TMX® META

by BlackBoard®

KNOW-HOW TRIFFT KNOW-HOW

Durch die Kooperation mit **BlackBoard®** ist es uns gelungen, ein einzigartiges Produkt zu schaffen, welches dir die Möglichkeit gibt, deine Fußbeschwerden selbst in den Griff zu bekommen.

Der optimale Fußtrigger!
Durch die biomechanische Funktion des **TMX® META by BlackBoard®** machst du deinen Fuß geschmeidiger. Der **TMX® META** ist zu 60% ein Mobilisator und zu 40% ein Trigger.

ANWENDUNGSBEREICHE IM ÜBERBLICK



STANDARD-ANWENDUNGEN

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

① Hohe Intensität: Basis nach unten
② Niedrige Intensität: Basis nach oben



Den **TMX® META** kannst du vertikal und horizontal unter deinem Fuß platzieren.

VARIATIONEN

Drehe den **TMX® META**, um deine individuelle Schmerzstelle ausfindig zu machen.
WICHTIG: Kleinste Verschiebungen bzw. Korrekturen des **TMX® META** können wesentliche Verbesserungen der Behandlung hervorrufen. Weitere Anwendungsmöglichkeiten und Tipps zu allen Syndromen bekommst du via Tutorial auf unserer Webseite.

REAKTIONEN

Nach deiner Eigenbehandlung sind Reaktionen normal. Muskelkater, Rötungen auf der Haut und punktueller Schmerz nach der Anwendung sind Gewebsreaktionen, die auftreten können. Nach Gebrauch des **TMX® META** kannst du nach ca. 10-48 Stunden eine Erstverschlimmerung verspüren. Diese bitte nur als Reaktion verstehen! Alle Anwendungen müssen exakt wie auf den Anwendungsbildern durchgeführt werden. Denke immer an deine Atmung. Halte deine Luft nicht an. Bedenke, dass die ersten 2-3 Minuten schmerzhaft sein können. Dein Muskel adaptiert diesen Reiz und es folgt eine Linderung. Beherrschst du deine Übung, kannst du sie intensivieren. Wird die Intensität und Dauer deines Schmerzes wesentlich höher, beende die Übung.

IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



1 TRIGGERN **2** MOBILISIEREN **3** DEHNEN

TRIGGERN

Stehend den Fuß auf dem **TMX® META** platzieren und Schmerzstelle bzw. Blockadegefühl triggern.

MOBILISIEREN

Strecke und beuge deine Zehen abwechselnd – versuche ebenfalls deinen Körperschwerpunkt nach vorne und nach hinten über dein Kniegelenk zu verlagern. Somit kommt gleichzeitig genügend Druck aber auch Bewegung zustande.

DEHNEN

Zum Schluss dehne deine Fußsohle und deine Wadenmuskulatur.

ANWENDUNGSDAUER

Diese **TMX® 3er-Methode** kannst du beliebig oft in einem Zeitfenster von ca. 5-10 Minuten durchführen.

INDIKATIONEN

Allgemeine Fußbeschwerden, Fußblockaden, Fersenschmerzen, Fußverspannungen, Schmerzen an der Fußsohle (*Plantarfasziitis*), Mittelfußschmerzen (*Metatarsalgie*), Fersensporn, Hallux valgus, Hallux rigidus (Großzehen-Arthrose im Grundgelenk), Schmerzen am Innenbereich des Fußes, Schmerzen am Außenbereich des Fußes, schlechte Fußstatik, Fußspastiken (neurologisch), Wahrnehmungsstörungen an der Fußsohle, Schmerzen am Fußballen, Diabetischer Fuß.

KONTRAINDIKATIONEN

Akute Entzündungszeichen wie Schwellung, Rötung, Wärme, starke Schmerzen mit Belastungsunfähigkeit des Fußes, akute Traumen, akutes Supinationstrauma, Rupturen am Sprunggelenk, Frakturen, Ödeme, Charcot Arthropathie, Knochenerweichung, Osteoporose, entzündliches Impingement.

SCHMERZEN IM BEREICH AUßENKANTE FUß

(Z.B. NACH SUPINATIONSTRAUMA)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versuche den höchsten **TMX® META**-Steg zwischen deinem 4. und 5. Mittelfußknochen zu platzieren.



SCHMERZEN IM BEREICH INNENKANTE FUß

(Z.B. NACH DEM LAUFEN / FALSCHER LAUFSCHUH)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versuche den höchsten **TMX® META**-Steg zwischen deinem 1. und 2. Mittelfußknochen zu platzieren.



SCHMERZEN IM BEREICH MITTELFUß

***(METATARSALGIE* – DIE KÖNIGSDISZIPLIN)**

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (*Pronation/Supination*). Versetze den **TMX® META** step by step zwischen allen Mittelfußknochen – somit kannst du den Mittelfußbereich optimal lösen. Zwischen den einzelnen Mittelfußabschnitten kann es mehr schmerzen – das soll so sein – erst tut's weh, dann tut's gut!



HALLUX VALGUS

(ABSPREIZUNG GROßZEHE)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Durch schräges Versetzen des **TMX® META** kannst du die schrägverlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (*M.flexor hallucis brevis*) triggern – wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



ANWENDUNG HALLUX RIGIDUS

(GROßZEHENGRUNDGELENK-ARTHROSE)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Durch schräges Versetzen des **TMX® META** kannst du die schräg verlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (M.flexor hallucis brevis) triggern – wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.



ANWENDUNG KNICK-/ SENK-/ SPREIZ-/ HOHLFUß

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Bei angeborenen Fehlstatiken ist die Fußmuskulatur ziemlich beansprucht. Lass dir genügend Zeit, um deine Verspannungspunkte Schritt für Schritt zu lösen.



SCHMERZEN FUßBALLEN

(„FUßÖFFNER“)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Durch eine richtige Behandlung des “Fußöffners”, wirst du ein einzigartiges Gangerlebnis erhalten. Lass dir genügend Zeit, um deinen kompletten Fußballen zu behandeln.



ANWENDUNG SCHNEIDERBALLEN

***(DIGITUS QUINTUS VARUS* / ABSPREIZUNG KLEINER ZEH)**

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Mobilisiere deine kompletten Mittelfußknochen und verharre zwischen dem 4. und 5. Knochen. Hier kann es mehr schmerzen – das soll so sein. Erst tut's weh – dann tut's gut!



ARTHROSE EINZELNER FUßWURZEL-KNOCHEN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte mit dem **TMX® META** im Bereich vor deiner Ferse. Hier kannst du die Fußwurzelknochen mit allen Variationen mobilisieren.



SCHMERZEN AN DER FERSE/FERSENSPORN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den META beliebig. Platziere den **TMX® META** nicht ausschließlich auf der Ferse, sondern platziere ihn etwas vor der Ferse – umliegendes Gewebe muss zudem behandelt werden.



ANWENDUNG BLOCKADEGEFÜHL

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort, wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig.Keine Angst, wenn einmal etwas „knacken“ sollte – ein ganz normaler Vorgang, wenn man den Fuß mobilisiert.



ANWENDUNG FUßSOHLENSCHMERZ

(PLANTARFASZIITIS)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte genau im Bereich vor der Ferse und versetze den **META** Schritt für Schritt nach vorne in Richtung Fußballen. Somit kannst du deine Plantarsehne adäquat behandeln.



TMX® CONNECT



DER WEG ZUR TMX® WEBAPP

Melde dich kostenlos bei unserer TMX® Webapp an und erhalte eine Vielzahl von begleitenden Anwendungsübungen und tiefergehendem Triggerwissen: www.tmx-connect.de

TMX Trigger GmbH, Christophstr. 15-17, D-50670 Köln