

شرکت نو اوران

(INDEX) فهرست مطالب

موضوع	
مقدمه (Introduction)	۲
موقعیت قلابی (Hook Position)	۴
گرفتن کلی (Gross Grasp)	۵
نیشگون نوک به نوک (Tip to Tip Pinch)	۶
نیشگون کلیدی (Key Pinch)	۷
نیشگون سه‌پایه‌ای (Tripod Pinch)	۸
اکستنشن (باز کردن) انگشت (Finger Extension)	۹
نیشگون ماشه‌ای (Trigger Pinch)	۱۰
فلکشن (خم کردن) نوک انگشت (Fingertip Flexion)	۱۱
موقعیت اینترینزیک پلاس (Intrinsic Plus Position)	۱۲
فلکشن شست (Thumb Tip Flexion)	۱۳
اپوزیشن شست (Thumb Opposition)	۱۴
اداکشن شست (Thumb Adduction)	۱۵
فلکشن مچ دست (Wrist Flexion)	۱۶

(INTRODUCTION) صفحه ۲-۳: مقدمه

یک سیستم تمرینی منحصر به فرد برای دست و انگشت است که برای کارکردن روی هر انگشت به‌صورت جداگانه **DIGI-FLEX®** بر روی دکمه فنری خود طراحی شده است.

قدرت گرفتن انگشت را توسعه می‌دهد؛ انعطاف‌پذیری و هماهنگی در ساخت دست و قدرت ساعد را افزایش می‌دهد. **DIGI-FLEX®** ۵ مدل با مقاومت درجه‌بندی شده وجود دارد. هر یک به شما امکان می‌دهد با پیشرفت از رنگی به رنگ دیگر، سطح مقاومت مثبتی را احساس کنید.

تمرینات نشان داده شده در این جزوه صرفاً برای نمایش هستند. پزشک یا درمانگر شما باید تمام تمرینات توانبخشی را تأیید کند و تعداد تکرار و شدت مورد استفاده را توصیه کند. اگر دردی احساس کردید به آن‌ها اطلاع دهید.

DIGI-FLEX®: جدول مقیاس مقاومت سیستم

شرکت نو اوران

رنگ	فشار هر انگشت (پوند)	حد اضافی (پوند)
زرد (Yellow)	۱/۵	۶
قرمز (Red)	۳/۵	۱۴
سبز (Green)	۵/۰	۲۰
آبی (Blue)	۷/۰	۲۸
مشکی (Black)	۹/۰	۳۶

فشار مورد نیاز برای فشار دادن کامل یک دکمه به مرکز (A).

فشار مورد نیاز برای فشار دادن کامل کل واحد [تقریباً هفت (۷) پوند] (B).

تمام مقادیر با دقت به علاوه/منها ۴ اونس (۲۵٪) هستند: توجه به درمانگر.

(LONG ISLAND HAND) از مرکز توانبخشی دست لانگ آیلند Joanne Kassimir, OTR, CHT این جزوه توسط Hillside Avenue, Williston Park, NY 11596 به آدرس ۲۷۵ (REHABILITATION) تهیه شده است.

موقعیت قلابی (HOOK POSITION) صفحه ۴: موقعیت قلابی

نوک انگشتان را روی دکمه‌های جداگانه قرار دهید و پایه ارگونومیک را با قلاب روی فضای بین شست و انگشت اشاره قرار دهید. با نگه داشتن انگشتان کمی خم شده، تمام انگشتان را به سمت مرکز دستگاه خم کنید.

گرفتن کلی (GROSS GRASP) صفحه ۵: گرفتن کلی

وسط انگشتان را روی دکمه‌ها قرار دهید به طوری که نوک انگشتان از بالا پوشش دهند. پایه ارگونومیک را با قلاب روی فضای بین شست و انگشت اشاره قرار دهید، شست و تمام انگشتان را به سمت مرکز دستگاه خم کنید انگار که مشت می‌کنید.

نیشگون نوک به نوک (TIP TO TIP PINCH) صفحه ۶: نیشگون نوک به نوک

نوک شست را در مرکز پایه ارگونومیک قرار دهید. انگشت مورد تمرین را روی یکی از دکمه‌های مرکزی قرار دهید. با نگه داشتن هر دو نوک کمی خم، شست و انگشت را به طور همزمان به سمت مرکز دستگاه خم کنید.

نیشگون کلیدی (KEY PINCH) صفحه ۷: نیشگون کلیدی

قلاب پایه ارگونومیک را در قسمت داخلی انگشت اشاره خم شده قرار دهید. با نوک شست کمی خم، شست را به سمت دکمه اول خم کنید.

برای افزایش مقاومت، نوک شست را روی دو (۲) دکمه به طور همزمان خم کنید: توجه.

نیشگون سه پایه ای (TRIPOD PINCH) صفحه ۸: نیشگون سه پایه ای

شرکت نو اوران

نوک شست را در مرکز پایه ارگونومیک با انگشت اشاره و انگشت میانی که روی دو دکمه مرکزی قرار دارند، بگذارید. با نگه داشتن نوک انگشتان به صورت خم، شست و انگشتان را به طور همزمان به سمت مرکز دستگاه خم کنید.

(FINGER EXTENSION) صفحه ۹: اکستنشن (باز کردن) انگشت

دستگاه را روی میز طوری قرار دهید که دکمه‌ها رو به شما باشند. ساعد خود را روی میز بگذارید و پشت ناخن انگشتی که می‌خواهید تمرین کنید را روی دکمه قرار دهید. با نگه داشتن دستگاه در جای خود توسط دست دیگر (سالم)، انگشت را به صورت مستقیم باز کنید و دکمه را با کف ناخن فشار دهید.

(TRIGGER PINCH) صفحه ۱۰: نیشگون ماشه‌ای

دستگاه را به صورت عمودی و شل نگه دارید، به طوری که دکمه‌ها به سمت انگشتان باشند و قلاب پایه ارگونومیک بر روی فضای بین شست و انگشت اشاره قرار گیرد. با وسط انگشت اشاره، دکمه دوم را فشار دهید انگار که ماشه‌ای را می‌کشید. این کار را می‌توان با استفاده از موقعیت فوق و نوک انگشت اشاره نیز انجام داد: توجه

(FINGERTIP FLEXION) صفحه ۱۱: فلکشن (خم کردن) نوک انگشت

تمام نوک انگشتان را روی دکمه‌های خودشان قرار دهید، به طوری که نوک شست در مرکز پایه ارگونومیک باشد. با نگه داشتن تمام نوک انگشتان به صورت خم، شست و تمام انگشتان را به طور همزمان به سمت مرکز دستگاه خم کنید.

(INTRINSIC PLUS POSITION) صفحه ۱۲: موقعیت اینترینزیک پلاس

پایه ارگونومیک را در پشت شست قرار دهید، به طوری که دکمه‌ها روی پایه انگشتان قرار گیرند. نوک شست و انگشتان را مستقیم نگه دارید. شست و تمام انگشتان را به طور همزمان به سمت مرکز دستگاه خم کنید.

(THUMB FLEXION) صفحه ۱۳: فلکشن شست

وسط انگشتان را روی پایه ارگونومیک و نوک شست را روی دکمه دوم یا سوم (THUMB TIP FLEXION) فلکشن نوک شست (هر کدام راحت تر است) قرار دهید. شست را به سمت انگشتان خم کنید.

دستورالعمل‌های فوق را دنبال کنید، به جز اینکه پایه شست را روی دکمه دوم یا (THUMB BASE FLEXION) فلکشن پایه شست سوم قرار دهید.

برای افزایش مقاومت، شست را در مرکز دکمه‌های دوم و سوم قرار دهید و خم کنید: توجه

(THUMB OPPOSITION) صفحه ۱۴: اپوزیشن شست

انتهای پایه ارگونومیک را در پایین انگشت کوچک قرار دهید، به طوری که پایه شست روی دکمه انتهایی قرار داشته باشد. شست را به سمت پایین حرکت داده و به سمت پایین انگشت کوچک خم کنید.

شرکت نواوران

برای اینکه دستگاه ثابت باشد، آن را با دست دیگر (سالم) نگه دارید: **توجه**

(THUMB ADDUCTION) صفحه ۱۵: اداکشن شست

دستگاه را به صورت صاف روی میز قرار دهید. دست را طوری قرار دهید که پایه شست روی دکمه اول قرار گیرد و یک انتهای میله بر روی پایه انگشت اشاره باشد. در حالی که دستگاه را با دست دیگر (سالم) در جای خود نگه می‌دارید، شست را به سمت انگشت اشاره سُر دهید تا نیشگون فشرده شود.

دست باید برای حداکثر اثربخشی روی میز باقی بماند. مطمئن شوید که برای انجام این حرکت از نوک شست استفاده نکنید: **توجه**

(WRIST FLEXION) صفحه ۱۶: فلکشن مچ دست

دستگاه را وارونه بر روی میز قرار دهید. ساعد مچی که قرار است تمرین شود را روی دست سالم بگذارید. میله را روی کف دست قرار دهید و آن را به سمت پایین فشار دهید، در حالی که فقط مفصل مچ دست را خم می‌کنید.

پایان دفترچه راهنم

INDEX

	Page
Introduction	2-3
Hook Position	4
Gross Grasp	5
Tip to Tip Pinch	6
Key Pinch	7
Tripod Pinch	8
Finger Extension	9
Trigger Pinch	10
Fingertip Flexion	11
Intrinsic Plus Position	12
Thumb Tip Flexion	13
Thumb Opposition	14
Thumb Adduction	15
Wrist Flexion	16

شرکت نواوران

INTRODUCTION

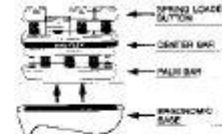
DIGI-FLEX® is a unique hand and finger exercise system designed for you to work each finger individually on its own spring loaded button.

DIGI-FLEX® develops isolated finger strength, flexibility and coordination as it builds hand and forearm strength. There are five (5) models of graduated resistance. You will gain a positive sense of accomplishment as you advance from color to color.

The exercises shown in this pamphlet are illustrative only. Your doctor or therapist should approve all rehabilitative exercises and recommend the number of repetitions and intensity of use. Notify them if any pain is experienced.

This pamphlet has been created in association with:

Joanne Kassimir, OTR, CHT
LONG ISLAND HAND REHABILITATION
275 Hillside Avenue
Weston Park, NY 11598



DIGI-FLEX® SYSTEM resistance scale:

	Per Finger (A)	Entire Unit (B)
Yellow	15 lbs	50 lbs
Red	30 lbs	100 lbs
Green	50 lbs	160 lbs
Blue	70 lbs	230 lbs
Black	90 lbs	310 lbs

(A) Pressure required to fully depress a single button to the center bar.

(B) Pressure required to fully compress the entire unit (all seven (7) springs).

ATTENTION THERAPIST—All pound values are accurate to plus/minus 4 oz. (.25 lbs).

HOOK POSITION



Place fingertips on individual buttons and position ergonomic base with the hook and over the web space between the thumb and index finger. Keeping fingertips slightly bent, flex all fingers toward the center of the unit.

GROSS GRASP



Place the middle of the fingers on the buttons with the fingertips wrapped over the top. Positioning the hook of the ergonomic base over the web space between the thumb and index finger, flex the thumb and all fingers toward the center of the unit as if making a fist.

TIP TO TIP PINCH



Place the tip of the thumb on the center of the ergonomic base. Position the finger to be exercised on one of the center buttons. Keeping both tips slightly bent, flex the thumb and the finger being exercised toward the center of the unit at the same time.

KEY PINCH



Place the hook of the ergonomic base on the inside of the bent index finger. With the tip of the thumb slightly bent, flex the thumb on the first button.

Note: For increased resistance, flex the thumb tip on two (2) buttons at the same time.

شرکت نواوران

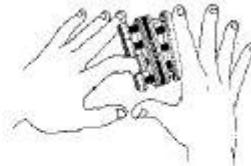
TRIPOD PINCH



Place the thumb tip in the center of the ergonomic base with the index and long fingertips resting on the two center buttons. Keeping the fingertips bent, flex the thumb and fingers toward the center of the unit at the same time.

—B—

FINGER EXTENSION



Place the unit on the table with the buttons facing you. Rest your forearm on the tabletop and place the face of the nail of the finger you wish to exercise against the tip of the button. Holding the unit in place with the unaffected hand, extend (straighten) the finger pushing the button with the face of the fingernail.

—B—

TRIGGER PINCH



Loosely hold the unit vertically with the buttons toward the fingers and the hook of the ergonomic base positioned over the web space between the thumb and index finger. With the middle of the index finger, press the second button as if squeezing a trigger.

Note: This can also be done using the above position and the tip of the index finger.

—B—

FINGERTIP FLEXION



Place all fingertips on their own button with the tip of the thumb on the center of the ergonomic base. Keeping all fingertips bent, flex the thumb and all the fingers toward the center of the unit at the same time.

—B—

شرکت نواوران

INTRINSIC PLUS POSITION



Place ergonomic base at the back of the thumb with the buttons resting at the base of the fingers. Hold the tip of the thumb and fingers straight out. Flex the thumb and all fingers toward the center of the unit at the same time.

—12—

THUMB FLEXION



THUMB TIP FLEXION: Place the middle of the fingers on the ergonomic base and the tip of the thumb on the second or third button (whichever is more comfortable). Flex the thumb down toward the fingers.

THUMB BASE FLEXION: Follow the above instructions except place the base of the thumb on the second or third button.

Note: For increased resistance, place thumb in the center of the second and third buttons and flex.

—13—

THUMB OPPOSITION

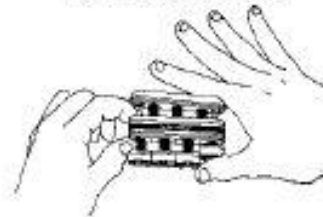


Place end of ergonomic base at the bottom of the small finger with the base of the thumb resting on the end button. Flex thumb in a downward motion toward the bottom of the small finger.

Note: To keep the unit steady, hold the other end with the unaffected hand.

—14—

THUMB ADDUCTION



Place unit flat on the table. Position hand so the base of the thumb rests on the first button and one end of the bar rests against the side of the base of the index finger. While holding the unit in place with the unaffected hand, slide the thumb toward the index finger to squeeze the unit.

Note: The hand must remain flat on the table for maximum effectiveness. Be sure not to use the thumb tip to do this motion.

—15—