

TMX[®]Meta

Réf. 234-938

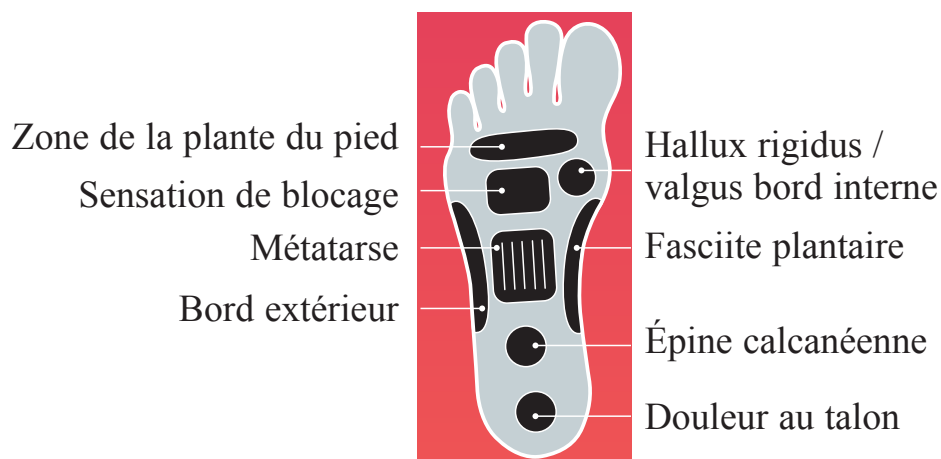
LE SAVOIR-FAIRE RENCONTRE LE SAVOIR-FAIRE

Grâce à notre coopération avec BlackBoard, nous avons réussi à créer un produit unique qui vous permettra de gérer vous-même vos problèmes de pieds.

Le déclencheur pour pied optimal !

Grâce à la fonction biomécanique du TMX[®] META by BlackBoard[®], vous assouplirez votre pied. Le TMX[®] META est à 60 % un mobilisateur et à 40% un déclencheur.

PRÉSENTATION DES DOMAINES D'APPLICATION



APPLICATIONS STANDARDS

APPLICATIONS POSSIBLES

- (1) Intensité élevée :
Base vers le bas
- (2) Intensité faible :
Base vers le haut



Vous pouvez placer le TMX[®] META verticalement et horizontalement sous votre pied.

VARIANTES

Tournez le TMX[®] META individuellement pour localiser votre zone de douleur idéale. **IMPORTANT** : Un déplacement ou une correction même minime du TMX[®] META peut entraîner des améliorations significatives du traitement. Vous trouverez d'autres possibilités d'application et des conseils sur tous les syndromes dans un tutoriel disponible sur notre site Internet.

RÉACTIONS

Des réactions sont normales après un traitement effectué par soi-même. Les courbatures, les rougeurs sur la peau et une douleur ponctuelle après l'application sont des réactions tissulaires susceptibles de survenir. vous pouvez ressentir une première aggravation dans les 10 à 48 heures après avoir utilisé TMX[®] META. Comprenez qu'il s'agit seulement d'une réaction. Les applications doivent être effectuées exactement comme sur les images d'application. Pensez toujours à votre respiration. Ne retenez pas votre souffle. N'oubliez pas que les 2 ou 3 premières minutes peuvent être douloureuses. Votre muscle s'adapte à ce stimulus et un soulagement s'ensuit. Vous pourrez intensifier l'exercice lorsque vous l'aurez maîtrisé. Si l'intensité et la durée de votre douleur augmentent considérablement, arrêtez l'exercice.

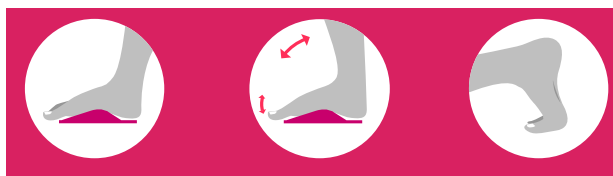
INDICATIONS

Problèmes généraux et blocages du pied, douleurs au talon, tensions du pied, douleurs de la plante du pied (fasciite plantaire), douleurs métatarsiennes (métatarsalgie), épine calcanéenne, hallux valgus, hallux rigidus (arthrose du gros orteil à la base de l'articulation), douleurs à l'intérieur ou à l'extérieur du pied, mauvaise statique du pied, spasticité du pied (neurologique), troubles de la perception de la plante du pied, douleurs à la plante du pied, pied diabétique.

CONTRINDICATIONS

Signes d'inflammation aigus de type gonflement, rougeur, chaleur, douleurs intenses avec impossibilité de mettre le pied en charge, traumatismes aigus, traumatismes aigus en supination, ruptures de la cheville, fractures, œdèmes, arthropathie de Charcot, ramollissement des os, ostéoporose, impingement inflammatoire.

DES MUSCLES LIBÉRÉS EN 3 ÉTAPES



1 DÉCLENCHER 2 MOBILISER 3 ÉTIRER

DÉCLENCHER

Debout, placez le pied sur le TMX® META et déclenchez le point douloureux ou la sensation de blocage.

MOBILISER

Détendez et pliez vos orteils en alternance, et essayez de déplacer votre centre de gravité vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'articulation du genou. Vous générez ainsi simultanément suffisamment de pression et de mouvement.

ÉTIRER

Pour finir, étirez la plante de vos pieds et les muscles de vos mollets.

DURÉE D'UTILISATION

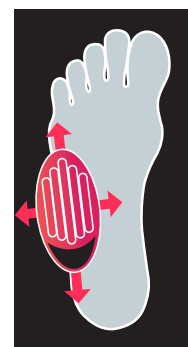
Vous pouvez appliquer cette méthode triple TMX® autant de fois que vous le souhaitez sur une période d'environ 5 à 10 minutes.

DOULEURS DU BORD EXTÉRIEUR DU PIED (PAR EXEMPLE APRÈS UN TRAUMATISME EN SUPINATION)

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Déplacez le TMX® META de 1 à 2 cm dans toutes les directions pour traiter au mieux la zone douloureuse. Vous pouvez aussi essayer de faire légèrement basculer votre pied vers la gauche et vers la droite (pronation/supination). Essayez de placer la barre TMX® META la plus haute entre le 4^e et le 5^e métatarsien.



DOULEURS DU BORD INTÉRIEUR DU PIED (PAR EXEMPLE APRÈS AVOIR COURU / MAUVAISE CHAUSSURE DE COURSE)

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

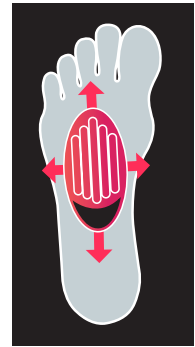
Déplacez le TMX® META de 1 à 2 cm dans toutes les directions pour traiter au mieux la zone douloureuse. Vous pouvez aussi essayer de faire légèrement basculer votre pied vers la gauche et vers la droite (pronation/supination). Essayez de placer la barre TMX® META la plus haute entre le 1^{er} et le 2^e métatarsien.



DOULEURS À L'INTÉRIEUR DU PIED (MÉTATARSALGIE - LA DISCIPLINE REINE) Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Déplacez le TMX® META de 1 à 2 cm dans toutes les directions pour traiter au mieux la zone douloureuse. Vous pouvez aussi essayer de faire légèrement basculer votre pied vers la gauche et vers la droite (pronation/supination). Déplacez le TMX® META peu à peu entre tous les métatarsiens, ce qui vous permet de libérer la zone métatarsienne de manière optimale. Cela peut être faire plus mal entre les différentes sections du métatarse, et c'est correct : D'abord ça fait mal, puis ça fait du bien !



HALLUX VALGUS (ÉCARTEMENT DU GROS ORTEIL) Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

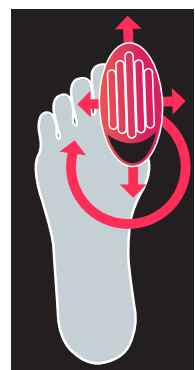
En déplaçant en oblique le TMX® META, vous pouvez traiter les muscles obliques soutenant l'articulation de base du gros orteil. Vous pouvez ici déclencher le muscle le plus important (flexor hallucis brevis) : S'il est surcontraint, cela induit une instabilité dans l'articulation de base du gros orteil et donc une dégénérescence.



APPLICATION HALLUX RIGIDUS (ARTHROSE DE L'ARTICULATION DU GROS ORTEIL) Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

En déplaçant en oblique le TMX® META, vous pouvez traiter les muscles obliques soutenant l'articulation de base du gros orteil. Vous pouvez ici déclencher le muscle le plus important (flexor hallucis brevis) : S'il est surcontraint, cela induit une instabilité dans l'articulation de base du gros orteil et donc une dégénérescence.

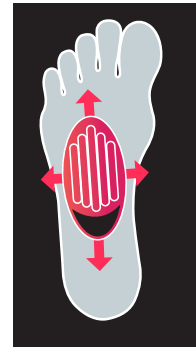


ARTHROSE OS DE LA RACINE DU PIED

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Commencez avec le TMX® META dans la zone située devant votre talon, là où vous pouvez mobiliser les os du tarse avec toutes les variations.

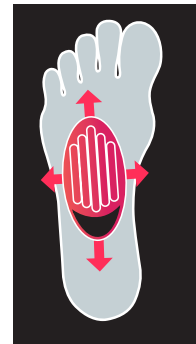


APPLICATION PIEDS AFFAISSÉS / PLATS / ÉTALÉS / CREUX

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Une mauvaise statique congénitale entraîne une grande sollicitation des muscles du pied. Prenez suffisamment de temps pour relâcher vos points de tension, étape par étape.

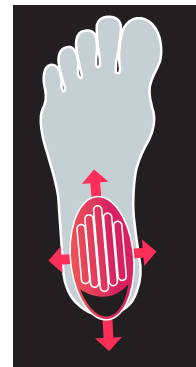


DOULEUR AU TALON/ÉPINE CALCANÉENNE

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Ne placez pas le TMX® META exclusivement sur le talon, mais déplacez-le légèrement devant, les tissus environnants doivent également être traités.



DOULEURS PLANTE DU PIED

(« OUVREUR DU PIED »)

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. En traitant correctement l'« ouvreur du pied », vous obtiendrez une expérience de marche unique. Prenez suffisamment de temps pour traiter l'ensemble de la plante du pied.

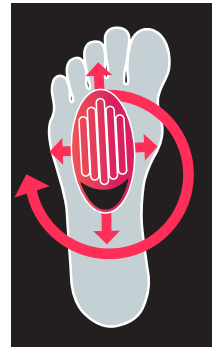


APPLICATION SENSATION DE BLOCAGE

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Ne vous inquiétez pas si quelque chose « craque », c'est normal lorsque vous mobilisez votre pied.

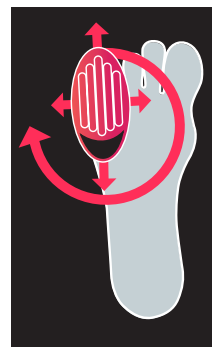


APPLICATION PLANTE DU TAILLEUR (DIGITUS QUINTUS VARUS / ÉCARTEMENT DU PETIT ORTEIL)

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Commencez juste devant le talon et déplacez le META pas à pas vers l'avant en direction de la plante du pied. Vous pouvez ainsi traiter de manière adéquate votre tendon plantaire.

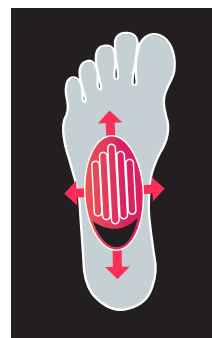


APPLICATION DOULEUR DE LA PLANTE DU PIED (FASCIITE PLANTAIRE)

Application selon la méthode triple TMX®

CONSEIL

Là où vous ressentez la douleur, vous pouvez utiliser le TMX® META, en le tournant ou le déplaçant comme vous le souhaitez. Commencez juste devant le talon et déplacez le META pas à pas vers l'avant en direction de la plante du pied. Vous pouvez ainsi traiter de manière adéquate votre tendon plantaire.



TMX[®]Meta

nr. 234-938

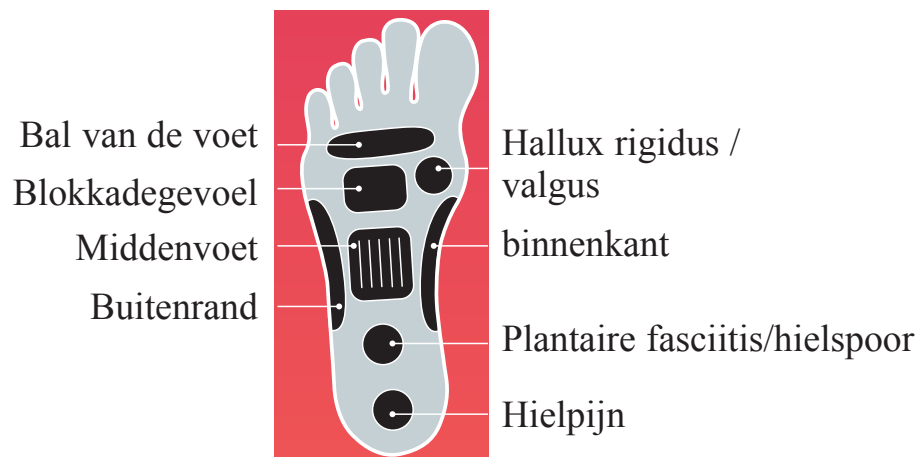
KNOWHOW ONTMOET KNOWHOW

Door de samenwerking met BlackBoard[®] zijn wij erin geslaagd om een uniek product te creëren waarmee u uw voetklachten zelf kunt behandelen.

De optimale voettrigger!

Door de biomechanische functie van de TMX[®] META by BlackBoard[®] worden uw voeten soepeler. De TMX[®] META is voor 60 % een mobilisator en voor 40 % een trigger.

TOEPASSINGSGEBIEDEN IN EEN OOGOPSLAG



STANDAARD TOEPASSINGEN

TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- (1) Hogere intensiteit:
basis naar beneden
- (2) Lage intensiteit:
basis naar boven



De TMX[®] META kan verticaal en horizontaal onder de voet worden geplaatst.

VARIATIES

Draai de TMX[®] META individueel om het individuele pijnpunt te kunnen bepalen. **BELANGRIJK:** Minimale verplaatsingen resp. correcties van de TMX[®] META kunnen een aanzienlijk verbetering van de behandeling tot gevolg hebben. Aanvullende toepassingsmogelijkheden en tips voor alle syndromen zijn via tutorials op onze website beschikbaar.

REACTIES

Na een zelfbehandeling zijn reacties heel normaal. Spierpijn, rode verkleuringen van de huid en punctuele pijn na het gebruik zijn weefselreacties die kunnen optreden. Na gebruik van de TMX[®] META kunt u na ca. 10-48 uur aanvankelijk een verslechtering opmerken. Dit moet als een reactie worden beschouwd! Alle toepassingen moeten exact zoals op de afbeeldingen worden uitgevoerd. Denk ook altijd aan uw ademhaling. U mag uw adem niet inhouden. Houd er rekening mee dat de eerste 2-3 minuten pijnlijk kunnen zijn. Uw spier past zich aan deze prikkel aan en er volgt een verlichting van de pijn. Als u de oefening onder de knie hebt, kunt u deze intensiveren. Wanneer de intensiteit en duur van de pijn aanzienlijk toeneemt, moet de oefening worden beëindigd.

INDICATIES

Algemene voetklachten, voetblokkades, hielpijn, verkrampte voet, pijn aan de voetzool (plantaire fasciitis), pijn aan de middenvoet (metatarsalgie), hielspoor, hallux valgus, hallux rigidus (artrose in het basisgewricht van de grote teen), pijn aan de binnenkant van de voet, pijn aan de buitenrand van de voet, slechte houding van de voet, voetspasmen (neurologisch), sensorische storingen in de voetzool, pijn aan de bal van de voet, diabetische voet.

CONTRA-INDICATIES

Symptomen van een acute ontsteking zoals zwelling, rode verkleuring, warmte, ernstige pijn in combinatie met onvermogen om de voet te belasten, trauma's, acuut supinatietrauma, ruptuur van het spronggewricht, fracturen, oedeem, Charcot-artropathie, botverzachting, osteoporose, impingement.

IN 3 STAPPEN NAAR SOEPELE SPIEREN



1 TRIGGEREN 2 MOBILISEREN 3 STREKKEN

TRIGGEREN

Staan de voet op de TMX® META plaatsen en het pijnpunt resp. het blokkadegevoel triggeren.

MOBILISEREN

Détendez et pliez vos orteils en alternance, et essayez de déplacer votre centre de gravité vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'articulation du genou. Vous générez ainsi simultanément suffisamment de pression et de mouvement.

STREKKEN

Ter afsluiting moet u uw voetzool en kuitspieren strekken.

GEBRUIKSDUUR

Deze TMX®-methode van 3 stappen kunt u zo vaak als u wilt in een periode van ca. 5-10 minuten uitvoeren.

PIJN AAN DE BUITENRAND VAN DE VOET

(BIJV. NA SUPINATIETRAUMA)

Toepassing volgens de TMX®-methode in 3 stappen

TIP

Verplaats de TMX® META met 1-2 cm in alle richtingen om het pijnlijke deel optimaal te behandelen. Probeer de voet optioneel licht naar links en rechts te kantelen (pronatie/supinatie). Probeer de hoogste TMX® META-ribbel tussen het 4e en 5e middenvoetsbeentje te plaatsen.



PIJN AAN DE BINNENKANT VAN DE VOET

(BIJV. NA HET HARDLOPEN / VERKEERDE HARDLOOPSCHOEN)

Toepassing volgens de TMX®-methode in 3 stappen

TIP

Verplaats de TMX® META met 1-2 cm in alle richtingen om het pijnlijke deel optimaal te behandelen. Probeer de voet optioneel licht naar links en rechts te kantelen (pronatie/supinatie). Probeer de hoogste TMX® META-ribbel tussen het 1e en 2e middenvoetsbeentje te plaatsen.

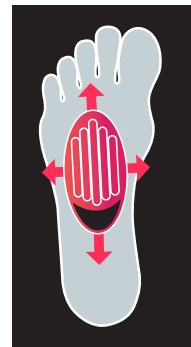


PIJN IN DE MIDDENVOET (METATARSALGIE - DE KONINGSDISCIPLINE)

Toepassing volgens de TMX®-methode in 3 stappen

TIP

Verplaats de TMX® META met 1-2 cm in alle richtingen om het pijnlijke deel optimaal te behandelen. Probeer de voet optioneel licht naar links en rechts te kantelen (pronatie/supinatie). Verplaats de TMX® META stapsgewijs tussen alle middenvoetsbeentjes - zo wordt het middenvoetgebied optimaal soepel gemaakt. Tussen de afzonderlijke middenvoetdelen kan meer pijn voelbaar worden - dat moet ook - eerst doet het pijn en dan voelt het beter!



HALLUX VALGUS (SCHEEFGROEI VAN DE GROTE TEEN)

Toepassing volgens de TMX®-methode in 3 stappen

TIP

Door een schuine plaatsing van de TMX® META kunt u de schuin lopende spieren behandelen die het basisgewricht van de grote teen ondersteunen. Hier kunt u de belangrijkste spier (M.flexor hallucis brevis) triggeren - als deze spier overbelast is, ontstaat een instabiliteit in het basisgewricht van de grote teen en zodoende een degeneratie.

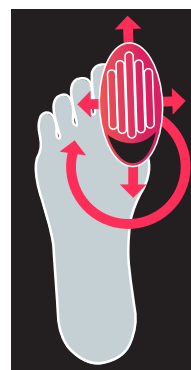


TOEPASSING HALLUX RIGIDUS (ARTROSE IN HET BASISGEWRICHT VAN DE GROTE TEEN)

Toepassing volgens de TMX®-methode in 3 stappen

TIP

Door een schuine plaatsing van de TMX® META kunt u de schuin lopende spieren behandelen die het basisgewricht van de grote teen ondersteunen. Hier kunt u de belangrijkste spier (M.flexor hallucis brevis) triggeren - als deze spier overbelast is, ontstaat een instabiliteit in het basisgewricht van de grote teen en zodoende een degeneratie.

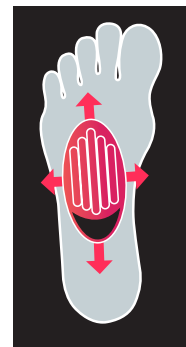


ARTROSE VAN AFZONDERLIJKE VOETWORTELBEENTJES

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Begin met de TMX[®] META in het gedeelte voor de hiel. Hier kunt u de voetwortelbeentjes met alle variaties mobiliseren.

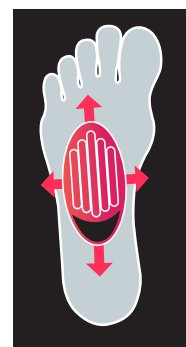


TOEPASSING KNIKVOET / DOORGEZAKTE VOET / SPREIDVOET / HOLLE VOET

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Bij een aangeboren verkeerde stand worden de voetspieren aanzienlijk belast. Neem voldoende tijd om de spierverkrampingen stapsgewijs op te lossen.

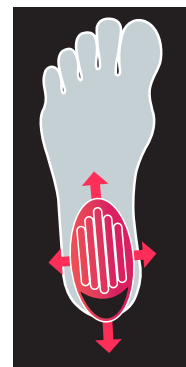


PIJN AAN DE HIEL/HIELSPOOR

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Plaats de TMX[®] META niet uitsluitend op de hiel, maar verplaats de META iets voor de hiel - het omliggende weefsel moet ook worden behandeld.



PIJN AAN DE BEL VAN DE VOET

(„VOETOPENER“)

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Door de juiste behandeling van de „voetopener“ ontstaat een unieke loopervaring. Neem voldoende tijd om de hele bal van de voet te behandelen.

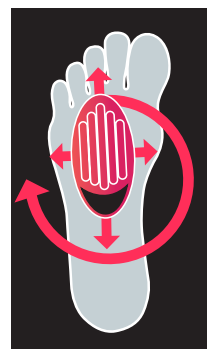


TOEPASSING BLOKKADEGEVOEL

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Wees niet bang als er ook eens een knakkend geluid te horen is - dat is normaal als de voet wordt gemobiliseerd.

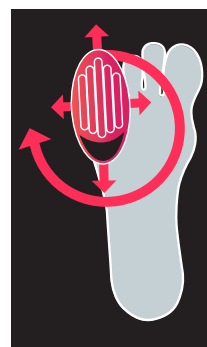


TOEPASSING KLEERMAKKERSKNOBBEL (DIGITUS QUINTUS VARUS / SCHEEFGROEI VAN DE KLEINE TEEN)

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Begin in het gedeelte voor de hiel en verplaats de META stapsgewijs naar voren richting de bal van de voet. Zo kunt u uw plantaire pees adequaat behandelen.

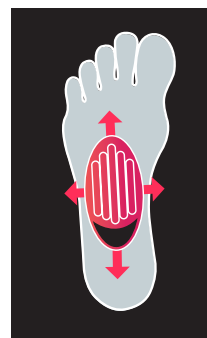


TOEPASSING PIJN IN DE VOETZOOAL (PLANTAIRE FASCIITIS)

Toepassing volgens de TMX[®]-methode in 3 stappen

TIP

Daar waar u een individuele pijn voelt, kunt u de TMX[®] META gebruiken - draai of verplaats de META geheel naar wens. Begin in het gedeelte voor de hiel en verplaats de META stapsgewijs naar voren richting de bal van de voet. Zo kunt u uw plantaire pees adequaat behandelen.



D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 0241-109 119

NL: Pro-Idee · Randwycksingel 20 (C03) · 6229 EE Maastricht · Tel.: 085-5 362 089

UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327

F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen