

Dùng Một Dây Trị Liệu

Dùng một dây trị liệu này để tập thể dục sẽ giúp tăng cường sức mạnh hoạt động hàng ngày và ngăn ngừa phần thân trên của bạn không bị chấn thương thêm.

Dùng dây trị liệu để tập luyện từng cách theo hướng dẫn phát tay này:

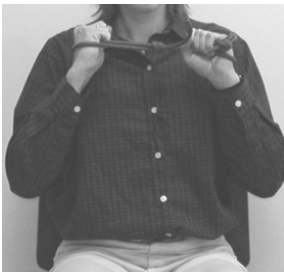
_____ lần, _____ lần một ngày



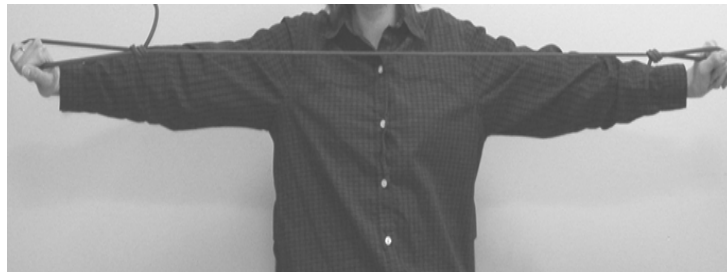
Quét để nhận bản sao điện tử của tài liệu này.

Bài tập #1: Vai Ngang Kéo Ra và Khép Lại

- Mỗi tay nắm mỗi đầu dây thun.
- Để hai tay trước ngực. Giữ tay ngang ngực.
- Kéo tay của bạn ra hai bên, duỗi thẳng khuỷu tay.



Bắt đầu



Kết thúc

Bài tập #2: Cong Vai

- Mỗi tay nắm mỗi đầu dây thun. Để hai tay trên đùi.
- Giữ một tay trên đùi, kéo tay kia lên đầu cho đến khi kéo thẳng khuỷu tay
- Lặp lại tay kia.



Bắt đầu



Kết thúc

Bài tập #3: Cong Khuỷu Tay

- Gấp đôi dây trị liệu để rút ngắn lại. Giữ một đầu ở mỗi tay.
- Để hai tay trên đùi.
- Để một tay lên đùi, tay kia kéo dây lên vai. Phải giữ khuỷu tay ở bên cạnh thân thể khi kéo lên.
- Lặp lại tay kia.



Bắt đầu



Kết thúc

Bài tập #4: Duỗi Khuỷu Tay

- Làm ngắn dây trị liệu.
- Để hai tay vào nhau ngang ngực, giữ khuỷu tay ở hai bên.
- Giữ một tay ở ngực, tay kia kéo dây xuống.
- Lặp lại tay kia.



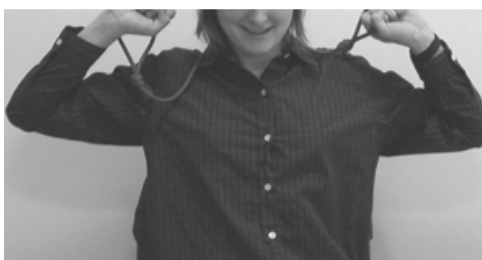
Bắt đầu



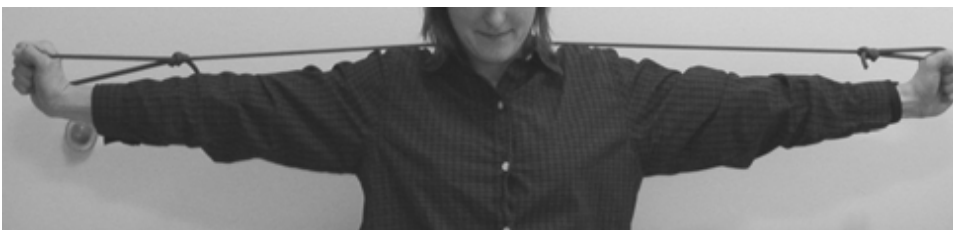
Kết thúc

Bài tập #5: Duỗi Khuỷu Tay Rồi Khép Lại

- Mở dây trị liệu và mỗi tay giữ một đầu.
- Để hai tay ở hai bên đầu, giữ dây trị liệu ở phía sau đầu.
- Hai tay kéo dây ra hai bên, giữa cánh tay ngang vai.



Bắt đầu



Kết thúc

CÂU HỎI?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Gọi ai:

Tên và số điện thoại của nhà cung cấp của bạn:

Using a Theraband

These exercises using a theraband will help increase your strength for your daily living skills and prevent further injuries to your upper body.



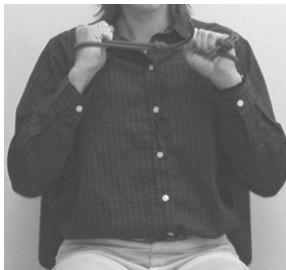
Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.

Do each of the theraband exercises in this handout:

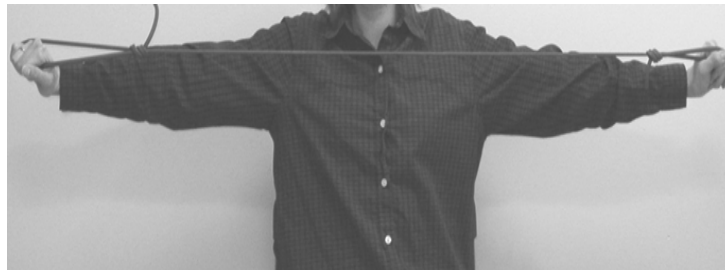
_____ times, _____ times a day

Exercise #1: Shoulder Horizontal Abduction and Adduction

- Hold 1 end of the theraband in each hand.
- Place your hands together at chest level. Keep your elbows at chest level.
- Pull your hands out to the sides, straightening your elbows.



Beginning



End

Exercise #2: Shoulder Flexion

- Hold an end of the theraband in each hand. Place your hands together on your lap.
- Keeping one hand in your lap, pull the other hand above your head, until your elbow straightens.
- Repeat with the other hand.



Beginning



End

Exercise #3: Elbow Flexion

- Fold the theraband in half to shorten it. Hold one end in each hand.
- Place your hands together on your lap.
- Keeping 1 hand on your lap, touch your shoulder with other hand. Be sure to keep your elbow at your side as you do this. Repeat with the other hand.



Beginning



End

Exercise #4: Elbow Extension

- Keep the theraband short.
- Place your hands together at chest level, keeping your elbows at your sides.
- Keeping 1 hand at your chest, pull straight down with the other.
- Repeat with the other hand.



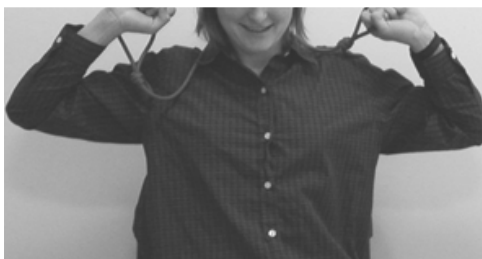
Beginning



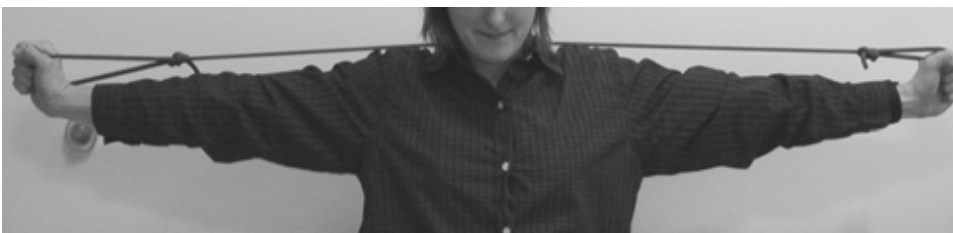
End

Exercise #5: Elbow Extension in Adduction

- Unfold the theraband and hold one end in each hand.
- Place your hands by the sides of your head, with the theraband behind your head.
- Pull your hands out to the sides, keeping your arms at shoulder level.



Beginning



End

QUESTIONS?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Who to call:

Your provider's name and phone number:
