοιλιακό και τους Έσω Λοξούς).
- Εκτείνετε το ισχίο σηκώνοντας το γόνατο 5 cm (2 in) από την επιφάνεια στήριξης. Η πίεση θα πρέπει να παραμείνει σταθερή.
- Διατηρήστε τη στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Πραγματοποιήστε 10 επαναλήψεις.

Θέση μπρούμυτα



8. Άσκηση των εν τω βάθει καμπόντων του Αυχένα

- Τοποθετήστε τον διπλωμένο ασκό (ασφαλίστε με καρφίδες πίεσης) κάτω από τον αυχένα ώστε να ακουμπά στο ινίο. Μην επιτρέψετε στη συσκευή να κυλήσει στην κατώτερη αυχενική περιοχή.
- Φουσκώστε ως τα 20 mmHg. (κόκκινη ζώνη)

Σημείωση: Μη φουσκώνετε τον Stabilizer πριν το τοποθετήσετε κάτω από τον αυχένα. Καθώς αέρας πρέπει να εισέλθει πλήρως σε όλα τα κελιά πίεσης του ασκού, είναι χρήσιμο να πιέσετε τον ασκό πίεσης για να επιταχύνετε τη διανομή αέρα. Ξαναφουσκώστε και επαναλάβετε την ήπια πίεση. Μπορεί να απαιτηθούν δύο ή τρεις επαναλήψεις για να ολοκληρωθεί η διαδικασία.

- Η κίνηση που πρέπει να κάνει ο ασθενής είναι να γνέψει ήπια το κεφάλι του σαν να έλεγε "ναι".
- Πείτε στον ασθενή να τοποθετήσει τη γλώσσα στην κορυφή του στόματος, τα χείλια κλειστά αλλά με τα δόντια μόλις ανοικτά. Αυτό θα εμποδίσει την υποκατάσταση με το πλάτυσμα ή τα υοειδή.
- Πείτε στον ασθενή να γνέψει ήπια ώστε να πετύχει πίεση 22 mmHg, μόλις ένα βαθμό στον μετρητή πίεσης. (πράσινη ζώνη) Δείτε αν ο ασθενής μπορεί να κρατήσει τη θέση σταθερά. Αν η προσπάθεια είναι επιτυχής, χαλαρώστε και επαναλάβετε σε κάθε θέση στόχο 24 ως 30 mmHg. (κίτρινη, μπλε και γκρι ζώνες)
- Η πίεση που ο ασθενής μπορεί να κρατήσει σταθερή, με ελάχιστη δραστηριότητα των επιφανειακών μυών, είναι αυτή βάσει της οποίας θα μετρήσετε την ικανότητα αντοχής. (π.χ. 10 επαναλήψεις που διατηρούνται για 10 δευτερόλεπτα η κάθε μια)

Θέση ανάσκελα (άσκηση αυχένα)



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

Φόρτιση ποδός

- Ο STABILIZER χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση της κατάλληλης χρήσης των μυών που απαιτούνται για τη σταθεροποίηση και προστασία της οσφυϊκής μοίρας κατά τη διάρκεια ελέγχου και άσκησης των άνω και κάτω άκρων.

Διαδικασία Σταθεροποίησης

- Τοποθετήστε τον ασκό πίεσης τριών θαλάμων παράλληλα κάτω από την πλάτη στην πλευρά της Σπονδυλικής Στήλης αντίθετα από το πόδι που θα σηκωθεί στην άσκηση και φουσκώστε ως τα 40 mmHg. (πορτοκαλί ζώνη)
- Ελέγξτε τη θέση της πλάτης κατά τη διάρκεια της φόρτισης του άκρου και κρατήστε την πίεση σταθερή.
- Επιπρόσθετα, μπορεί να πραγματοποιηθεί η καθορισμένη χρήση των κοιλιακών πριν τη φόρτιση άκρου.

Είτε

Κάντε ότι στην Άσκηση 2. Η πίεση θα αυξηθεί κατά 8-10 mmHg. Διατηρήστε την πίεση σταθερή.

Η

Προκαθορισμένη θέση με κλίση της πυέλου. Η πίεση θα αυξηθεί κατά 20-50 mmHg. Διατηρήστε την πίεση σταθερή.



Θέση ανάσκελα (ελεγχόμενη κίνηση του ποδός)



Όρθια Στάση

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΕΥΡΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΑΝΑΛΟΓΙΚΑ ΠΙΕΣΗ 0-200 MMHG
ΑΚΡΙΒΕΙΑ	πίεση ± 3 mmHg
ΦΟΥΣΚΩΜΑ	Πιέστε τους ασκούς (αφού σφίξετε τη βίδα της βαλβίδας)
ΞΕΦΟΥΣΚΩΜΑ	Χαλαρώστε τη βίδα της βαλβίδας
Η πλήρης μονάδα έρχεται με βιβλιαράκι οδηγιών.	
ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ: Διαστάσεις: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 in)	
ΒΑΡΟΣ: Περίπου 600 g (21 oz)	

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. Ο συνδετικός σωλήνας θα πρέπει να αποσυνδεθεί από τον ασκό μέτρησης/διάτασης πριν την αποθήκευση.
2. Ο ασκός πίεσης τριών θαλάμων θα πρέπει να αποθηκευτεί ίσιος ή διπλωμένος στις ραφές του όταν δεν χρησιμοποιείται.
3. Ο καθαρισμός του STABILIZER θα πρέπει να γίνει μόνο με υγρό πανί.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ

ΝΟΥΜΕΡΟ ΕΙΔΟΥΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
9296	ΜΟΝΑΔΑ STABILIZER
92100	ΣΦΥΓΜΟΜΑΝΟΜΕΤΡΟ
92965	ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ
92961	CUFF ΠΪΕΣΗΣ

ΕΓΓΥΗΣΗ

CH Chattanooga Group (εις στο εξής καλούμενη "Εταιρεία") εγγυάται ότι ο Stabilizer™ (εις στο εξής "Προϊόν") είναι χωρίς ελαττώματα στο υλικό και στην κατασκευή. Αυτή η εγγύηση παραμένει σε ισχύ για (90) ημέρες από την ημερομηνία της αρχικής αγοράς. Αν αυτό το προϊόν δεν λειτουργήσει κατά τη διάρκεια των (90) ημερών της παρούσης εγγύησης εξαιτίας προβλήματος στο υλικό ή την κατασκευή, η Εταιρεία ή ο πωλητής θα επισκευάσει ή θα αντικαταστήσει το Προϊόν χωρίς επιπλέον κόστος σε περίοδο (30) ημερών από την ημερομηνία που το Προϊόν επιστρέφεται στην Εταιρεία ή τον πωλητή.

Όλες οι επισκευές πρέπει να πραγματοποιηθούν σε ένα κέντρο εξουσιοδοτημένο από την Εταιρεία. Όλες οι τροποποιήσεις ή οι επισκευές που πραγματοποιούνται από μη εξουσιοδοτημένα κέντρα ακυρώνουν την παρούσα εγγύηση.

Για να συμμετέχετε στην κάλυψη της εγγύησης, η κάρτα εγγύησης εγγραφής του προϊόντος (μαζί με το Προϊόν) θα πρέπει να συμπληρωθούν και να επιστραφούν στην εταιρεία από τον αρχικό αγοραστή μέσα σε 10 ημέρες από την αγορά.

Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει:

Αντικατάσταση τμημάτων ή εργασία που πραγματοποιήθηκε από κάποιον άλλο εκτός από την Εταιρεία, τον πωλητή, ή πιστοποιημένο από την Εταιρεία τεχνικό.

Προβλήματα ή ζημιά που πραγματοποιήθηκε από κάποιον άλλο εκτός από την Εταιρεία, τον πωλητή, ή πιστοποιημένο από την Εταιρεία τεχνικό.

Κάθε πρόβλημα στη λειτουργία του Προϊόντος που προέρχεται από κακή του χρήση, περιλαμβανομένης, αλλά μη περιοριζόμενης, αδυναμίας παροχής επαρκούς και απαιτούμενης συντήρησης ή κάθε χρήση που δεν είναι συμβατή με το Εγχειρίδιο Χρήστη του Προϊόντος.

Ο STABILIZER δεν είναι σχεδιασμένος για χρήση σε πιέσεις πάνω από 200mmHg. Ζημιά ή βλάβη που προκλήθηκε στον STABILIZER κατά την χρήση εξαιτίας πιέσεων πάνω από 200mmHg στον μετρητή πίεσης δεν καλύπτεται από τη δήλωση εγγύησης.

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΕΝ ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ Ή ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΒΛΑΒΕΣ

Κάποιες χώρες δεν επιτρέπουν τον αποκλεισμό ή περιορισμό ατυχήματος ή συνεπακόλουθης βλάβης, οπότε ο παραπάνω περιορισμός μπορεί να μην ισχύει για σας.

Για να αποκτήσετε συντήρηση από την Εταιρεία ή τον πωλητή κάτω από αυτή την εγγύηση:

1. Πρέπει να γίνει Γραπτή αξίωση στην περίοδο εγγύησης στην Εταιρεία ή στον πωλητή. Γραπτές Αξιώσεις προς την Εταιρεία πρέπει να σταλούν:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Τηλέφωνο: (423) 870-2281
Έκτος ΗΠΑ: +1 (423) 870-7200
Φαξ: (423) 875-5497
ΔΙΕΘΝΕΣ Φαξ: +1 (423) 870-2046

και

2. Το προϊόν πρέπει να επιστραφεί στην εταιρεία ή στον πωλητή από τον ιδιοκτήτη.

Αυτή η εγγύηση σας παρέχει συγκεκριμένα νομικά δικαιώματα και μπορεί να έχετε επιπρόσθετα δικαιώματα που ποικίλουν από μέρος σε μέρος. Η Εταιρεία δεν εξουσιοδοτεί κανένα πρόσωπο ή αντιπρόσωπο να δημιουργήσει για αυτήν καμία άλλη απαίτηση σε σχέση με την πώληση αυτού του Προϊόντος. Κάθε αντιπροσώπευση ή συμφωνία που δεν περιέχεται σε αυτή την εγγύηση θα είναι άκυρη και μη εφαρμόσιμη.

**Η ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΕΓΓΥΗΣΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΣΥΜΦΩΝΙΑ
ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΕΓΓΥΗΣΕΙΣ, ΕΚΦΡΑΣΜΕΝΕΣ, Ή
ΥΠΟΝΟΟΥΜΕΝΕΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΕ
ΕΓΓΥΗΣΗΣ Ή ΕΜΠΟΡΙΚΟΤΗΤΑΣ Ή ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΣΚΟΠΟ.**

TÜRKÇE



Fizyoterapistler tarafından tasarlanan STABILIZER™, hava doldurularak basınç uygulanan bir hücredeki basınç değişimini kaydeden basit bir aygıttır. Bu, egzersiz sırasında, başta omurga hareketleri olmak üzere vücut hareketlerinin algılanmasını sağlar. Bu ünite, bir basınç hücresine bağlı kombine bir manometre/şişirme balonundan oluşmaktadır.

Core Stabilization egzersizi lokal omurga segment desteği sağlamak için transvers abdominis ve lumbar multifidus kaslarının birlikte kasılma kalıplarının birlikte etkinleştirilmesinin öğrenilmesini içerir. Yayınlanan araştırmalar, transvers abdominis ve lumbar multifidus kaslarının normal çalıştıklarında, göğüs ve bel omurga fasyası üzerindeki basıncı bir korse gibi arttırarak bel omurlarının stabilitesini sağladığını göstermiştir.

Araştırmalar bu egzersiz türlerinin, sırtın alt ve omuz bölgelerindeki (farklı patolojilerden kaynaklanan) ağrıların önlenmesinde özellikle önemli olduğunu göstermiştir. Bu kullanım kılavuzunda tartışılan teknikler yavaş ve kontrollü vücut hareketlerini kapsamaktadır. STABILIZER, egzersiz sırasında vücut hareketlerini izlemek ve geri besleme sağlamak için kullanılır. Bu sırt ve boyun ağrılarını rahatlatmak için daha etkili egzersiz yapılmasını sağlar.

Bu kılavuzda belirtilen kavramlar yayın tarihi itibarıyla geçerlidir. Ancak, Chattanooga Grubunun sürekli iyileştirme programına bağlı olarak, tasarımcı fizyoterapistler veya Chattanooga Grubu için yükümlülük doğurmaksızın herhangi bir anda değişiklik yapılabilir.

UYARI



DİKKAT: Bu üründe alerjik reaksiyonlara neden olabilecek doğal *kauçuk lateks* bulunmaktadır.

STABILIZERTM

Biyolojik Basınç Geri Beslemesi

Egzersiz uygulama ve testlerinde kalite ve kesinliđi garanti etmek için geri besleme sađlayan basit bir aygıt.

STABILIZER vücudun her parçasının sayılamayacak kadar çok sayıda hareketi için yararlıdır. Bu kullanım kılavuzunda bel – pelvis ve boyun bölgesinin stabilitesini geliřtirmeye yönelik egzersizlerin kullanımı ile ilgili bilgiler verilmektedir. Bu bölgelerle ilgili spesifik stabilizasyon egzersizleri ile ilgili çok miktarda tamamlanmış araştırma vardır.

GENEL TALİMATLAR

- STABILIZER ünitesinin üç bölmeli basınç hücresi, izlenmesi gereken vücut bölgesi ile sağlam bir zemin (örneğin, yer, sandalye sırtı, sütun, yatak, duvar) arasına yerleştirilmelidir.
- Vidayı manometrenin tabanına takın ve (güç uygulamadan) sıkın. Basınç hücresinin üç bölmesini, ilgili vücut parçası ve destek yüzeyi arasında sıkışana kadar pompayla şişirin. Şişirilen hücrenin yük binme basıncı olarak 40 mmHg'lik (turuncu şerit) bir basınç yeterlidir.
- Başlangıç referans basıncı, havanın boruya geri kaçması nedeniyle azalabilir. Bu durumda, egzersize başlamadan önce yeniden şişirin.
- Üç bölmenin herhangi biri üzerine binen vücut ağırlığındaki deđişiklikler, manometrede bir basınç deđişikliği olarak kaydedilecektir.
- Gerekli egzersiz/harekete bađlı olarak hücre üzerindeki basınç artabilir, azalabilir veya sabit kalabilir.
- Egzersizden sonra, hava vida gevşetilerek boşaltılır.

SPESİFİK KAS TESTLERİNDE KESİNLİK

Bel omurgası ve pelvis bölgesindeki derin kas sistemi, omurga segmentleri ve sakroiliyak eklemlerinin stabilizasyonundan doğrudan sorumludur. Daha büyük, daha yüzeysel kaslar ise gövdenin hareketinden sorumludur. Alt sırt bölgesi ağrılarında, genellikle derin kaslar normalin altında, yüzeysel kaslar ise normalin üzerinde çalışır. Derin kasları yeniden eğitmek için, STABILIZER ile belirli egzersizlerin ve testlerin yapılması gerekir.

1. Transversus Abdominis ve Dahili Eğik Yüzüstü Testi

- Üç bölmeli basınç hücrelerini karnın altına yerleştirin ve 70 mmHg referans çizgisine kadar şişirin (kahverengi şerit).
- Omurgayı veya pelvisi hareket ettirmeden karın duvarını yukarı ve içeri çekin.
- Basınç 6-10 mmHg düşmelidir.
- 10-15 saniye tutun, normal nefes alın.
- 10 kez tekrarlayın.



Karnın üzerine yatma

2. Sırtüstü Transversus Abdominis Korse Etkisi Eğitimi

- Üç bölmeli basınç hücrelerini bel omurgasının altına yerleştirin ve 40 mmHg referans çizgisine (turuncu şerit) kadar şişirin.
- Omurgayı veya pelvisi hareket ettirmeden karın duvarını içeri çekin.
- Basınç 40 mmHg'de kalmalıdır (yani, omurga hareket etmemelidir).
- 10-15 saniye tutun; normal nefes alın.
- 10 kez tekrarlayın.



Sırtüstü yatma

3. Sırtüstü Ayak Yüküyle Transversus Abdominis Korse Etkisi Eğitimi

- Üç bölmeli basınç hücrelerini bel omurgasının arkasına yerleştirin ve 40 mmHg referans çizgisine (turuncu şerit) kadar şişirin.
- Omurgayı veya pelvisi hareket ettirmeden karın duvarını içeri çekin.
- Basınç ayak kalkarken 40 mmHg'de kalmalıdır (yani, omurga hareket etmemelidir).
- 10-15 saniye tutun; normal nefes alın.
- Her ayakla 10 kez tekrarlayın.



Ayakta dururken



Yatarken (kontrollü ayak hareketi)

4. Germe Teknikleri Sırasında Bel Stabilizasyonu

İlgili kasları gevşetmek için komşu vücut bölgeleri hareket ettirilirken STABILIZER omurganın stabilizasyonunun sağlanmasına yardımcı olur.

Aşağıdakileri Test Etmek/Germek İçin:

- Kalça Fleksor Kasları (Thomas Testi)
- Rectus Femoris
- Latissimus Dorsi ve Pectoralis Major

Stabilizasyon prosedürünü uygulayın ve germe sırasında basıncı koruyun.



Gergin Rectus Femoris'i test etmek/germek için

Gergin kalça fleksörlerini test etmek/germek için (Thomas Testi)



Gergin Latissimus Dorsi ve Pectoralis Major'ı test etmek/germek için

Aşağıdakileri Test Etmek/Germek İçin: Tensor Fascia lata

- Hastayı yan yatırın.
- Basınç hücrelerini yan gövde (bel omurgası seviyesinde) ve destek yüzeyinin arasına yerleştirin.
- Basınç hücrelerini 40 mmHg'e (turuncu şerit) kadar şişirin.
- Germe işlemleri sırasında basıncı 40 mmHg'de tutarak bel – pelvis stabilitesini koruyun.



Gergin tensor fascia lata'nın test edilmesi/gerilmesi

5. Alt Trapez

- Üç bölmeli basınç hücrelerini karnın altına yerleştirin ve 70 mmHg referans çizgisine kadar şişirin (kahverengi şerit).
- Karın duvarını 1. egzersizde açıklandığı gibi yukarı ve içeri çekin (Transversus Abdominis ve Dahili Eğik Yüzüstü Testi).
- Bir kolu kaldırın ve kürek kemiğini aşağı ve omurgaya doğru, içeri çekin. Basınç sabit kalmalıdır.
- 5 saniye tutun.
- 10 kez tekrarlayın.



***Karın üzerinde yatarken
(kol egzersizi)***

STABILIZER, test edilen kas etkinliđinin ikame durumunu algılamak amacıyla proksimal gövde stabilitesini izlemek için kullanılır.

6. Iliopsoas

- Üç bölmeli basınç hücrelerini bel omurgasının arkasına yerleřtirin ve 40 mmHg referans çizgisine kadar řişirin (turuncu řerit).
- Göğüs veya pelvis hareket etmeksizin karın duvarını içeri çekin.
- Basınç 8-10 mmHg artmalıdır.
- Diđer ayađı desteklemeksizin (yani sandalye kullanmadan) bir ayađı yavaşça kaldırın. Basınç 48-50 mmHg'de sabit kalmalıdır.
- 5 saniye tutun.
- 10 kez tekrarlayın.

Dik Oturma



7. Gluteus Maximus

- Üç bölmeli basınç hücrelerini karnın altına yerleřtirin ve 70 mmHg referans çizgisine kadar řişirin (kahverengi řerit).
- Karın duvarını 1. egzersizde açıkladıđı gibi yukarı ve içeri çekin (Transversus Abdominis ve Dahili Eđik Yüzüstü Testi).
- Dizi destek yüzeyinden 5 cm (2 inç) kaldırarak kalçayı uzatın. Basınç sabit kalmalıdır.
- 5 saniye tutun.
- 10 kez tekrarlayın.

Karnın üzerine yatarak



8. Derin Servikal Fleksorlarının Alıştırılması

- Katlanmış hücreyi (basınç pimleriyle sabitleyin), artkafaya (oksiput) dayanacak şekilde boynun altına yerleştirin. Alt servikal bölgeye kaymasına izin vermeyin.
- 20 mmHg'e kadar şişirin (kırmızı şerit).

NOT: Stabilizer ünitesini boynun altına yerleştirmeden şişirmeyin. Havanın tüm bölmeleri tamamen doldurması gerektiği için, basınç torbasını sıkarak hava dağılımını hızlandırmak yararlı olabilir. Yeniden şişirin ve hafifçe sıkma işlemi tekrarlayın. İşlemi tamamlamak için bu prosedürü iki veya üç kez tekrarlamamız gerekebilir.

- Hastanın yapması gereken hareket, "evet" der gibi hafifçe kafa sallamaktır.
- Hastaya dilini üst damağına yerleştirmesini, dudaklarını birleştirmesini fakat dişlerini biraz aralık tutmasını söyleyin. Bu, platizma veya dil kemiğinin ikame edilmesini önlemeye yardımcı olur.
- Hastadan kafasını 22 mmHg, basınç düğmesinde yalnızca bir işareti hedefleyecek şekilde sallamasını isteyin (yeşil şerit) Hastanın konumunu düzenli olarak koruyup koruyamadığına bakın. Hasta başarılıysa, serbest bırakın ve aynı işlemi 24 mmHg ile 30 mmHg arasında her hedef konum için tekrarlayın (sarı, mavi ve gri şeritler)
- Hastanın en düşük yüzeysel kas aktivitesiyle düzenli olarak tutabildiği basınç dayanıklılık kapasitesini ölçeceğiniz basınçtır (örneğin, her biri için 10 saniye boyunca 10 tekrar).

Sırtüstü yatarak (boyun egzersizi)



BEL OMURLARININ STABİLİZASYONUNU, KORUMA VE EGZERSİZ EMNİYETİ VE KESİNLİĞİNİ SAĞLAMA AMACIYLA İZLEME

Kol veya Bacak Yüküyle

- STABILIZER, kol veya bacak test veya egzersizi sırasında bel omurlarının stabilizasyonu ve korunması için gerekli kasların doğru kullanımını izlemek için kullanılır.

Stabilizasyon Prosedürü

- Üç bölmeli basınç hücrelerini, egzersiz sırasında kaldırılan organın omur tarafının arkasına uzunlamasına yerleştirin ve 40 mmHg çizgisine (turuncu şerit) kadar şişirin.
- Organ yükleme aktiviteleri sırasında arka konumu kontrol edin ve basıncı sabit tutun.
- Ayrıca, kol veya bacak yüklemeye önce karın bölgesi için bir önceden ayar işlemi yapılabilir.

Ya da

2. egzersiz gibi ön ayarlayın. Basınç 8-10 mmHg artacaktır. Basıncı sabit tutun.

VEYA

Eğik pelvis konumuyla ön ayarlama. Basınç 20-50 mmHg artacaktır. Basıncı sabit tutun.



Yatarak (kontrollü ayak hareketi)



Ayakta durarak

SPESİFİKASYONLAR

ÖLÇÜM ARALIĞI	Analog 0-200 mmHg basınç
KESİNLİK	± 3 mmHg basınç
ŞİŞİRME	Hazneleri sıkın (vidalı valfi sıktıktan sonra)
BOŞALTMA	Vidalı valfi gevşetin
Tam ünite kullanım kılavuzuyla birlikte gönderilir. KUTU: Boyutlar: 10 x 10 x 19 cm (4 x 4 x 8 inç) AĞIRLIĞI: YAKLAŞIK 600 g (21 oz)	

ÖNERİLER

1. Saklamak üzere kaldırmadan önce, bağlantı borusu ölçüm saati/şişirme haznesinden çıkarılmalıdır.
2. Üç bölmeli basınç hücresi, kullanılmadığı zamanlarda düz veya dikiş yerlerinden katlanmış olarak satılır.
3. STABILIZER yalnızca nemlendirilmiş bir bezel silinerek temizlenmelidir.

SİPARİŞ BİLGİLERİ

PARÇA NUMARASI	TANIM
9296	STABILIZER ÜNİTESİ
92100	SPYG MANOMETRE
92965	KULLANIM KILAVUZU
92961	BASINÇ MANŞONU

GARANTİ

Chattanooga Group ("Şirket") Intellect Stabilizer™ ürününde ("Ürün") malzeme ve işçilik hatası olmadığını garanti etmektedir. Bu garanti, müşteri tarafından ilk satın alma tarihinden itibaren doksan (90) gün geçerlidir. Ürünün bu (90) günlük garanti süresi içinde malzeme veya işçilik hatası nedeniyle arızalanması halinde, Şirket veya satış bayii, bu Ürünü Şirkete veya bayie iade edildikten sonra otuz (30) gün içinde ücretsiz olarak onaracak veya değiştirecektir.

Ürün üzerindeki tüm onarım işlemleri, Şirket tarafından yetkilendirilmiş bir servis merkezinde yapılmalıdır. Yetkisiz merkezler veya gruplar tarafından yapılan her türlü tadilat veya onarım bu garantiyi geçersizleştirecektir.

Garanti kapsamına girebilmek için, bu Ürünün (Ürünle birlikte gelen) garanti kayıt kartı doldurularak, Ürünün ilk sahibi tarafından satın alınma tarihinden itibaren on (10) gün içinde Şirkete iade edilmelidir.

Garanti Aşağıdakileri Kapsamaz:

Şirket, satış bayii veya Yetkili bir Şirket servis teknisyeni dışında birisi tarafından tedarik edilen yedek parçalar veya işçilik.

Şirket, satış bayii veya Yetkili bir Şirket servis teknisyeni dışında birisi tarafından tedarik edilen işçilikten kaynaklanan arızalar veya hasarlar.

Ürüne makul ve gerekli bakımın yapılmaması veya Ürünün Kullanım Kılavuzuna uygun olmayan herhangi bir kullanımı dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere hatalı kullanımdan kaynaklanan her türlü hasar ve arıza.

STABILIZER 200mmHg'in üzerinde basınçlarda kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. STABILIZER üzerinde, basınç kadranında 200mmHg üzerinde basınca neden olan bir uygulama nedeniyle oluşan zarar ve kusurlar garanti kapsamı dışındadır.

ŞİRKET HİÇBİR DURUMDA ARIZİ VEYA DOLAYLI HASARLARDAN DOLAYI SORUMLU OLMAYACAKTIR.

Bazı devletler arızı veya dolaylı hasarların dışarıda tutulmasına veya sınırlandırılmasına izin vermemektedir, bu nedenle yukarıdaki sınırlama veya istisna sizin için geçerli olmayabilir.

Şirketten veya satış bayiinden bu garanti kapsamında servis almak için:

1. Şirket veya satış bayiine yazılı bir talep iletilmelidir. Şirkete yapılacak yazılı talepler şu adrese gönderilmelidir:

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA
Telefon: (423) 870-2281
ABD dışında: +1 (423) 870-7200
Faks: (423) 875-5497
Uluslararası Faks: +1 (423) 870-2046

ve

2. Ürün, Şirkete veya satış bayiine sahibi tarafından iade edilmelidir.

Bu garanti size belirli yasal haklar vermektedir ve ülkeden ülkeye değişen başka yasal haklarınız da olabilir.

Şirket hiçbir şahsa veya temsilciye, Ürünün satışıyla bağlantılı herhangi bir diğer borç veya yükümlülük yaratma yetkisi vermemektedir. Bu garantide bulunmayan tüm beyan ve anlaşmalar geçersiz ve hükümsüz olacaktır.

YUKARIDAKİ GARANTİ, BELİRLİ BİR AMACA UYGUNLUK VEYA TİCARİ DEĞERİ DAHİL OLMAK ÜZERE AÇIK VEYA ÖRTÜLÜ TÜM DİĞER GARANTİLERİN YERİNİ ALMAKTADIR.

Manufactured for:



ISO 13485 Certified

4717 Adams Road
P.O. Box 489
Hixson, TN 37343 USA

1-423-870-2281

1-800-592-7329 USA

1-800-361-6661 CANADA

+1-423-870-2046 Outside USA Fax

www.chattgroup.com