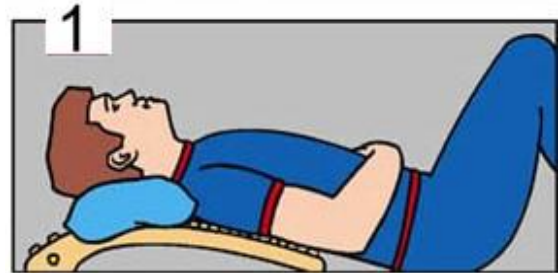


Richtlijnen voor gebruik van de Backstretcher.♦

Gebruik de *Backstretcher* in het begin enkele malen per dag met sessies van circa 5 minuten. Geleidelijk de sessies opvoeren tot 15 à 20 minuten. Eénmaal op dit punt aangekomen is in de meeste gevallen 1 sessie per dag van 15-20 minuten voldoende. Ga om de oefening te beginnen op de grond zitten, op een zodanige afstand van de *Backstretcher* dat het bovenste gedeelte van uw rug op het rechte gedeelte van de *Backstretcher* komt te liggen. Ga langzaam en zo vloeiend mogelijk liggen en maak geen geforceerde bewegingen. Zorg dat uw wervelkolom in de uitsparing in de lengterichting van de *Backstretcher* komt te liggen. Trek vervolgens uw benen op. Legt uw hoofd langzaam achterover en probeer uw lichaam zo veel mogelijk te ontspannen. Gebruik voor uw comfort een kussentje onder uw hoofd en eventueel een handdoek op de *Backstretcher*. (Zie afbeelding 1)



Als u na een aantal dagen aan deze positie bent gewend, schuif dan bij de volgende sessie iets omhoog zodat de rekking van de rug toeneemt. Voer op deze wijze de rekking stap voor stap op door telkens, als u aan de positie gewend bent, iets verder omhoog te schuiven, net zolang totdat uw rug over de gehele *Backstretcher* ligt en –indien mogelijk– het kussen op de grond rust. NB . De volledige rugstrekking is voor ieder individu anders en hangt af van o.a. de beweeglijkheid van de wervelkolom. zie afbeelding 2. Aan het eind van elke oefening rolt u zijwaarts van de *Backstretcher* af en komt u langzaam en rustig overeind. U kunt bij de oefeningen uw kleding aan houden en zo nodig een handdoek over de *Backstretcher* heen leggen. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen niet in slaap valt.



Blijf, naast de oefeningen en de behandelingen van uw therapeut, iedere dag de *Backstretcher* gebruiken, en maak hiervan een vaste gewoonte.

Belangrijk:

*Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwervels) dan is het verstandig om uw arts of fysiotherapeut te raadplegen vóór het gebruik van de *Backstretcher*. Ook mensen met ernstige osteoporose, zwangere vrouwen, alsmede degenen die om andere redenen twijfelen over de geschiktheid, raden wij aan om met hun arts of fysiotherapeut te overleggen of het gebruik van de *Backstretcher* ook in hun geval heilzaam kan werken.*

Nog enkele tips bij het gebruik van de *Backstretcher*®.

Tips voor liggen en opstaan.

- Ga langzaam en zo vloeiend mogelijk liggen; maar geen geforceerde bewegingen.
- Ga liggen met opgetrokken benen of laat de benen rusten op een krukje of op de zitting van een stoel.
- Kom aan het eind van elke oefening langzaam en rustig overeind door langzaam zijwaarts van de *Backstretcher* te “rollen”.

Tips voor succesvol oefenen.

- Neem de tijd voor de oefeningen en doe ze bij voorkeur in een rustige omgeving.
- Probeer u tijdens de oefeningen goed te ontspannen. Luister bijvoorbeeld naar muziek.
- Zorg er wel voor dat u tijdens de oefeningen niet in slaap valt.
- Als de oefeningen in het begin hard aanvoelen, leg dan een handboek tussen de *Backstretcher* en uw lichaam.
- Gebruik een kussentje onder uw hoofd.
- Maak een vaste gewoonte van de oefening op de *Backstretcher*, op een vast tijdstip dat u het beste uitkomt.
- Gebruik de *Backstretcher* regelmatig. Daarmee vergroot u de kans dat uw klachten wegblijven.

Overige tips.

- De *Backstretcher* kan alleen in de lengterichting worden gebruikt; de wervelkolom moet dus altijd in de uitsparingen in het midden van de *Backstretcher* vallen. Wel kan de *Backstretcher* in beide lengterichtingen worden gebruikt, dus ofwel met het hoofd aan de steile kant, ofwel met het hoofd aan de vlakke kant. De positie met de bolle kant in de onderrug dient voor ontspanning in de onderrug, de belangrijkste oefening is de positie met de bolle zijde op het borstwervelgedeelte!.
- Begin in een zodanige positie dat de wervelkolom recht ligt voordat u opschuift naar posities, waarin de wervelkolom gerekt wordt.
- Kijk voor meer oefeningen met de *Backstretcher* op onze website: www.backstretcher.com.

Informatie en Verkoop

HELP Medical B.V

www.backstretcher.com

Tel. 035-5313435