

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



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. Beherrscht 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, Knochenweichung, 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

(GROßZEHEGRUNDGELENK-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 ZEHE)

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 FUßWURZELKNOCHEN

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*)

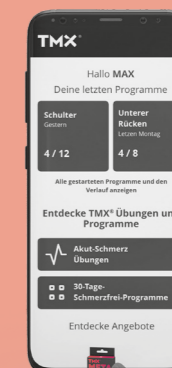
Anwendung nach der **TMX[®] 3er-Methode**

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.

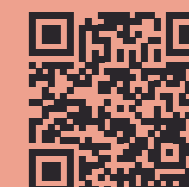


TMX[®] CONNECT



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[®] META

by BlackBoard[®]

KNOW-HOW MEETS KNOW-HOW

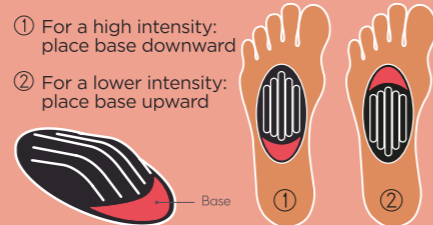
In cooperation with **BlackBoard[®]**, we have succeeded in creating a unique product which helps you to take matters concerning foot into your own hands.

It hits your foot's trigger points perfectly! The biomechanical function of the **TMX[®] META** by **BlackBoard[®]** makes your foot suppler. The **TMX[®] META** is 60% mobilizer and 40% trigger point massager.



GENERAL USAGE

USAGE POSSIBILITIES



You can place the **TMX[®] META** vertically or horizontally under your foot.

VARIATIONS

By turning the **TMX[®] META**, you will be able to perfectly hit the point of your pain. **IMPORTANT:** The smallest of adjustments, or corrections, of the **TMX[®] META** can prompt fundamental improvements in the treatment. You can find many effective ways to use your **META** and advice on numerous syndromes in video tutorials on our website.

REACTIONS

Reactions to your personalized treatment are normal. Sore muscles, redness of the skin and localized pain are reactions in the tissue that may occur after usage. About 10-48 hours after using the **TMX[®] META** you might feel worse at first. Please be aware that this is only a temporary reaction! Make sure that you use your device exactly as shown in the images. Pay attention to your breathing at all times. Don't hold your breath. Bear in mind that the first 2-3 minutes could be painful. However, your muscle will adapt to the irritation, and then you'll feel relief. Once you've mastered an exercise, take it to the next level. If the intensity and duration of your pain increases, stop the exercise.

RELEASES MUSCLES IN 3 SIMPLE STEPS



1 TRIGGER 2 MOBILIZE 3 STRETCH

TRIGGER
Place your foot, standing, on the **TMX[®] META** to find the tensions or trigger points.

MOBILIZE
Stretch and flex your toes while trying to shift your body's center of gravity back and forth over your knee joint. This will create enough pressure and movement at the same time.

STRETCH
At the end, stretch out the soles of your feet and calf muscles.

DURATION OF USE
You can complete this **TMX[®] 3-step program** in about 5-10 minutes, as often as you want.

INDICATIONS

General foot issues, blocked feet, heel pain, foot tension, pain on the sole of the foot (*plantar fasciitis*), midfoot pain (*metatarsal pain*), heel spurs, hallux valgus, hallux rigidus (*Osteoarthritis* of the big toe in the metatarsophalangeal joint), pain on the inner part of the foot, pain on the outer part of the foot, bad foot statics, foot spasms (neurological), foot sole sensory impairment, pain on the ball of the foot, diabetic foot.

CONTRAINDICATIONS

Acute signs of inflammation such as swelling, redness, warmth, severe pain with inability to bear weight on the foot, acute trauma, acute supination trauma, ruptures of the ankle joint, fractures, edema, Charcot arthropathy, bone softening, osteoporosis, inflammatory impingement.

PAIN AROUND THE OUTER EDGE OF THE FOOT (E.G. AFTER SUPINATION TRAUMA)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX[®] META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Try placing the **TMX[®] META** wedge between your 4th and 5th metatarsal bones.



PAIN AROUND THE INNER EDGE OF THE FOOT (E.G. AFTER RUNNING / WRONG RUNNING SHOE)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX[®] META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Try placing the **TMX[®] META** wedge between your 1st and 2nd midfoot bones.



PAIN AROUND THE MIDFOOT (METATARSALGIA - SUPREME DISCIPLINE)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

For best results, move the **TMX[®] META** about 1-2 cm in every direction over the painful area. See if you can tilt your foot gently left and right (*Pronation/Supination*). Move the **TMX[®] META** between each and every metatarsal bone, so you can loosen up the area optimally. It might hurt more between the individual metatarsal sections. Don't worry, that's how it should be. First it hurts, then it feels good!



HALLUX VALGUS (BIG TOEBENT OUTWARDS)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

By moving the **TMX[®] META** at an angle, you can reach the oblique muscles that support the metatarsophalangeal joint. Here you can massage the trigger point in the most important muscle (*M. flexor hallucis brevis*). If this muscle is overstrained, the metatarsophalangeal joint will become unstable, which eventually leads to degeneration.



USAGE HALLUX RIGIDUS (METATARSOPHALANGEAL JOINT OSTEOARTHRITIS)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

By moving the **TMX[®] META** at an angle, you can reach the oblique muscles that support your metatarsophalangeal joint. Here you can massage the trigger point in the most important muscle (*M. flexor hallucis brevis*). If this muscle is overstrained, the metatarsophalangeal joint will become unstable, which eventually leads to degeneration.



USAGE SCREWFOOT / FLAT- FEET / SPLAYFOOT / HIGH ARCHES

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. In congenital deformities, the foot muscles are considerably overworked. Give yourself enough time to alleviate points of tension little by little.



PAIN BALL OF FOOT („FOOT OPENER“)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Correct usage of the "foot opener" will result in unrivaled gait experiences. Give yourself enough time to work through the entire ball of your foot.



USAGE TAILOR'S BUNIONS (DIGITUS QUINTUS VARUS / PROMINENCE OF THE SMALL TOE)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Mobilize all of your metatarsal bones, dedicating more time to the area between the 4th and 5th bone. It might hurt more here. Don't worry, it's supposed to hurt more at first. First it hurts - then it feels good!



OSTEOARTHRITIS INDIVIDUAL TARSAL BONES

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Start with the **TMX[®] META** around the area in front of your heel. This is where you can mobilize your tarsal bones in various ways.



PAIN IN THE HEEL / HEEL SPURS

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Do not place the **TMX[®] META** only on your heel. Be sure to position it in front of the heel as well since the surrounding tissue also needs to be treated.



USAGE FEELING OF BEING BLOCKED

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Don't be afraid if you hear a cracking sound. It is a completely normal occurrence when you mobilize the foot.



USAGE FOOT SOLE PAIN (PLANTAR FASCIITIS)

Usage according to the **TMX[®] 3-step program**

SUGGESTIONS

You can apply the **TMX[®] META** anywhere you feel pain - turn or move the **META** as desired. Start right in front of the heel, moving the **META** forward little by little towards the ball of the foot. This is an excellent way to work on your plantar tendon.



TMX[®] CONNECT



THE WAY TO THE TMX[®] WEBAPP

Sign up for our free **TMX[®] webapp** and receive a wealth of accompanying application tutorials and in-depth trigger knowledge: www.tmx-connect.de

