

Thera-Band® Shoulder Pulley

Thera-Band products have been trusted by rehabilitation professionals for over 30 years. The enclosed shoulder pulley is specifically designed to assist patients undergoing shoulder rehab in regaining and maintaining range of motion. Patients can use the pulley during clinic visits or as part of a clinician-prescribed home exercise program.

Thera-Band Shoulder Pulley Features

- Distinct black marks on the rope for:
 - Immediate feedback on progress
 - Clear, accurate instructions
- A sturdy door anchor which is compatible with any standard door jamb
- Soft foam handles for superior comfort during use
- Adjustable rope length for custom fit and versatility

The Hygenic Corporation
Akron, Ohio 44310-2575 U.S.A.
(330) 633-8460
www.thera-band.com



For training examples go to www.Thera-BandAcademy.com

Thera-Band®, the Color Pyramid Design™, and the Associated Colors™ are trademarks owned by The Hygenic Corporation or its affiliates and may be registered in the United States and other countries. All rights reserved © 2010. Made in China. P04533

HOW TO USE THE MARKED ROPE

Reference to Specific Marks

The Thera-Band Shoulder Pulley features black marks along the rope. The black marks along either side represent 6 in/15 cm sections of rope. Each black mark can be referred to by number, with “#1” representing the first black mark from the center resting position, “#2” representing the second black mark from the center resting position, and so on. Please see the diagram to the right.

Immediate Feedback on Progress

At the start of each new exercise, make note of where the black marks fall relative to the pulley mechanism. Then make note of where the black marks are at the end point of the exercise. As range of motion improves, the black marks on the rope will provide immediate visual feedback on the progress made.

Clear and Accurate Instructions

In addition to providing visual feedback on progress, the black marks can be used for clinicians to provide clear, accurate instructions. Practitioners simply use the marks to set goals for patients and to provide guidelines so that patients do not push themselves too far too fast.

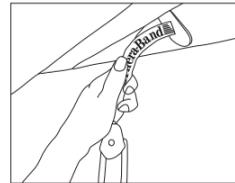
PRECAUTIONS

- The shoulder pulley is to be used for its intended purpose only.
- Before beginning any type of exercise program, consult your healthcare provider.
- **ONLY PERFORM EXERCISES PRESCRIBED BY YOUR THERAPIST OR PHYSICIAN.**
- This product is not a toy and should not be used without adult supervision. Consult your physician before allowing children to exercise.
- Before each exercise session, inspect the shoulder pulley for defects, cuts or wear. Replace the damaged product immediately.
- Consult your healthcare provider if you experience pain while performing your exercises.
- Hold the handles firmly to prevent them from slipping out of hands during use.
- Ensure that the connection to the door is secure prior to use.
- Do not wrap the rope of the shoulder pulley around any body part.
- Close and lock the door before starting your exercises. Make sure the door latches and locks and that no one opens the door while the pulley is in use.
- Ensure that the knot below each handle is secure prior to use.

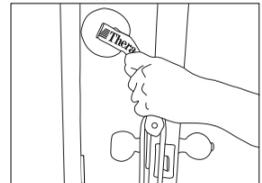
GENERAL INSTRUCTIONS

- Use the Thera-Band Shoulder Pulley to perform exercises as instructed by a physician or therapist.
- Prior to beginning your exercises, you will need to secure your shoulder pulley to a door by following these simple steps:
 - Identify a door in your home that is not used often and that will allow you ample room to perform your exercises.
 - Place the Thera-Band webbing over the top of the door or along the side of the door, so that when the door is closed the round foam disc is on the opposite side of the door.
 - Close and lock the door before starting your exercises. Make sure the door latches and locks and that no one opens the door while the pulley is in use.
 - Avoid door gaps larger than 1” to maximize safety.
- The proper placement along the door jamb will be dependent on the goals of your prescribed exercises. Follow clinician guidance for any specific program.

Thera-Band Shoulder Pulley over the top of the door

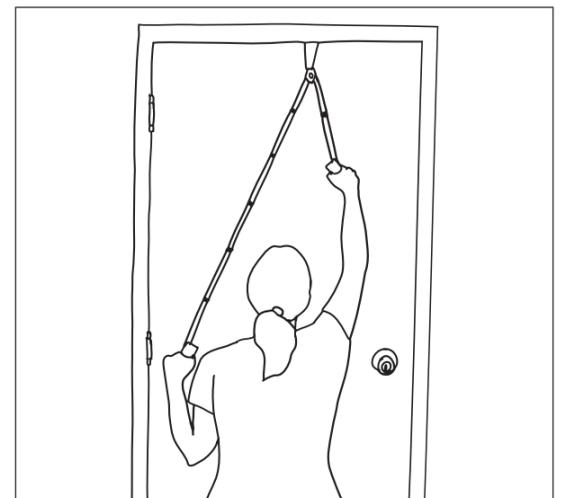


Thera-Band Shoulder Pulley along the side of the door



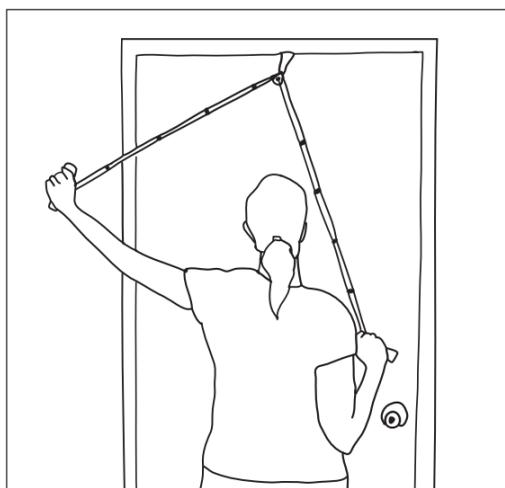
- To adjust the length of the rope, tie a secure knot at the desired point below the handle.
- To monitor progress, track how close a given mark on the rope gets to the pulley mechanism during exercise.

Sample Exercise SHOULDER FLEXION



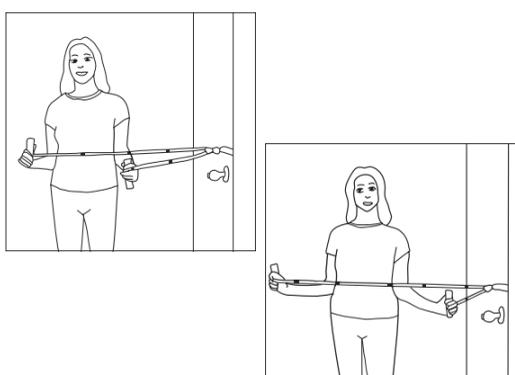
- Anchor the pulley to the top of the door
- Face the door and hold both pulley handles with a firm but relaxed grip
- Keep your hands shoulder width apart
- Pull down using your unaffected arm
- This will cause your affected arm to rise over your head
- Hold the stretch and repeat
- Use the black marks to monitor progress
- Face away from the door for extended range of motion

Sample Exercise SHOULDER ABDUCTION



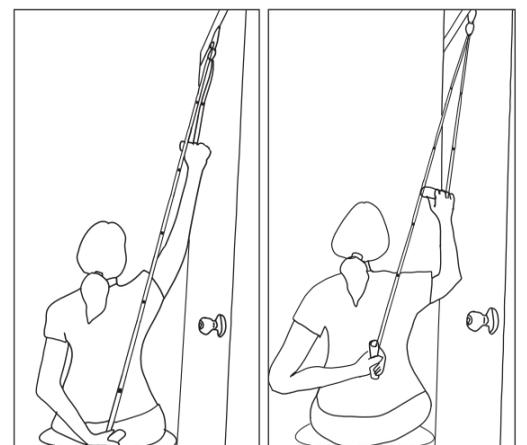
- Anchor the pulley to the top of the door
- Face the door and hold both pulley handles with a firm but relaxed grip
- Keep the elbow of your unaffected arm close to your body and hold your affected arm out to the side
- Pull down using your unaffected arm
- This will cause your affected arm to rise in an arc
- Hold the stretch and repeat
- Use the black marks to monitor progress

Sample Exercise EXTERNAL ROTATION



- Anchor the pulley in the side of the door at elbow height
- Stand perpendicular to the door with your affected arm nearest the pulley
- Hold both pulley handles with a firm but relaxed grip, with your thumbs pointing up
- Place your arms against your sides and keep your elbows bent 90°
- Slowly pull outward with your unaffected arm, rotating your affected arm away from your body
- Make sure to keep the elbow of your affected arm firmly against your side at all times
- Hold the stretch and repeat
- Use the black marks to monitor progress

Sample Exercise INTERNAL ROTATION



- Anchor the pulley to the top of the door
- Hold the hand of your affected arm behind your hip (same side of body)
- Pull down gently using your unaffected arm
- This will cause your affected arm to move further up your back
- Hold the stretch and repeat
- Use the black marks to monitor progress

Les professionnels de la rééducation font confiance aux produits Thera-Band depuis plus de 30 ans. La poulie d'épaule ci-incluse est spécialement conçue pour aider les patients qui suivent une rééducation de l'épaule à retrouver et à maintenir une amplitude de mouvement. Les patients peuvent utiliser la poulie pendant leurs consultations ou dans le cadre d'un programme d'exercices à la maison sur prescription médicale.

Particularités de la poulie d'épaule Thera-Band:

- Corde avec marques noires distinctes pour:
 - Une rétroaction immédiate sur vos progrès
 - Des instructions claires et précises
- d'une accroche de porte solide compatible avec tout montant de porte standard;
- des poignées en mousse souple pour un meilleur confort d'utilisation;
- d'une longueur de corde réglable pour un ajustement personnalisé et une grande polyvalence.

The Hygenic Corporation
Akron, Ohio 44310-2575 U.S.A.
(330) 633-8460

www.thera-band.com

Pour exemples d'entraînements visitez:
www.Thera-BandAcademy.com



Thera-Band®, Color Pyramid Design™ et Associated Colors™ sont des marques de commerce d'Hygenic Corporation ou de ses sociétés affiliées, et peuvent être enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. Tous droits réservés. © 2010. Fabriqué en Chine. P04533

MODE D'UTILISATION DE LA CORDE AVEC DES MARQUES

Référence aux marques spécifiques

La corde de la poulie d'épaule Thera-Band comprend des marques noires. Celles-ci, présentes sur les deux côtés, représentent des sections de corde de 15 cm (6 po). Chaque marque noire peut être désignée par un numéro, "n° 1" représentant la première marque noire en partant de la position de repos centrale, "n° 2" représentant la deuxième marque noire en partant de la position de repos centrale, et ainsi de suite. Veuillez vous reporter au diagramme de droite.

Une rétroaction immédiate sur vos progrès

Au début de chaque nouvel exercice, repérez la position des marques noires par rapport au mécanisme de la poulie. Puis, repérez où elles se situent à la fin de chaque exercice. Au fur et à mesure que l'amplitude de vos mouvements s'améliore, les marques noires sur la corde vous permettent de visualiser les progrès que vous avez faits.

Instructions claires et précises

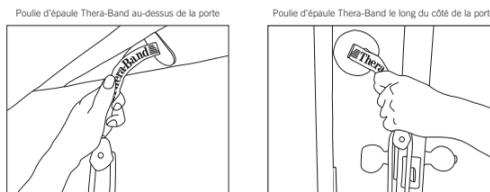
Outre permettre la visualisation des progrès, les marques noires peuvent être utilisées par les cliniciens pour fournir des instructions claires et précises. Les praticiens utilisent simplement les marques pour définir des objectifs pour leurs patients et leur donner des consignes de façon à ce qu'ils ne fassent pas trop d'efforts trop rapidement.

PRÉCAUTIONS

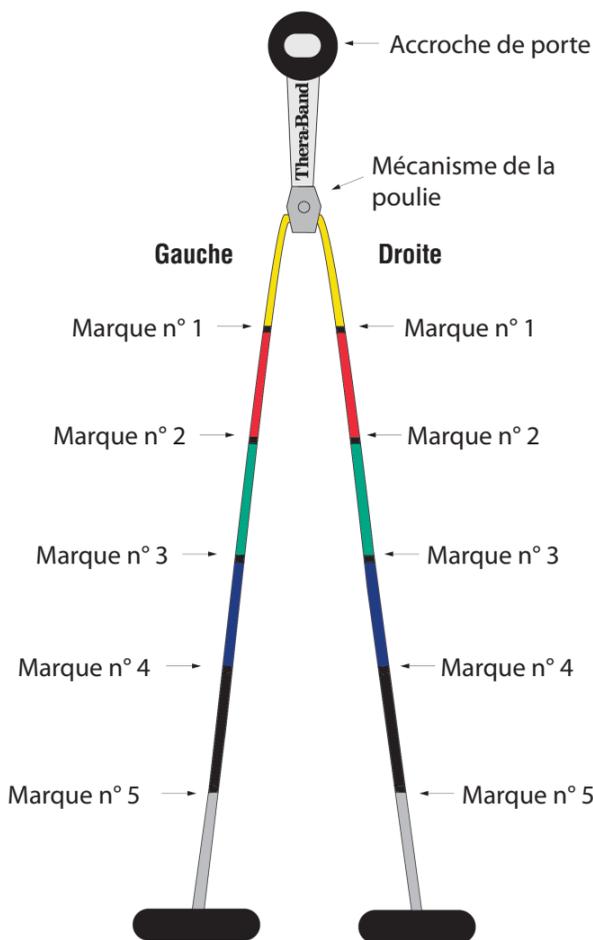
- La poulie d'épaule doit être utilisée uniquement selon son usage prévu.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, demandez l'avis de votre prestataire de soins de santé.
- EFFECTUEZ UNIQUEMENT LES EXERCICES PRESCRITS PAR VOTRE THÉRAPEUTE OU MÉDECIN.
- Ce produit n'est pas un jouet, il ne doit pas être utilisé sans la supervision d'une personne adulte. Demandez l'avis de votre médecin avant de permettre à un enfant de l'utiliser.
- Avant chaque séance d'exercices, vérifiez que la poulie d'épaule ne comporte ni défaut, ni entaille, ni usure. Remplacez immédiatement le produit s'il est endommagé.
- Consultez votre prestataire de soins de santé si vous ressentez des douleurs lorsque vous effectuez vos exercices.
- Tenez fermement les poignées pour éviter qu'elles ne glissent de vos mains pendant l'utilisation.
- Assurez-vous que la poulie est solidement fixée à la porte avant toute utilisation.
- N'enroulez pas la corde de la poulie d'épaule autour d'une partie de votre corps.
- Fermez et verrouillez la porte avant de commencer vos exercices. Assurez-vous que la porte est bien verrouillée et que personne ne l'ouvre quand vous utilisez la poulie.
- Assurez-vous que le nœud qui se trouve en dessous de chaque poignée est sûr avant toute utilisation.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

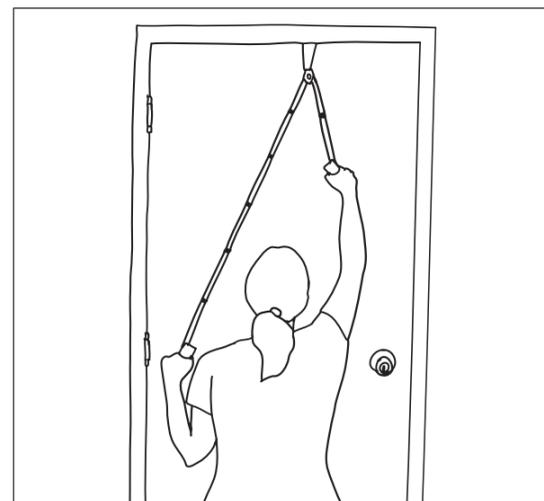
- Utilisez la poulie d'épaule Thera-Band pour effectuer les exercices recommandés par votre médecin ou votre thérapeute.
- Avant de commencer vos exercices, vous devez accrocher votre poulie d'épaule à une porte de façon sécurisée en suivant des étapes simples:
 - Localisez une porte peu utilisée dans votre domicile qui vous permet de faire vos exercices librement.
 - Placez la sangle Thera-Band par-dessus la porte ou le long du bord de la porte, de telle sorte que le disque en mousse se trouve du côté opposé de la porte.
 - Fermez et verrouillez la porte avant de commencer vos exercices. Assurez-vous que la porte est bien verrouillée et que personne ne l'ouvre quand vous utilisez la poulie.
 - Pour une sécurité optimale, évitez les interstices de porte supérieurs à 1 pouce/2,54 cm.
- Le bon emplacement le long du montant de la porte dépend des objectifs des exercices prescrits. Suivez les indications de votre clinicien en ce qui concerne votre programme.



- Pour ajuster la longueur de la corde, faites un nœud en dessous de la poignée à l'endroit voulu.
- Pour surveiller vos progrès, repérez à quelle distance du mécanisme de la poulie se rapproche une certaine marque de la corde pendant l'exercice..

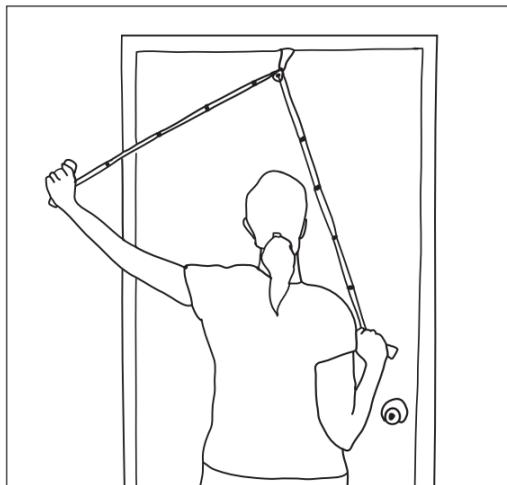


Exemple d'exercice FLEXION DE L'ÉPAULE



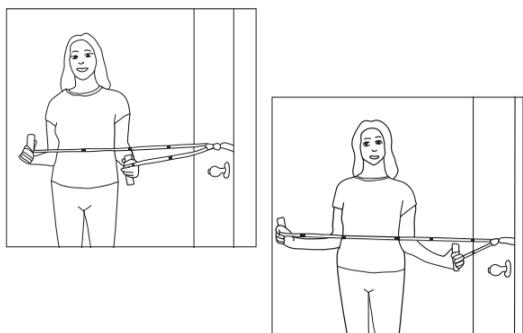
- Accrochez la poulie au-dessus de la porte
- Faites face à la porte et tenez les deux poignées de la poulie d'une main ferme, mais souple
- Gardez le même espace entre les mains et les épaules
- Tirez vers le bas en utilisant votre bras valide
- Ceci élèvera votre bras blessé au-dessus de votre tête
- Tenez l'élastique et recommencez
- Utilisez les marques noires pour contrôler vos progrès
- Éloignez-vous de la porte pour une plus grande amplitude de mouvement

Exemple d'exercice ABDUCTION DE L'ÉPAULE



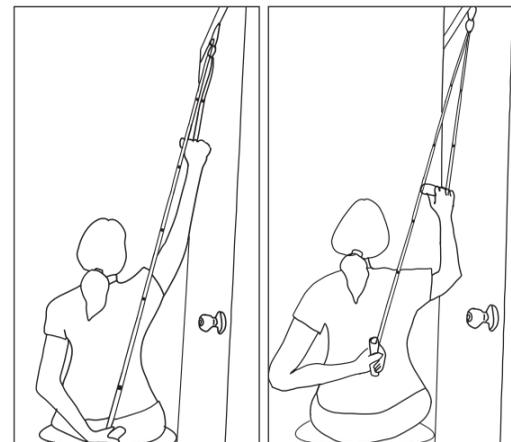
- Accrochez la poulie au-dessus de la porte
- Faites face à la porte et tenez les deux poignées de la poulie d'une main ferme, mais souple
- Gardez le coude de votre bras valide le long du corps et étirez votre bras blessé sur le côté
- Tirez vers le bas en utilisant votre bras valide
- Ceci élèvera votre bras blessé en lui faisant décrire la forme d'un arc
- Tenez l'élastique et recommencez
- Utilisez les marques noires pour contrôler vos progrès

Exemple d'exercice ROTATION EXTERNE



- Accrochez la poulie sur le côté de la porte à hauteur de votre coude
- Tenez-vous debout perpendiculairement à la porte avec votre bras blessé au plus près de la poulie
- Tenez les deux poignées de la poulie d'une main ferme, mais souple, avec les pouces dressés vers le haut
- Placez vos bras le long du corps et maintenez vos coudes pliés à 90°
- Tirez lentement vers l'extérieur avec votre bras valide, en éloignant votre bras blessé de votre corps dans un mouvement de rotation
- Veillez à garder le coude de votre bras blessé fermement le long du corps à tout moment
- Tenez l'élastique et recommencez
- Utilisez les marques noires pour contrôler vos progrès

Exemple d'exercice ROTATION INTERNE



- Accrochez la poulie au-dessus de la porte
- Maintenez la main de votre bras blessé derrière votre hanche (du même côté du corps)
- Tirez doucement vers le bas en utilisant votre bras valide
- Ceci élèvera votre bras blessé le long de votre dos
- Tenez l'élastique et recommencez
- Utilisez les marques noires pour contrôler vos progrès