NOVAFON

Anwendungsbuch

Wussten Sie schon?

Die Anwendungen aus diesem Buch gibt es auch online als Videos zum Ansehen unter novafon.de/anwendungen

01 Vorwort

Wir bei NOVAFON ermöglichen vielen Menschen den Zugang zu einer Behandlung, die eine Vielzahl von Symptomen gesundheitlicher Beschwerden lindert, dadurch die Lebensqualität steigert und hilft, den Alltag besser zu meistern. Die sanften Vibrationen des NOVAFON tragen dazu bei, Schmerzen zu reduzieren sowie die Folgen eines Schlaganfalls zu lindern.[1]

Die Marke NOVAFON ist Botschafter der lokalen Vibrationstherapie für Qualität und Verlässlichkeit. Unsere bewährten Therapiegeräte sind „Made in Germany". Als Medizinprodukteherstel-ler ist unser Qualitätsmanagement nach DIN ISO 13485 zertifiziert und unsere Produkte unterliegen strengen Sicherheitsbestimmungen – für die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Kunden.

HINWEIS Alle Quellenangaben finden Sie auf Seite 124.

02 Inhalt

10 Funktionsweise
10 Frequenzen
12 Tiefenwirkung
13 Gate-Control-Theorie

16 Grundlagen zur Anwendung
16 Gerät
16 Behandlung
17 Kontraindikationen
17 Aufsätze
18 Bewegungsformen

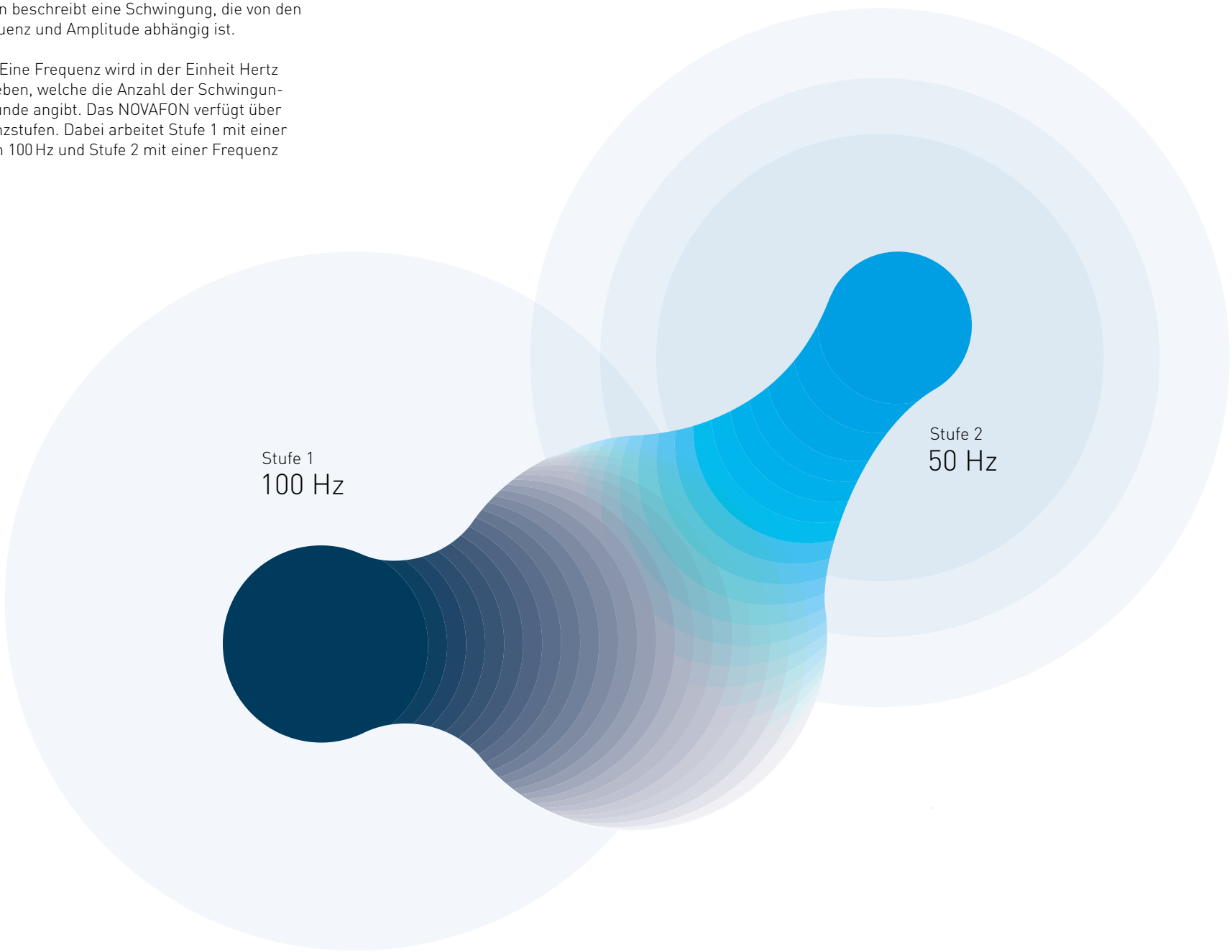
22 Anwendungen
22 Kiefer
28 Nacken
36 Schulter
44 Rücken
60 Ellenbogen
70 Handgelenk
78 Finger
84 Becken / Gesäß
92 Hüfte
98 Knie
108 Wade / Achillessehne
116 Ferse

124 Quellen

03 Funktionsweise

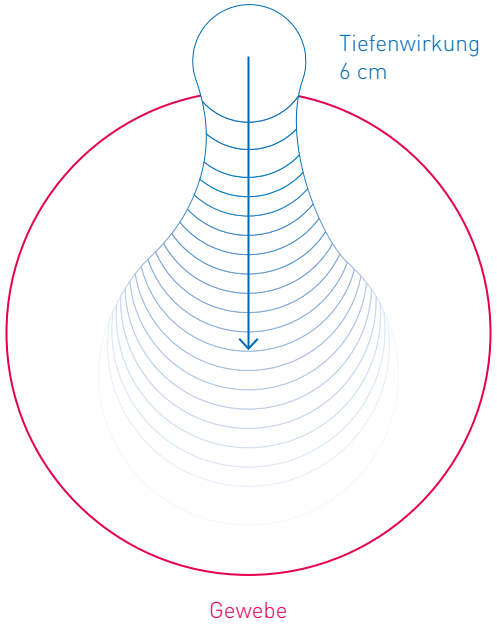
Eine Vibration beschreibt eine Schwingung, die von den Größen Frequenz und Amplitude abhängig ist.

Frequenzen Eine Frequenz wird in der Einheit Hertz (Hz) beschrieben, welche die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde angibt. Das NOVAFON verfügt über zwei Frequenzstufen. Dabei arbeitet Stufe 1 mit einer Frequenz von 100 Hz und Stufe 2 mit einer Frequenz von 50 Hz.

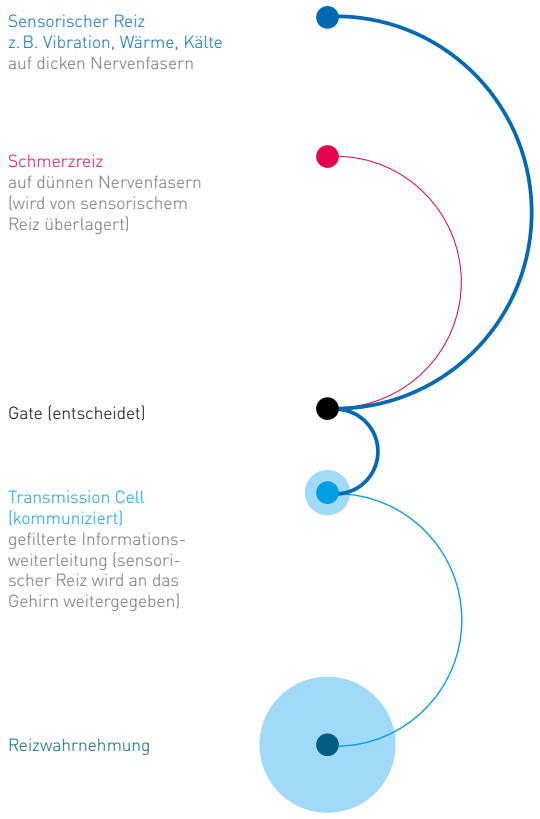


Amplitude (Intensität) Die Amplitude bezeichnet in einer gleichmäßigen Schwingungskurve das maximale Maß zwischen dem höchsten und dem niedrigsten Ausschlag der Kurve. Je höher die Amplitude, desto intensiver die Vibration bzw. die Intensität des NOVAFON. Die Intensitätseinstellung ist über die obere Taste des Multi-Tasters von schwach bis stark in 3 Schritten möglich.

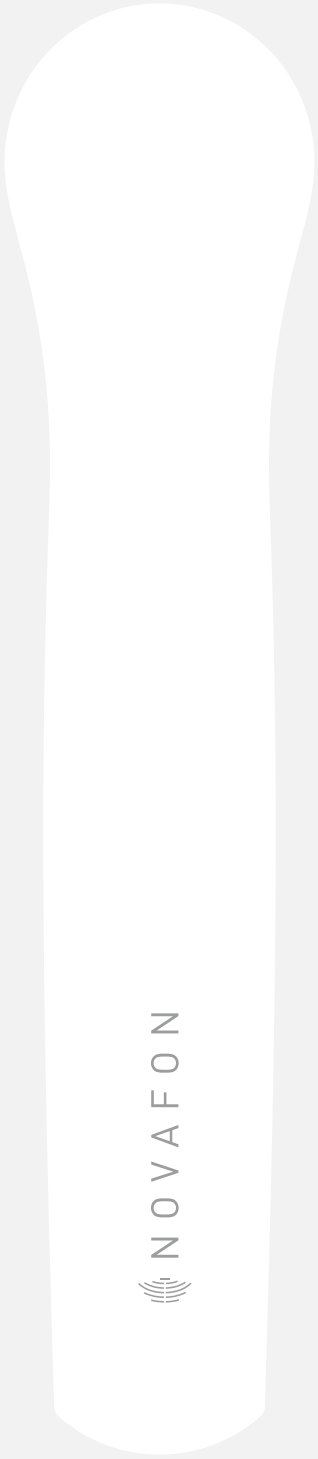
Tiefenwirkung Über das NOVAFON werden spürbare Vibrationen bis zu 6 cm tief in das Gewebe geleitet. Dies wurde vom Fraunhofer Institut bestätigt. So erreichen die Vibrationen auch tief liegende Behandlungsareale.



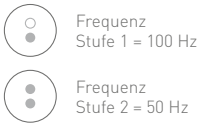
Gate-Control-Theorie Wenn sensorische Reize wie Wärme, Kälte oder Vibrationen auf Nervenfasern treffen, kann die Weiterleitung von Schmerzsignalen an das Gehirn unterbrochen werden, da die sensorischen Reize den Schmerzreiz überlagern. Dieser Effekt kann bei regelmäßiger Anwendung auch längere Zeit nach der Behandlung anhalten.[2]



Ergebnis:
Sensorischer Reiz überwiegt und wird wahrgenommen, der Schmerzreiz wird nicht mehr wahrgenommen



04 Grundlagen zur Anwendung



Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

1. Ein-/Ausschalten Laden Sie das Gerät vor Inbetriebnahme vollständig auf. Schalten Sie das NOVAFON über einmaliges Drücken des ON/OFF-Tasters ein. Zum Ausschalten betätigen Sie diesen Taster insgesamt dreimal.

2. Einstellungen Das Gerät startet bei einmaligem Betätigen des ON/OFF-Tasters mit 100 Hz (Stufe 1). Durch nochmaliges Drücken wird Stufe 2 aktiviert (50 Hz). Die aktuelle Frequenzauswahl erkennen Sie an der LED-Anzeige unterhalb des Multi-Tasters (Frequenzen). Regulieren Sie die Intensität durch wiederholten Druck auf die Taste „Intensitätseinstellung". Wählen Sie hierbei zwischen den drei Intensitätsstufen leicht, mittel und stark. Die Intensitätsauswahl erkennen Sie an der LED Anzeige oberhalb des Multi-Tasters (Intensität). Das Gerät startet immer auf der niedrigsten Intensitätsstufe. TIPP Sie kennen das Gerät noch nicht? Dann fangen Sie auf der niedrigsten Intensitätseinstellung an und schalten Sie es bei Bedarf während der Behandlung höher.

3. Laden Ohne Ladestation: Verbinden Sie das Ladekabel mit dem Gerät und anschließend mit dem Netzteil, dann stecken Sie das Netzteil in die Steckdose. Mit Ladestation: Stellen Sie das Gerät in die Ladestation. Verbinden Sie das Ladekabel mit der Ladestation und anschließend mit dem Netzteil, dann stecken Sie das Netzteil in die Steckdose.

4. Behandlung Die empfohlene Behandlungsdauer beträgt bis zu 20 Minuten. Bei Bedarf kann die Behandlung mehrmals täglich (bis zu dreimal) wiederholt werden. Ein längeres oder häufigeres Behandeln bringt keinen anderen Effekt. Bitte beachten Sie, dass die NOVAFON Schallwellengeräte lediglich Symptome lindern, nicht aber die Grunderkrankung heilen und auch nicht den Arztbesuch ersetzen können. Trotz der sicheren, einfachen und nicht invasiven Anwendung empfehlen wir Ihnen, die Behandlung idealerweise mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzusprechen. Sollten sich die Symptome verstärken, holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

5. Kontraindikationen Die Lokale Vibrationstherapie ist eine einfache, sichere und effektive Therapiemethode. Beachten Sie jedoch bitte die folgenden Kontraindikationen und Hinweise zu Nebenwirkungen. Eine Anwendung von NOVAFON ist nicht zulässig bei

- Offenen Wunden/Ekzemen (in der zu behandelnden Körperregion)
- Arteriosklerose (in der zu behandelnden Körperregion)
- Aktuellen Episoden von Epilepsie
- Schwangerschaft
- Implantaten (in der zu behandelnden Körperregion)
- Herzschrittmachern
- Thrombosen (in der zu behandelnden Körperregion)
- Hirnschrittmachern
- Herzrhythmusstörungen
- Tumoren
- Akuten entzündlichen Stellen (in der zu behandelnden Körperregion)
- Akuten Episoden entzündungsbedingter Krankheiten

6. Nebenwirkungen Bitte beachten Sie, dass es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen kann:

- Schmerzverstärkung/unangenehme Empfindung
- Unwohlsein/Schwindel
- Hautirritationen
- Reflex/ungewollte Muskelkontraktionen

Bitte brechen Sie die Behandlung unverzüglich ab, sollte sich eine dieser Nebenwirkungen einstellen. Beachten Sie, dass gerade bei der Schmerzbehandlung eine Erstverschlimmerung der Beschwerden eintreten kann, bevor Sie eine Verbesserung feststellen. Bitte beachten Sie, dass eine leichte Hautrötung und -erwärmung keinen Grund zur Besorgnis darstellen. Dies ist ein gewünschter Effekt der Lokalen Vibrationstherapie, der durch die erhöhte Durchblutung entsteht.

Telleraufsatz

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Sensi-Roller

Telleraufsatz XL
(REHA-Set)

Igelaufsatz
(REHA-Set)

Kegelaufsatz
(REHA-Set)

7. Aufsätze Das NOVAFON bietet ein intelligentes Stecksystem zum Anbringen der Aufsätze. Flächige Behandlungen werden mit dem Teller-, dem Igelaufsatz oder dem Sensi-Roller durchgeführt, punktuelle Behandlungen mit dem Magnet-, dem Kugel- oder dem Kegelaufsatz.

8. Aufsatz wechseln Durch eine Vierteldrehung ist jeder Aufsatz ohne Kraftaufwand oder Geschick in den Händen leicht anzubringen oder zu lösen. Aufsätze sollten nur bei ausgeschaltetem Gerät ausgetauscht werden. Die Aufsätze haben ihre vorgesehene Position erreicht, wenn die Halterungen an Gerät und Aufsatz bündig aufeinanderliegen.

9. Zusatzprodukte Verwenden Sie keine Cremes oder Gele, damit keine Flüssigkeit in das Gerät dringt. Dies könnte die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

10. Kleidung Sie können direkt auf der Haut sowie durch die Kleidung oder ein Tuch behandeln. Die Wirkung ist in allen Fällen gewährleistet.

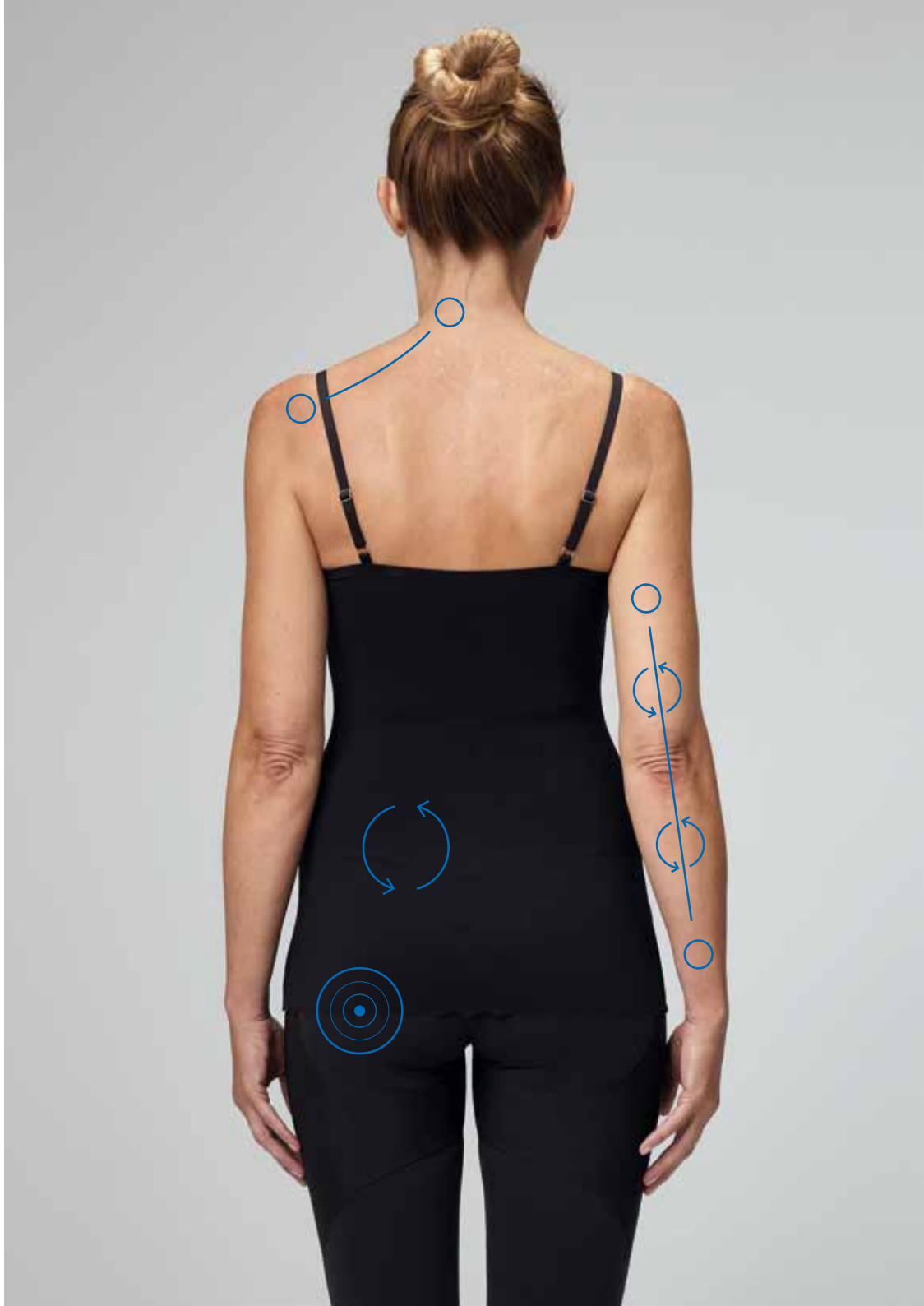
11. Die Bewegungsformen Setzen Sie das Gerät an der zu behandelnden Stelle an. Sie können das Gerät flächig oder punktuell einsetzen. Dabei können Sie folgende Bewegungen ausführen:

streichende Bewegung

fortlaufend kreisende Bewegung

kreisende Bewegung

punktuelle Anwendung



05 Anwendungen

Behandlung des Kiefers

Nützliches Hintergrundwissen Viele Patienten haben im Bereich des Unterkiefers eine sehr hohe Muskelspannung, die mit Schmerzen im Bereich der Kaumuskulatur einhergehen kann. Dazu kommen häufig Kiefergelenkgeräusche wie Knacken und Probleme beim Öffnen und Schließen des Munds. Viele Menschen knirschen auch mit den Zähnen, vor allem nachts, oder pressen sie aufeinander. Gerade unter Stress „beißen" sich Betroffene durchs Leben. Lockerungs- und Entspannungsübungen können helfen, unnötigen Stress abzubauen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie Ihre Behandlung starten, klären Sie die Symptome mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden ab und lassen Sie eine eindeutige Diagnose stellen.

Kaumuskel – Musculus masseter
Ein dicker Muskel, mit dem sich die Leute durchs Leben „beißen". Er weist häufig Verspannungen auf und gilt als ein guter Stressmelder. Er ist für das Schließen des Kiefergelenks verantwortlich.

» In der Anwendung einfach und angenehm. Ich habe bisher die besonders beanspruchte Kiefermuskulatur behandelt (Zähne-Knirsch-Problematik). Sehr angenehm und entspannend! (...) Ich nutze es regelmäßig und gern! « [3,4]

Anwenderin S., 15.02.2017, NOVAFON power

Anwendung am Kiefer mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte des Kaumuskels (Musculus masseter) eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden zwei Schritte.

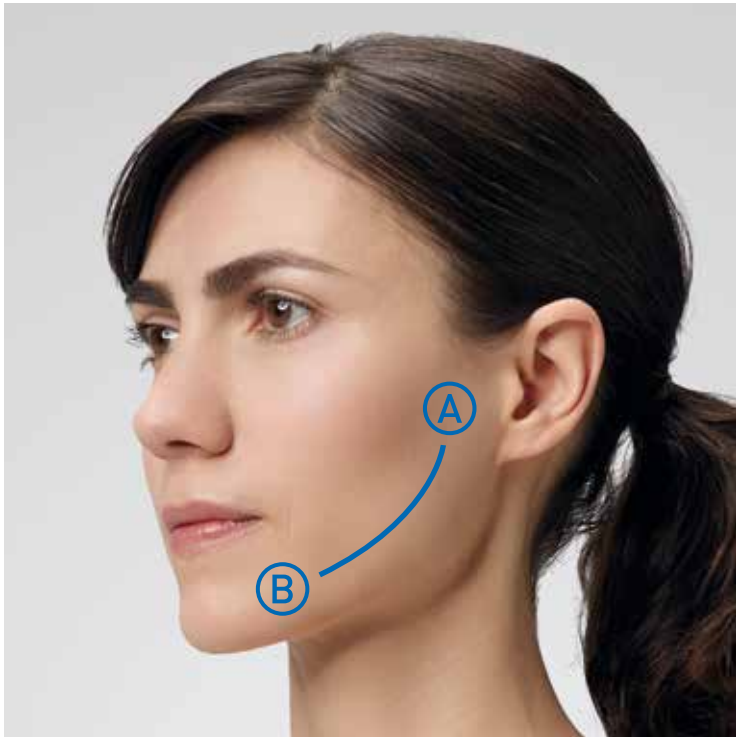
Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Kaumuskulatur Im ersten Schritt wird die Kaumuskulatur ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, wie es für Sie angenehm ist. Beginnen Sie die Kaumuskulatur vom Ohr zum Kinn hin auszustreichen (A – B). Sie können ebenfalls vom Kinn Richtung Ohr streichen (B – A). Behandeln Sie jede Gesichtshälfte für 2 – 3 Minuten. Während der Behandlung können Sie zusätzlich den Mund langsam öffnen und wieder schließen. Anschließend fahren Sie mit Schritt 2 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Kugelaufsatz

Kegelaufsatz
(REHA-Set)

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

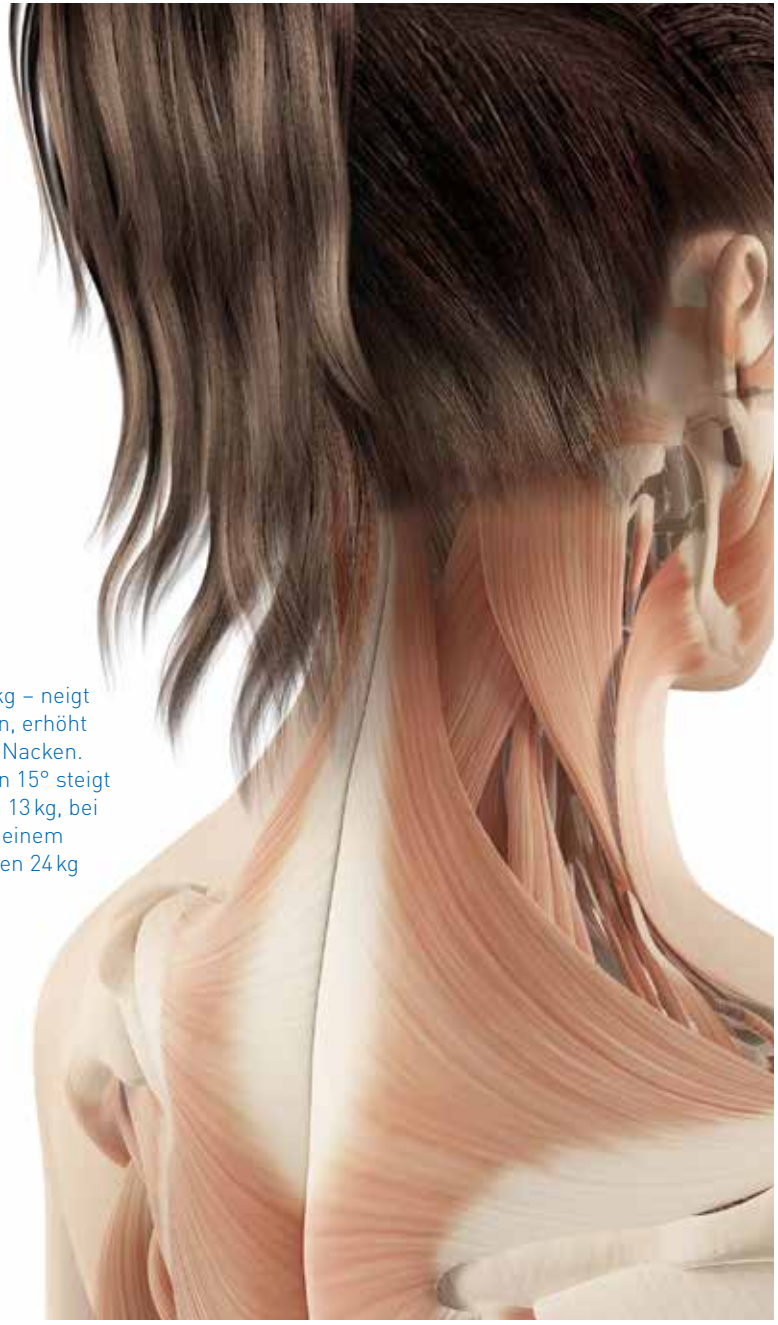
punktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte In Schritt 2 werden die Schmerzpunkte behandelt. Fühlen Sie mit den Fingerspitzen beim Öffnen und Schließen des Munds, wo sich das Kiefergelenk befindet. Es befindet sich auf Ohrhöhe. Die verspannten Stellen liegen meist unterhalb des Gelenks. Es können mehrere Schmerzpunkte aktiv sein. Um diese Punkte zu behandeln, stecken Sie den Kugelaufsatz auf, wählen Stufe 1 und stellen die Intensität passend ein. Behandeln Sie die Schmerzpunkte jeweils ca. 1 – 2 Minuten entweder stehend oder mit kleinen kreisenden Bewegungen. Danach behandeln Sie den nächsten Schmerzpunkt. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Kegelaufsatz aus dem REHA-Set.

Behandlung des Nackens

Nützliches Hintergrundwissen Jeder kennt sie – die ziehenden, stechenden Schmerzen in der Schulter-Nacken-Region. Häufigste Ursachen sind Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und eine zu schwache Rückenmuskulatur. Beim Autofahren und am Schreibtisch „hängen wir in den Seilen" und auch der vermehrte Blick auf das Handy oder Tablet führt zu einer Überlastung des Nackens. Zeit, etwas zu tun! Stehen Sie auf, bewegen Sie sich. Dehn- und Kräftigungsübungen helfen, zudem können Sie das NOVAFON unterstützend zur Schmerzlinderung einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie Ihre Behandlung starten, klären Sie die Symptome mit Ihrem Arzt ab und lassen Sie eine eindeutige Diagnose stellen.



Der Kopf wiegt ca. 5 kg – neigt man diesen nach vorn, erhöht sich die Last auf den Nacken. Bei einer Neigung von 15° steigt das Gewicht auf etwa 13 kg, bei 30° auf 20 kg und bei einem Winkel von 45° drücken 24 kg auf die 7 Halswirbel.

» Mein Vater hat, nachdem er mit solch einem Gerät bei einem Physiotherapeuten behandelt wurde, von nichts anderem mehr gesprochen. Wir haben es ihm dann zum Geburtstag geschenkt. Nun ist es fast jeden Tag im Einsatz – bei der ganzen Familie. Ich selber bin mehr als begeistert, wie angenehm und schnell es Verspannungen löst. Ich kann es nur weiterempfehlen! « [1, 3] Anwender S., 13.10.2016, NOVAFON power

Anwendung am Nacken mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Schulter- und Nackenmuskulatur eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Beachten Sie bei dieser Behandlung, nicht auf den Dornfortsätzen der Wirbelsäule zu arbeiten, sondern rechts bzw. links davon. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.

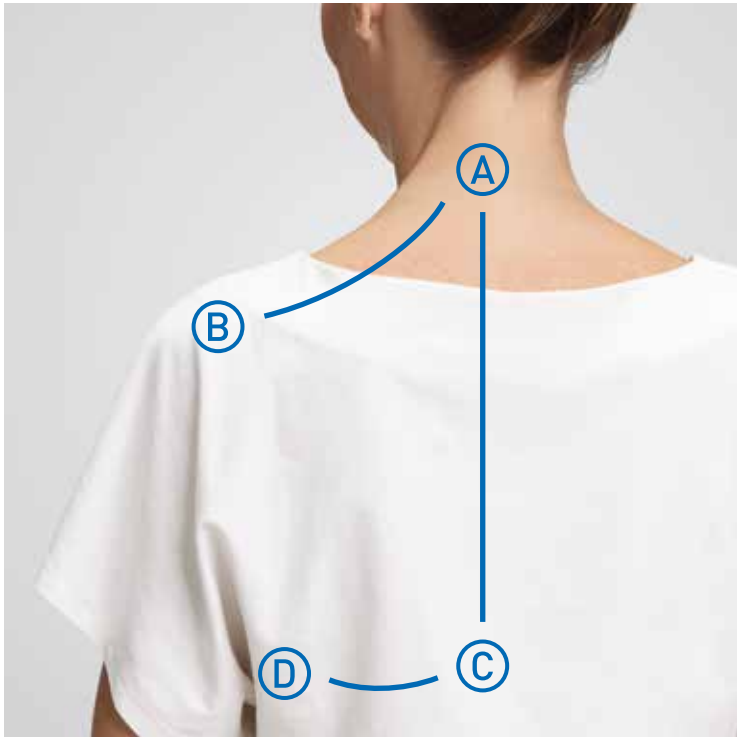
Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Flächiges Ausstreichen der Schulter-Nacken-Muskulatur Im ersten Schritt wird der Bereich der Schulter-Nacken-Muskulatur flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass Sie entspannen können. Tasten Sie zunächst mit den Fingerspitzen an der betroffenen Seite den Knochen hinter dem Ohr, das sogenannte Warzenbein (Processus mastoideus). Ziehen Sie entlang der Hinterhauptlinie von diesem Knochenansatz eine imaginäre Linie ca. 3 – 4 Finger breit nach unten. Streichen Sie nun flächig das Areal von dieser Linie über den Nacken bis hin zur Schulter aus (A – B). Wiederholen Sie jede gezogene Bahn drei- bis viermal (A – B, B – A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Telleraufsatz

Telleraufsatz XL
(REHA-Set)

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter Behandeln Sie im zweiten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginnen Sie nun für 2 – 3 Minuten, mit dem Telleraufsatz auf Stufe 2, bei angenehmer Intensitätseinstellung flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter (A – B) zu streichen. Achten Sie darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichen Sie mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreisen das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D). Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.
Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL aus dem REHA-Set.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 und 2 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Wechseln Sie hierbei auf den Kugelaufsatz und Stufe 1 am Gerät und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Führen Sie nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ können Sie auch einfach auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientieren Sie sich an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Wussten Sie schon?

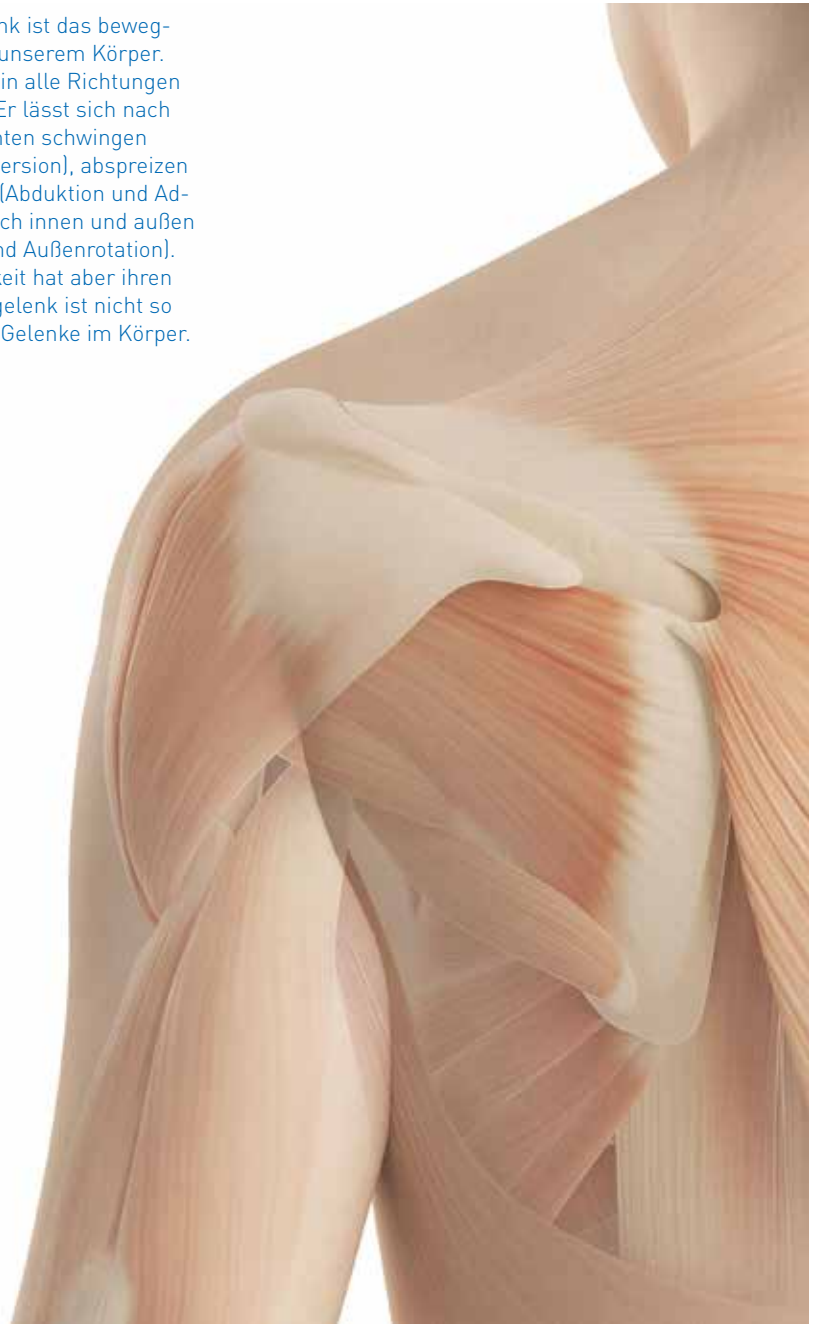
Wenn Sie Fragen zur Anwendung oder NOVAFON Produkten haben, beraten wir Sie gerne persönlich und gehen ausführlich auf Ihre Bedürfnisse und Fragen ein. Kontaktieren Sie uns per Telefon, E-Mail oder über unsere Social-Media-Kanäle.
novafon.de/kontakt

Behandlung der Schulter

Nützliches Hintergrundwissen Die meisten Schulterschmerzen treten in Verbindung mit einem Problem der Rotatorenmanschette auf. Die Rotatorenmanschette besteht aus einer Gruppe von vier Muskeln, deren Sehnen zusammen eine Sehnenkappe bilden, die das Schultergelenk umfasst. Sie zieht vom Schulterblatt bis zum Oberarmknochen. Die wichtigsten Aufgaben der Rotatorenmanschette sind die Stabilisierung des Schultergelenks und die Zentrierung des Oberarmknochens in der Gelenkpfanne. Die vier Muskeln sind für die Innen- und Außenrotation sowie für das seitliche Heben des Arms verantwortlich.
Unter Schulterschmerzen leiden die meisten Menschen mindestens einmal im Leben. Oft treten Schmerzen in der Schulter nach Überlastungen oder einem Sturz auf. Bei häufigem Über-Kopf-Arbeiten kann es ebenfalls zu Schmerzen kommen. Sowohl kräftigende als auch lockernde Übungen können helfen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen. Sollten Schmerzen länger bestehen oder Sie gänzlich einschränken, ist es ratsam, einen Facharzt für Orthopädie aufzusuchen.

HINWEIS
Eine ärztliche Diagnosestellung ist hier außerordentlich wichtig, um Rupturen, Kalkherde, degenerative Erkrankungen und sonstige Differenzialdiagnosen auszuschließen.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Der Arm kann so in alle Richtungen gedreht werden. Er lässt sich nach vorn und nach hinten schwingen (Ante- und Retroversion), abspreizen und heranführen (Abduktion und Adduktion) sowie nach innen und außen drehen (Innen- und Außenrotation). Diese Beweglichkeit hat aber ihren Preis: Das Kugelgelenk ist nicht so stabil wie andere Gelenke im Körper.



»Ich nutze es fast täglich, um Verspannungen in der Schulter zu behandeln – der Magnetaufsatz hilft mir besonders an einem Triggerpunkt. Aber auch für die verspannte Kiefer- und Nackenmuskulatur. Auflockernd und entspannend – ich bin zufrieden!« [1, 3]

Anwenderin A., 02.03.2017, NOVAFON power

Anwendung an der Schulter mit NOVAFON

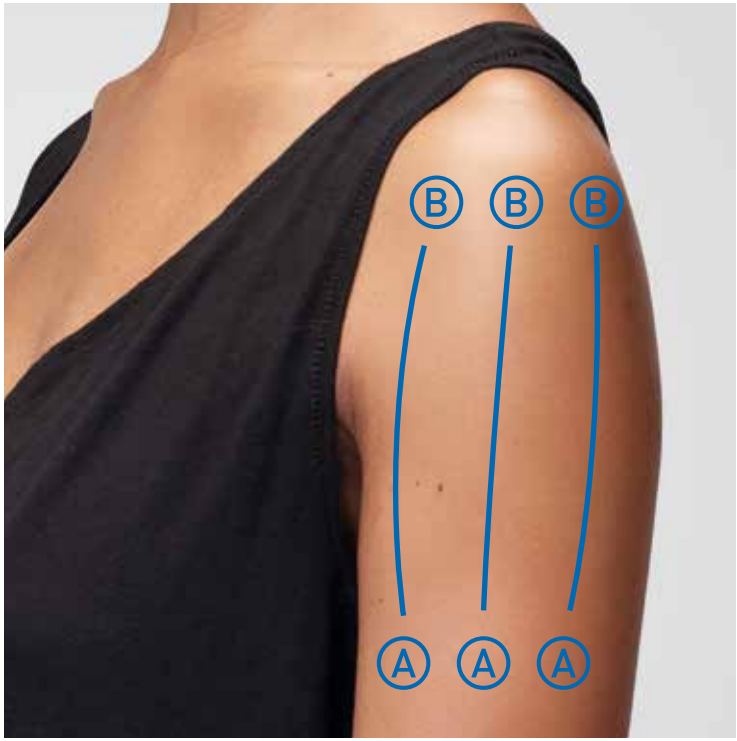
Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Schulter eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden. Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden vier Behandlungsschritte.

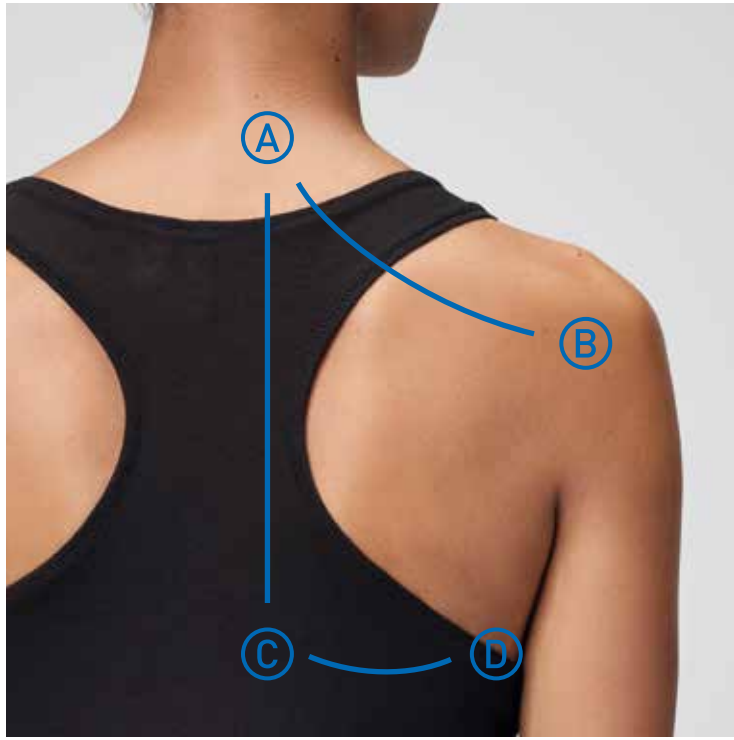
Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Schulter von vorn Im ersten Schritt wird die Schulter von vorn flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie zunächst den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und eine angenehme Intensität, mit der Sie entspannen können, die Vibrationen aber deutlich wahrnehmen. Lassen Sie den Arm der betroffenen Schulter entspannt hängen, sodass die Handfläche zum Körper zeigt. Streichen Sie nun mit dem Telleraufsatz in langen Bahnen den Bereich von der Mitte des Oberarms bis zum Schulterdach aus (A – B). Wiederholen Sie das Gleiche dann mit ausgedrehtem Arm, sodass die Handfläche nach außen zeigt. Wiederholen Sie die Bewegung 2 – 3 Minuten lang. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.





Telleraufsatz

Telleraufsatz XL
(REHA-Set)

Igelaufsatz
(REHA-Set)

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des Schulterblatts Behandeln Sie im zweiten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginnen Sie, mit dem Telleraufsatz auf Stufe 2, bei angenehmer Intensitätseinstellung flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter zu streichen (A – B). Achten Sie darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichen Sie mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A–C) und umkreisen das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C–D). Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL oder den Igelaufsatz aus dem REHA-Set.

Kugelaufsatz

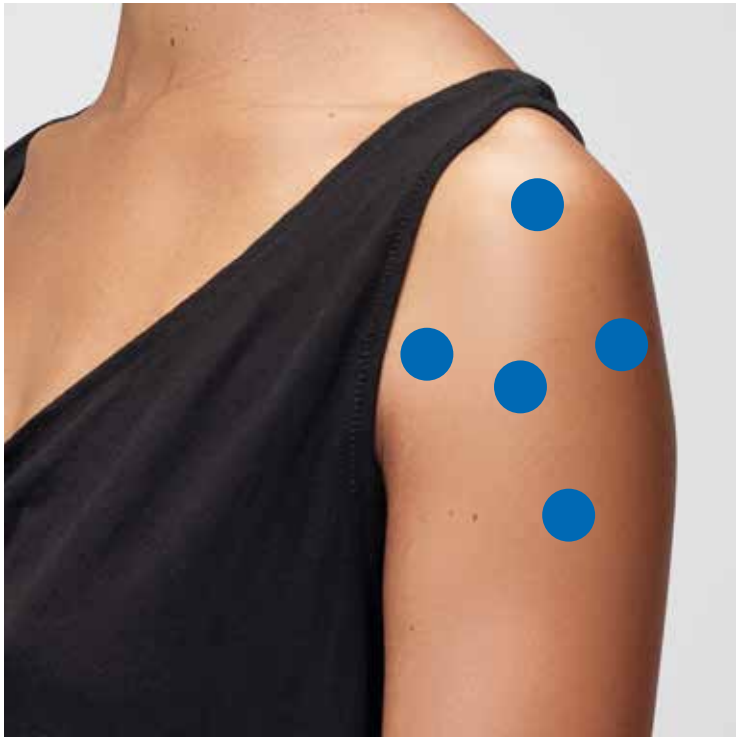
Magnetaufsatz

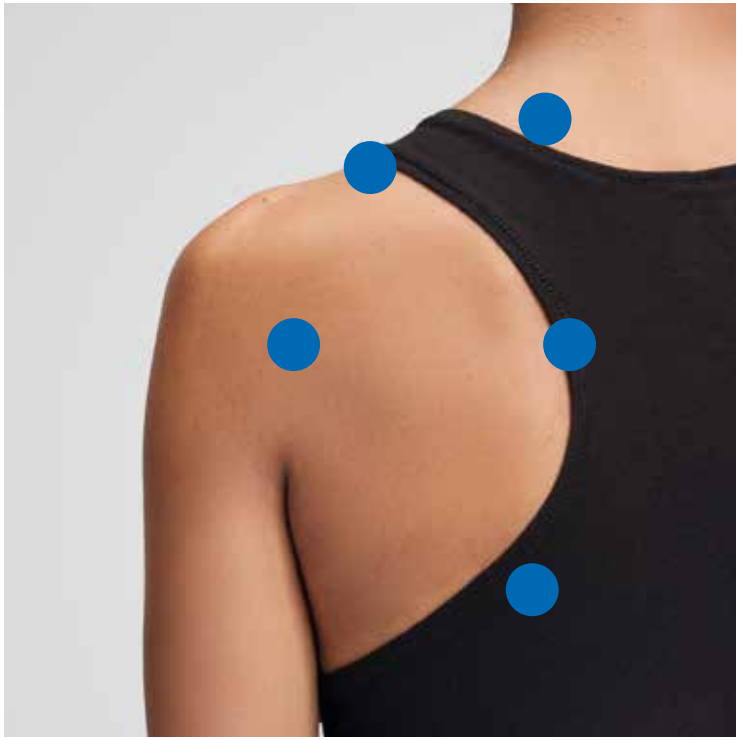
Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte im vorderen Schulterbereich Haben Sie beim Ausstreichen Schmerzpunkte gespürt? Dann wechseln Sie vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und behandeln Sie die Schmerzpunkte für jeweils 30 – 60 Sekunden mit Stufe 1. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Die Schmerzpunkte befinden sich meist im oberen Drittel des Oberarms. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.





Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 4 Behandlung der Schmerzpunkte im Bereich des Schulterblatts Für die Schmerzpunkte im Bereich des Schulterblatts behandeln Sie die einzelnen Punkte ebenfalls 30 – 60 Sekunden mit dem Kugelaufsatz und Stufe 1. Die Schmerzpunkte können individuell oder an den angezeigten Stellen auftreten. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Behandlung des Rückens

Nützliches Hintergrundwissen Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten in den Industrienationen. Zu den Ursachen zählen meist Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen. Im Hinblick auf die Behandlung wird die Wirbelsäule in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule (HWS, BWS und LWS) unterteilt.

HINWEIS
Wenn Rückenschmerzen auftreten, müssen sie stets ärztlich abgeklärt werden, um Bandscheibenprobleme und weitere Differenzialdiagnosen auszuschließen. Neben der Behandlung mit dem NOVAFON sollten immer noch rückenstärkende und -mobilisierende Übungen durchgeführt werden. Sprechen Sie diese mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten ab.

Bei einem 75 kg schweren Menschen beträgt der Druck auf die unterste Bandscheibe im Stehen etwa 100 kg. Beim Sitzen mit Rundrücken kann die Belastung bis auf 180 kg ansteigen. Mit Blick auf das Heben von Lasten zählt wegen der Hebelwirkung daher jeder Zentimeter. Je näher das Gewicht (z. B. Wasserkasten) am Körper (Wirbelsäule), desto geringer die Hebelwirkung.

»(...) angenehm in der Handhabung. Ich verwende es für Schulter und Nackenbereich und für Schmerzen bei starken Ischiasbeschwerden. Sehr zufrieden, hatte das Gerät in der Reha ausprobiert.« [1, 3] Anwender U., 25.03.2017, NOVAFON pro

Anwendung am Rücken mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Rückenmuskulatur eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Beachten Sie bei dieser Behandlung, nicht auf den Dornfortsätzen der Wirbelsäule zu arbeiten, sondern rechts bzw. links davon. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.

Die Halswirbelsäule ist der oberste und beweglichste Abschnitt der Wirbelsäule. Denn der Kopf mit seinen Hauptsinnesorganen Auge und Ohr benötigt eine möglichst große Beweglichkeit für eine perfekte Orientierung im Raum.

Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Flächiges Ausstreichen der Nacken- und Schultermuskulatur Im ersten Schritt wird der Bereich der Schulter-Nacken-Muskulatur flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass Sie entspannen können. Tasten Sie zunächst mit den Fingerspitzen an der betroffenen Seite den Knochen hinter dem Ohr, das sogenannte Warzenbein (Processus mastoideus). Ziehen Sie entlang der Hinterhauptlinie von diesem Knochenansatz eine imaginäre Linie ca. 3 – 4 Finger breit bis zur Mitte (Wirbelsäule). Streichen Sie nun flächig das Areal von dieser Linie über den Nacken bis hin zur Schulter aus (A – B). Wiederholen Sie jede gezogene Bahn drei- bis viermal (A – B, B – A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.

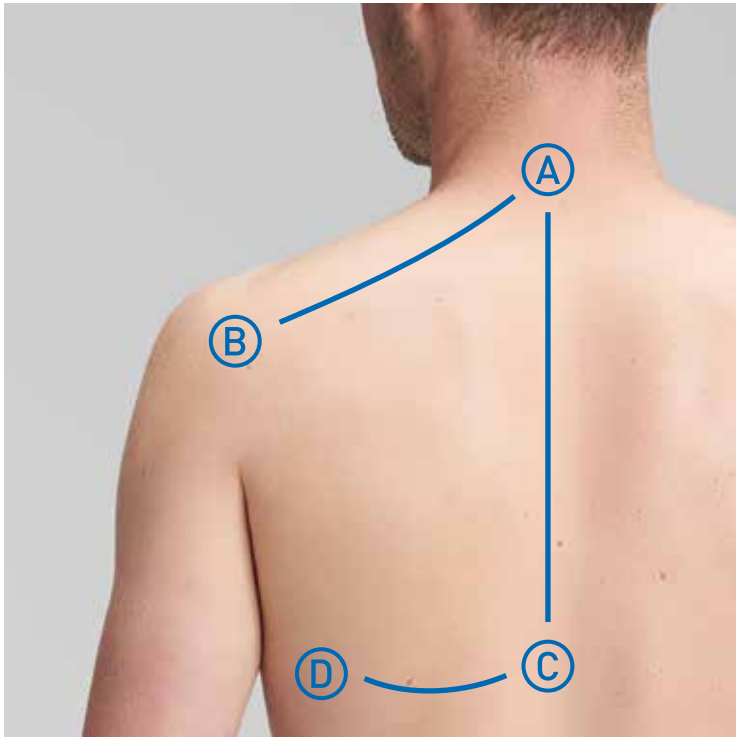
Telleraufsatz

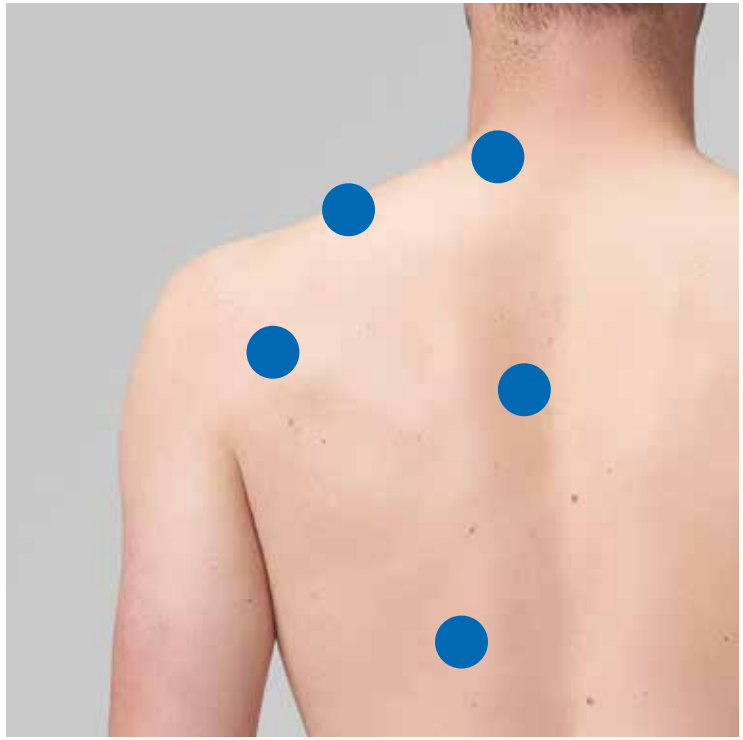
Telleraufsatz XL (REHA-Set)

Frequenz Stufe 2 = 50 Hz

streichende Bewegung

Schritt 2 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter Behandeln Sie im zweiten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginnen Sie nun, mit dem Telleraufsatz auf Stufe 2, bei angenehmer Intensitätseinstellung flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter (A – B) zu streichen. Achten Sie darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichen Sie mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreisen das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D) für 2 – 3 Minuten. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL aus dem REHA-Set.





Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

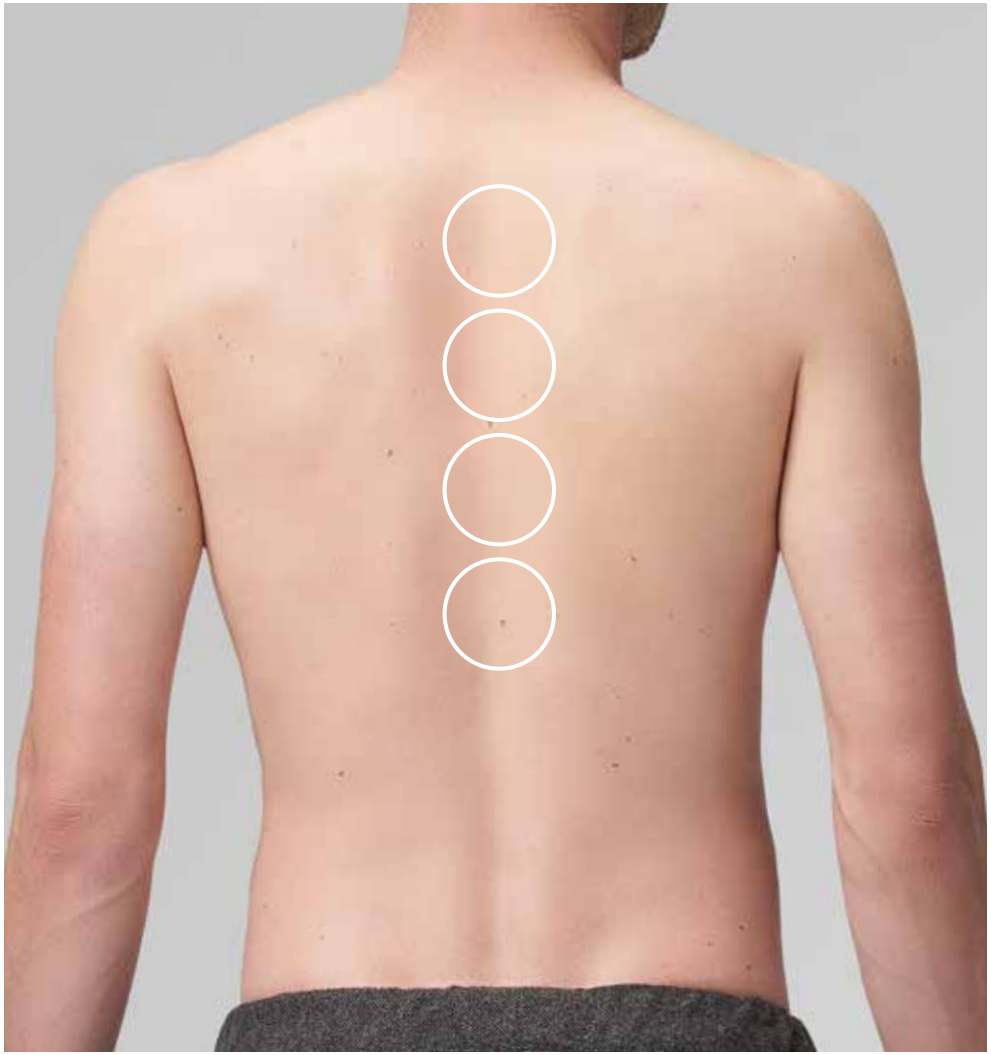
Frequenz Stufe 1 = 100 Hz

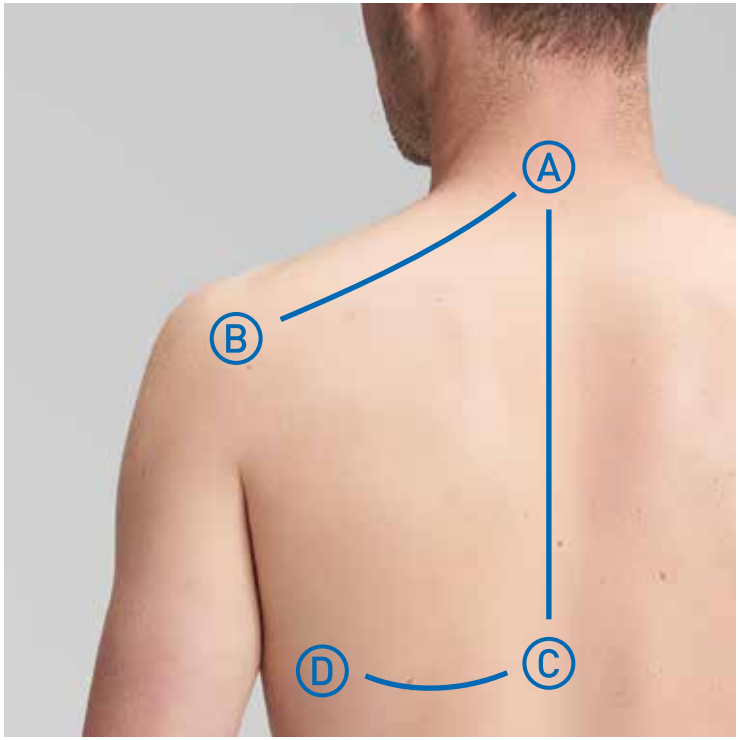
kreisende Bewegung

punktuelle Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 und 2 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Verwenden Sie hierfür den Kugelaufsatz und Stufe 1 am Gerät und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Führen Sie nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ können Sie auch einfach auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientieren Sie sich an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Die Brustwirbelsäule hat gelenkige Verbindungen zu den Rippen. Dadurch sind die Schmerzen meist bewegungs- und/oder atmungsabhängig. Bei den BWS-Schmerzen handelt es sich oft um dumpfe oder drückende Schmerzen, die auch gürtelförmig mit Ausstrahlung in den Brustkorb wahrgenommen werden können. Bei der Behandlung der BWS ist es wichtig, auch den Bereich der Schultern mit einzubeziehen.





Telleraufsatz

Telleraufsatz XL (REHA-Set)

Frequenz Stufe 2 = 50 Hz

streichende Bewegung

Schritt 1 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter Behandeln Sie im ersten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginnen Sie nun, mit dem Telleraufsatz auf Stufe 2, bei angenehmer Intensitätseinstellung flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter (A – B) zu streichen. Achten Sie darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichen Sie mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreisen das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D) für 2 – 3 Minuten. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Fahren Sie mit Schritt 2 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL aus dem REHA-Set.

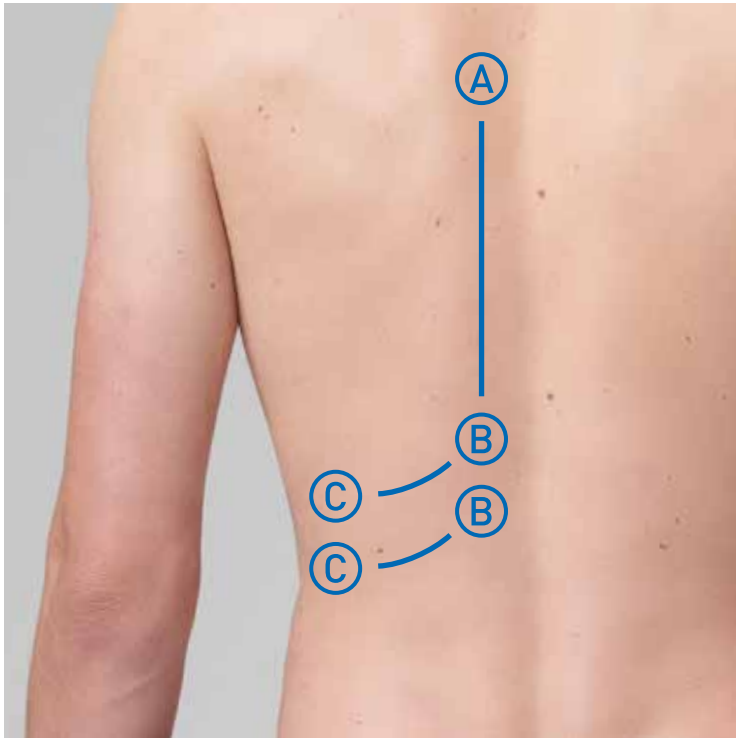
Telleraufsatz

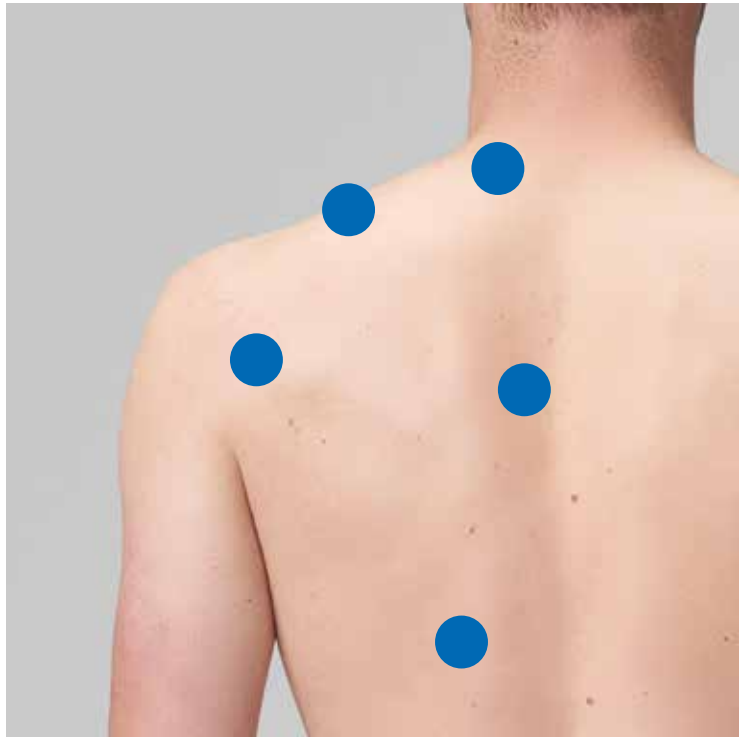
Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Brustwirbelsäule Im zweiten Schritt wird mit dem Telleraufsatz und Stufe 2 rechts und links der Wirbelsäule die Muskulatur in langen Bahnen behandelt. Streichen Sie dabei sowohl von oben nach unten (A – B) als auch von unten nach oben (B – A) den gesamten Bereich zwischen der Wirbelsäule und den Schulterblättern aus. Danach streichen Sie den gesamten Bereich entlang des Rippenverlaufs schräg von der Wirbelsäule Richtung Flanken aus (B – C). Dabei können Sie tief ein- und ausatmen, das verstärkt den Effekt. Wiederholen Sie den Ablauf für 2 – 3 Minuten je Seite. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.





Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

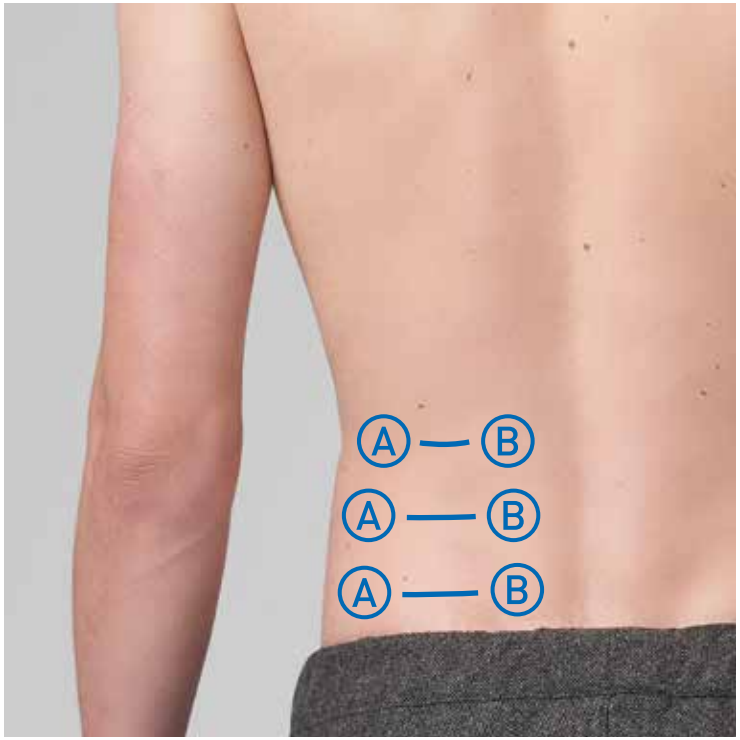
Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 und 2 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Wechseln Sie hierbei zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 am Gerät und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Führen Sie nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ können Sie auch einfach auf der Stelle verweilen. Die Schmerzpunkte können individuell oder an den angezeigten Stellen auftreten. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Die Lendenwirbelsäule ist der am häufigsten von Schmerzen betroffene Bereich des Rückens. Die LWS trägt das gesamte Gewicht des Rumpfs. Die Bandscheiben, die als Puffer und Federung dienen, verlieren im Laufe des Tages einen Teil ihrer Flüssigkeit und schrumpfen. Über Nacht wird diese Flüssigkeit wieder aufgefüllt. Allerdings lässt mit fortschreitendem Alter das Ausmaß dieses „Wiederauffüllens" nach. Dadurch kommt es zu nachlassender Muskelspannung, ein Hohlrücken entsteht und die Druckbelastung nimmt zu.



Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Lendenwirbelsäule Im ersten Schritt wird der Bereich der Lendenwirbelsäule flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie zunächst den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass Sie entspannen können. Streichen Sie nun die Partie zwischen den Rippen und dem Becken flächig in beide Richtungen rechts und links der Wirbelsäule aus (A – B, B – A). Wiederholen Sie die Bewegung 2 – 3 Minuten lang. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.

Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des Beckens Arbeiten Sie nun im Bereich des Beckens bzw. der Gesäßmuskulatur. Bleiben Sie bei den Einstellungen von Schritt 1 und behandeln Sie den gesamten Bereich bis zur Gesäßfalte hin für 2 – 3 Minuten (A – B). Wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Gesäßseite. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Haben Sie bei Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechseln Sie im letzten Schritt vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und von Stufe 2 auf Stufe 1. Stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Führen Sie nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ können Sie auch einfach auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientieren Sie sich an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Behandlung des Ellenbogens

Nützliches Hintergrundwissen Durch schweres, wiederholtes Tragen oder durch eine sehr häufig wiederholte Bewegung der Hand und Unterarme kann es zu Schmerzen im Bereich des Ellenbogens kommen. In diesem Fall sollten Sie dringend die schmerzauslösenden Bewegungen reduzieren oder vermeiden. Es kann hilfreich sein, Kräftigungs- und Dehnübungen für den Unterarm durchzuführen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur und Schmerzlinderung einsetzen. Bleiben die Schmerzen bestehen, sollten Sie einen Facharzt für Orthopädie aufsuchen.

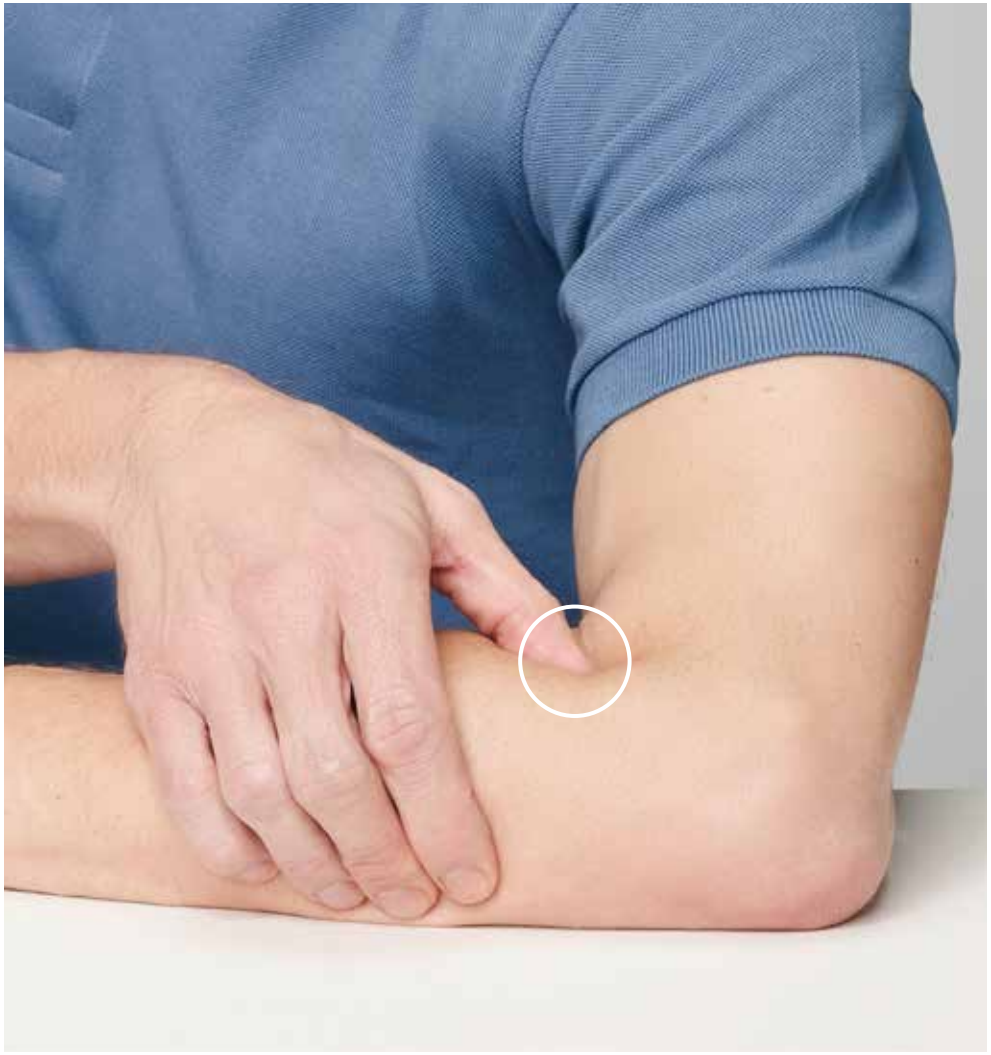
HINWEIS
Bevor Sie Ihre Behandlung mit dem NOVAFON starten, lassen Sie die Symptome abklären und eine eindeutige Diagnose stellen.

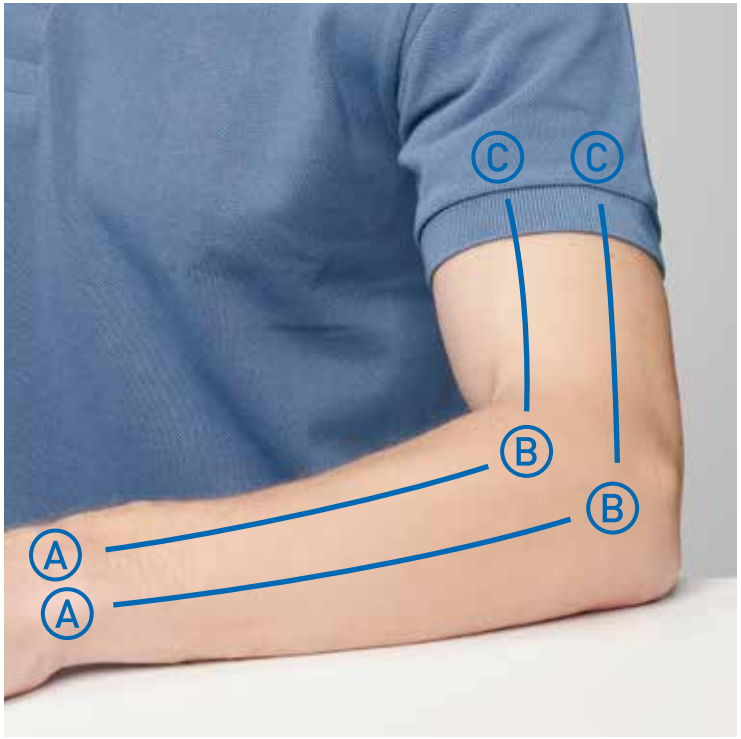
Das Ellenbogengelenk verbindet den Oberarmknochen mit den beiden Unterarmknochen, Elle und Speiche. Der kantige Höcker hinten namens Olecranon – er gehört tatsächlich zur Elle – und die zwei kleineren, ebenfalls gut fühlbaren Knochenvorsprünge innen und außen sind Ansatzstellen für Sehnen und bilden die markanten Eckpunkte des Gelenks. Resultat ist ein Gelenk mit großem Bewegungsumfang: Der Unterarm lässt sich bis 10° strecken und bis 140° beugen sowie jeweils um 90° nach innen und außen drehen.

» Eine Freundin hat mir das Novafon für meine hartnäckige Sehnenscheiden-entzündung im Ellenbogenbereich empfohlen. Ich erhalte dadurch eine enorme Schmerzlinderung, ob es ganz dadurch weg geht, weiß ich zur Zeit noch nicht. « [1, 3] Anwenderin C., 15.03.2018, NOVAFON pro

Anwendung am Ellenbogen mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte des Ellenbogens eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Ihren Arm ab. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.





Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Außenseite des Arms Im ersten Schritt wird der Arm an der Außenseite ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie zunächst in langen Bahnen den Bereich zwischen Handgelenk und Ellenbogen aus (A – B, B – A). Danach behandeln Sie vom Ellenbogen bis zur Mitte des Oberarms (B – C, C – B). Wiederholen Sie diesen Ablauf für 2 – 3 Minuten. Fahren Sie mit Schritt 2 fort.

Kugelaufsatz

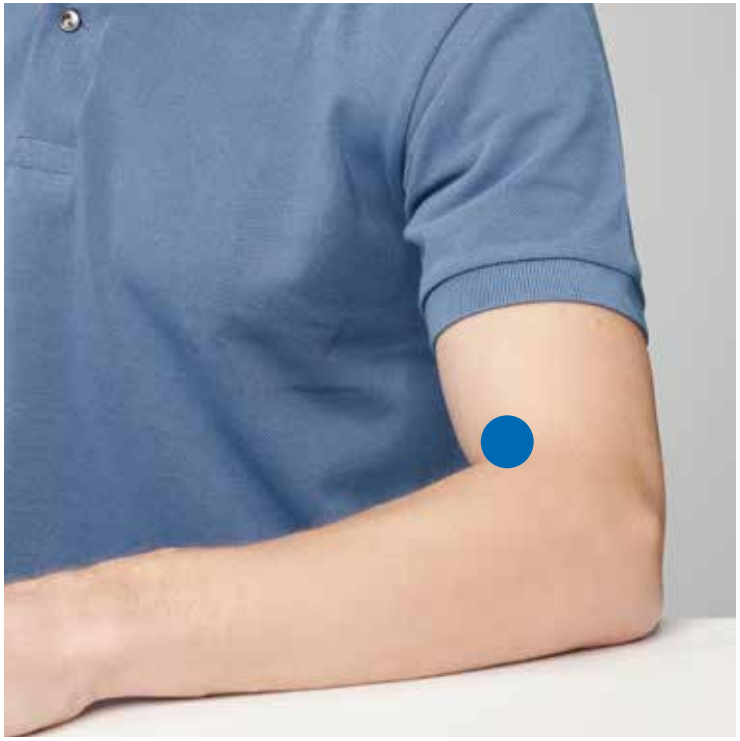
Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte an der Außenseite des Arms Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Wechseln Sie hierfür zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 am Gerät und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Um die Schmerzpunkte zu finden, tasten Sie mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Behandeln Sie nun die Schmerzpunkte. Meist befindet sich ein Hauptschmerzpunkt in der Ellenbeuge. Diesen Schmerzpunkt können Sie intensiv bis zu 3 Minuten behandeln. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

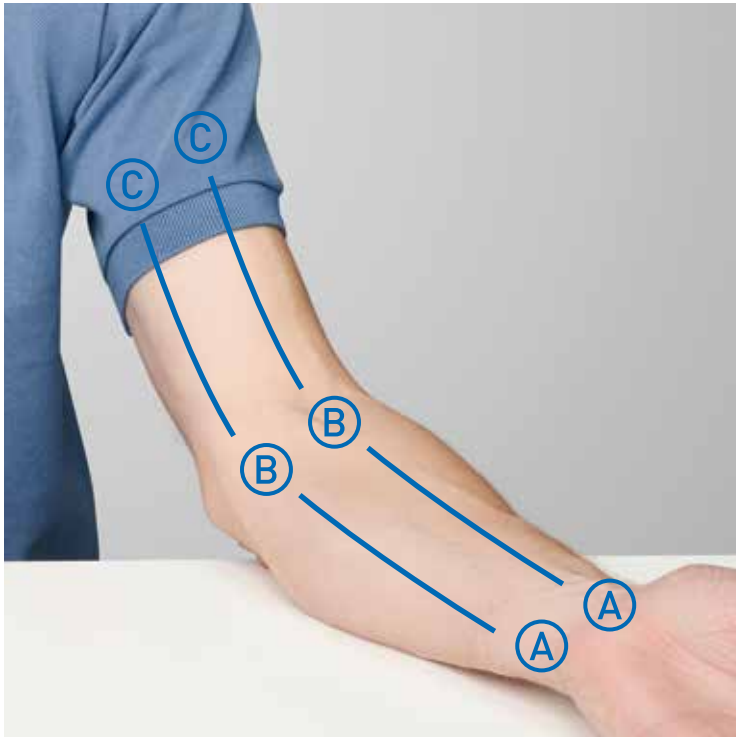


Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Innenseite des Arms In Schritt 1 der Behandlung wird der Arm zunächst auf der Innenseite ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie in langen Bahnen den Bereich zwischen Handgelenk und Armbeuge aus (A – B, B – A). Danach behandeln Sie von der Armbeuge aus bis zur Mitte des Oberarms (B – C, C – B). Wiederholen Sie diesen Ablauf für 2 – 3 Minuten.



Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte in der Armbeuge Nach dem flächigen Ausstreichen werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Um die Schmerzpunkte zu finden, tasten Sie mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Wechseln Sie dann zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und behandeln Sie die Schmerzpunkte jeweils 30 – 60 Sekunden. Der Hauptschmerzpunkt befindet sich entweder Richtung Schulter hinter dem tastbaren Knochen der Armbeuge oder davor Richtung Handgelenk. Diesen Schmerzpunkt können Sie intensiv bis zu 3 Minuten behandeln. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Behandlung des Handgelenks

Nützliches Hintergrundwissen Schmerzen am Handgelenk sind weit verbreitet und können sehr unterschiedlich sein. Neben Verletzungen aufgrund sportlicher Aktivitäten werden sie oft durch Dauerbelastungen oder chronische Krankheiten hervorgerufen. Sollten Sie unter andauernden Schmerzen im Handgelenk leiden, lassen Sie die Symptomatik bitte ärztlich abklären. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur und für die Schmerzlinderung einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie Ihre Behandlung mit dem NOVAFON starten, lassen Sie die Symptome abklären und eine eindeutige Diagnose stellen.

Die Hand ist sehr feingliedrig und komplex aufgebaut. 8 Handwurzelknochen, 5 Mittelhandknochen und 14 Fingerknochen sind durch Gelenke mit ihren Kapseln und Bändern flexibel verbunden. Dadurch haben die Muskeln und Gelenke der Hand eine große Bewegungsvielfalt und Präzision. Die rechte und linke Hand wird von der jeweils gegenüberliegenden Hirnhälfte kontrolliert. In der Regel wird die Hand einer Seite für feine und komplexe Bewegungsabfolgen bevorzugt – man spricht hierbei von Rechts- und Linkshändern.

»Ich hatte Novafon bei meiner Ergotherapeutin kennengelernt und bin sehr zufrieden mit dem Gerät. Meine Hand war steif und jetzt kann ich wieder fast normal schreiben.«[3, 5, 6]

Anwenderin C., 03.01.2018, NOVAFON classic

Anwendung am Handgelenk mit NOVAFON

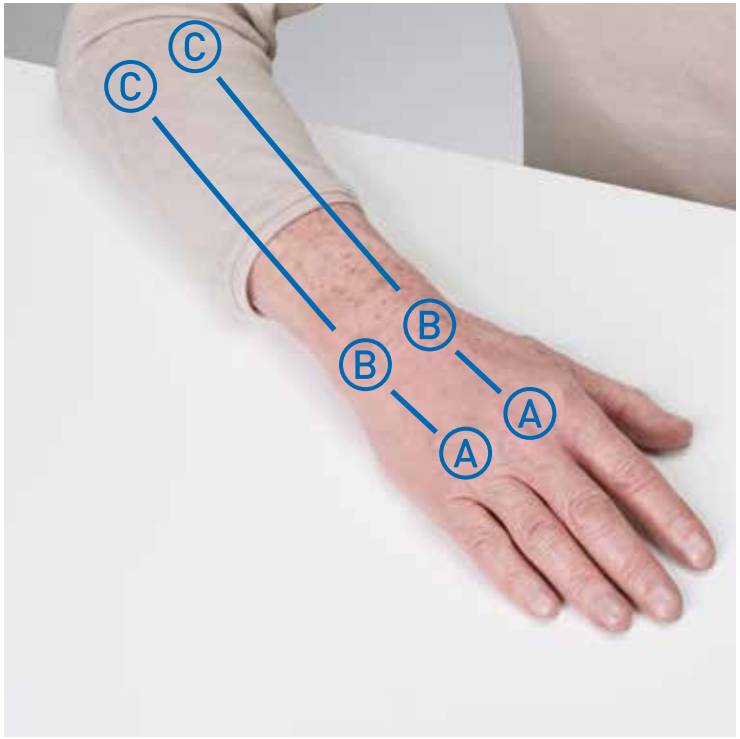
Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte am Handgelenk eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Ihren Arm ab. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.

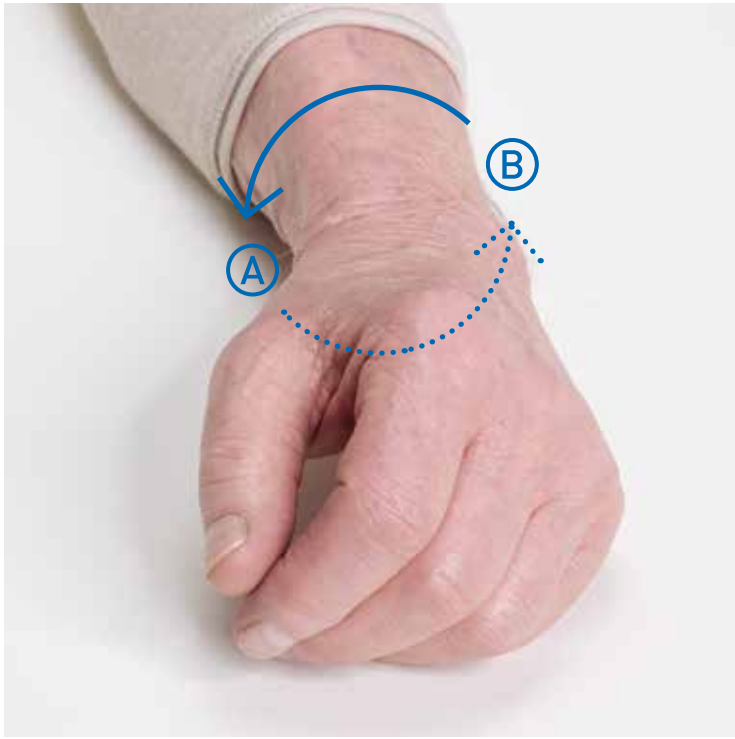
Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Hand und des Unterarms innen und außen Im ersten Schritt der Behandlung des Handgelenks werden sowohl die Hand als auch der Unterarm behandelt. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie 2 – 3 Minuten auf der Handaußenseite (A – B, B – A). Gleiten Sie auf dem Unterarm zwischen Handgelenk und Ellenbogen (B – C, C – B) und danach auf der Handaußenseite (B – A, A – B) entlang. Wiederholen Sie das Gleiche dann 2 – 3 Minuten auf der Innenfläche des Unterarms und der Hand.





Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

fortlaufend
kreisende
Bewegung

Schritt 2 Umkreisen des Handgelenks Nach dem Ausstreichen der Hand und des Unterarms umkreisen Sie nun rundum mit der gleichen Einstellung von Schritt 1 das Handgelenk (A – B, B – A). Achten Sie darauf, es von allen Seiten zu behandeln. Diese Bewegung führen Sie 2 – 3 Minuten aus.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

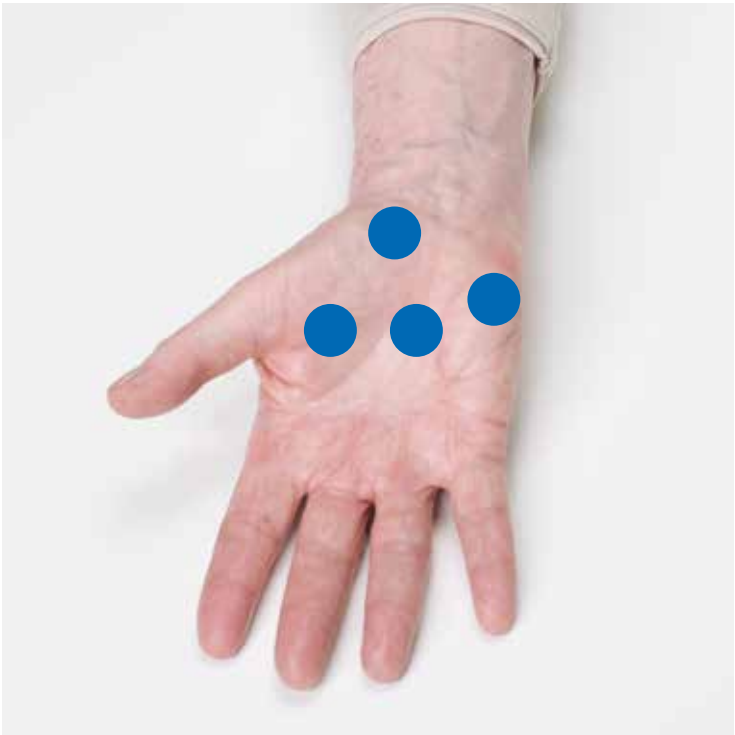
Kegelaufsatz (REHA-Set)

Frequenz Stufe 1 = 100 Hz

kreisende Bewegung

punktuelle Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Zur Behandlung der Schmerzpunkte wechseln Sie zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und stellen erneut die für Sie passende Intensität ein. Die Schmerzpunkte können an sehr unterschiedlichen Stellen auftreten. Oft hilft ein Abtasten des Handgelenks und der Hand oder Sie haben während Schritt 1 oder 2 die Schmerzpunkte deutlich gespürt. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie auf der Abbildung. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz oder den Kegelaufsatz aus dem REHA-Set.



Wusssten Sie schon?

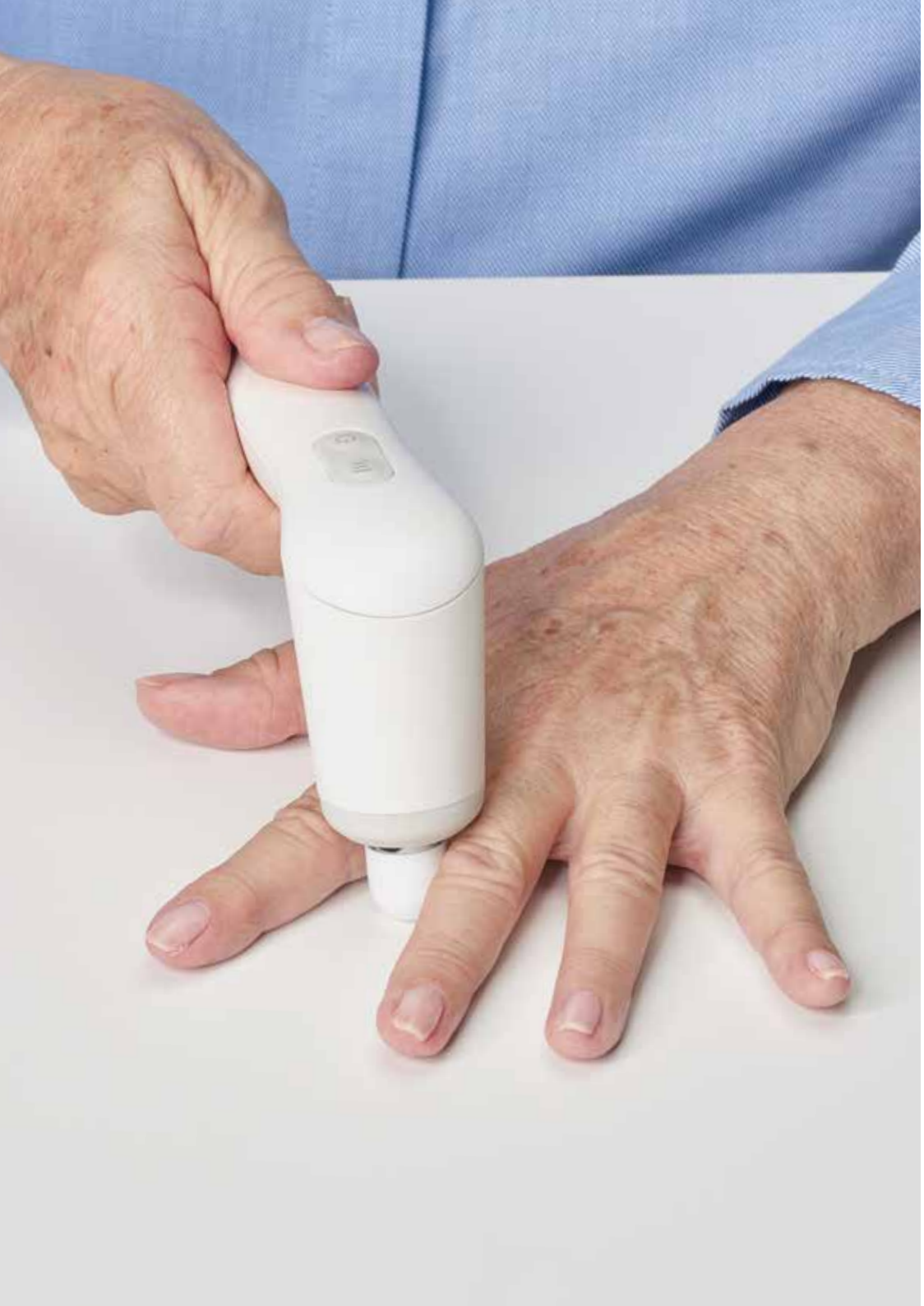
Alle NOVAFON Gerätetypen verfügen über die Möglichkeit, verschiedene Aufsätze zur Vibrationsübertragung am Gerät anzubringen. Der Telleraufsatz und der Kugelaufsatz sind im Lieferumfang jedes Geräts enthalten. In unserem Produktportfolio finden Sie weitere Aufsatzformen, mit denen sich einige Behandlungen noch effektiver durchführen lassen.
novafon.de/produkte

Behandlung der Finger

Nützliches Hintergrundwissen Unsere Hand ist eines der feingliedrigsten Körperteile und führt sehr präzise Bewegungen aus. Häufig kommt es durch Entzündungen oder bei Überlastung zu Schmerzen in den Fingergelenken. Kleinste Bewegungen sind schmerzhaft und feine Handarbeiten, das Heben von Dingen oder Tippen am Computer fallen schwer. Das NOVAFON kann helfen, Schmerzen in den Händen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

HINWEIS
Bevor Sie Ihre Behandlung starten, klären Sie die Symptome mit Ihrem Orthopäden oder Hausarzt ab und lassen Sie eine eindeutige Diagnose stellen.

Die Fingerspitzen sind ein besonderes Meisterwerk unseres Körpers. Die Fingerkuppen können winzigste Erhebungen von gerade einmal 0,006 Millimetern erspüren. Ein Punkt der Blindenschrift ist 167-mal höher. Die feine Sensorik verdankt unsere Haut mehreren Sinneszellen, die wie Oberflächensensoren Reize an das Rückenmark weiterleiten. Über die Sensoren in der Haut nehmen wir wahr, ob es z. B. heiß oder kalt ist, ob wir verletzt werden, ob es drückt, reibt oder sich etwas angenehm anfühlt.



»Ich bin mit dem Gerät sehr zufrieden. Es wurde in einer Ergotherapiepraxis wegen meiner Fingerarthrose angewandt und ich empfinde die Behandlung als sehr angenehm. Die Finger sind nach der Anwendung deutlich beweglicher.« [1, 6]

Anwenderin E., 19.07.2017, NOVAFON classic

Anwendung an den Fingern mit NOVAFON

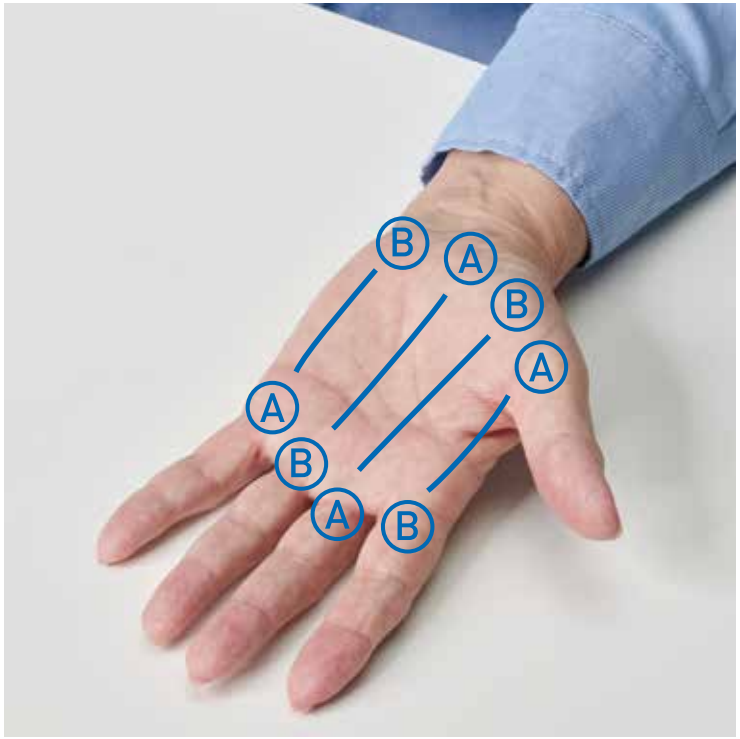
Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte an den Fingergelenken eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Ihren Arm ab. Führen Sie die Behandlung an der betroffenen Hand durch, bei Bedarf an beiden Händen. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden zwei Behandlungsschritte.

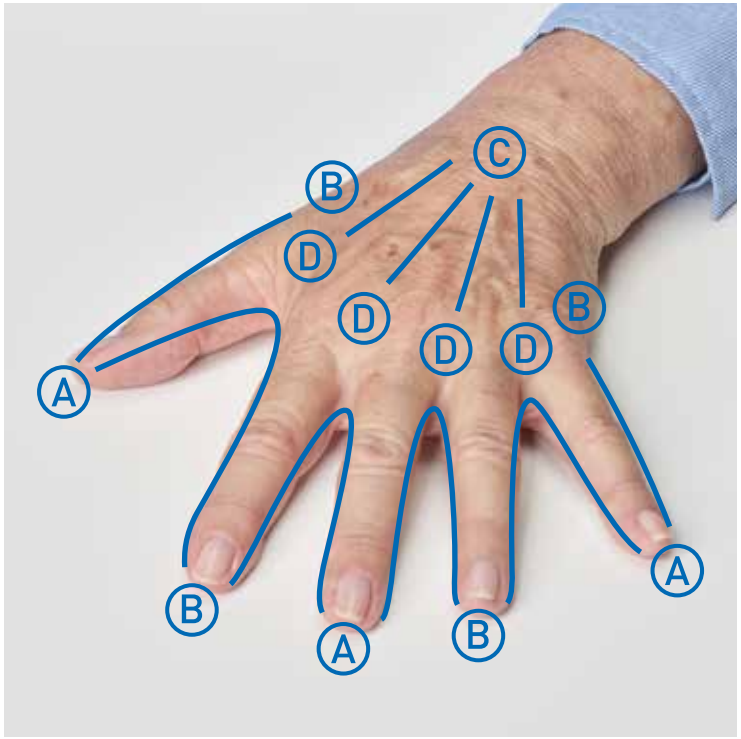
Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Lockerung der Handinnenseite und -außenseite Zu Beginn der Behandlung der Fingergelenke wird zunächst die Handinnenseite und -außenseite gelockert. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie flächig streichend auf der Handinnenfläche für 2 – 3 Minuten. Danach wiederholen Sie das Gleiche ebenfalls für 2 – 3 Minuten auf der Außenseite der Hand. Orientieren Sie sich für den Bewegungsablauf an der Abbildung (A – B).





Kugelaufsatz

Kegelaufsatz
(REHA-Set)

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

streichende
Bewegung

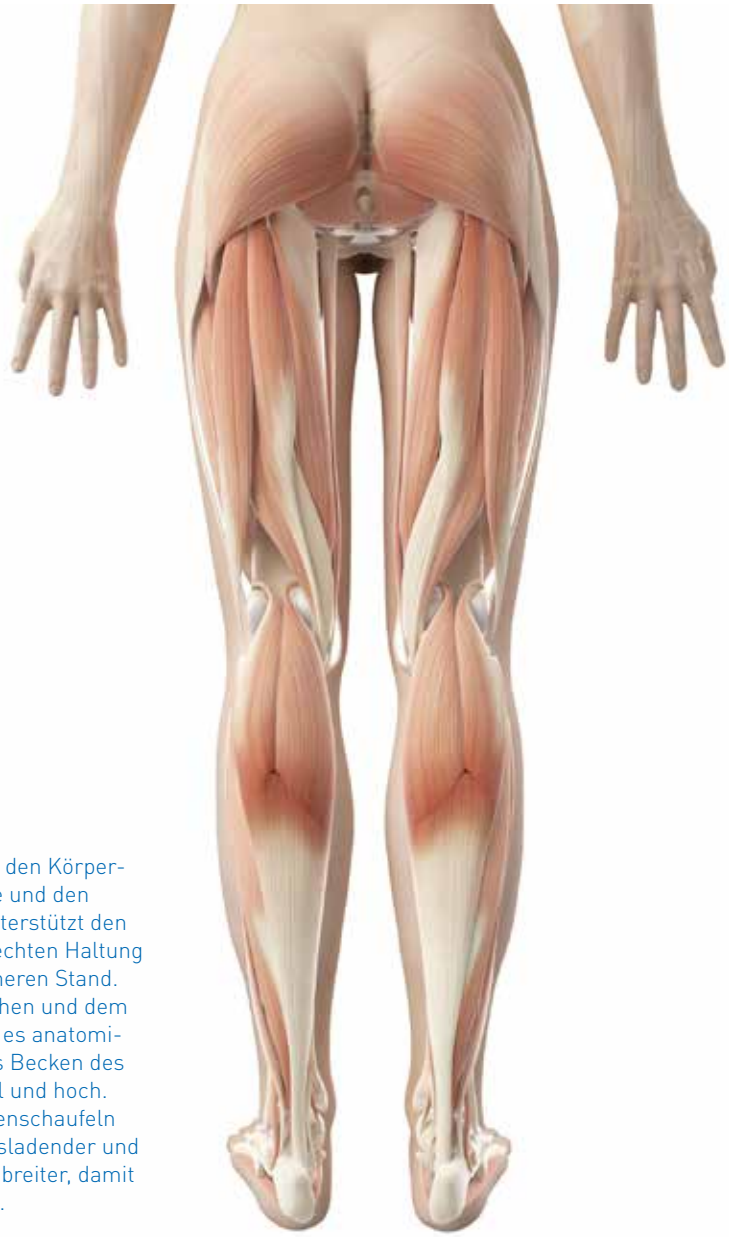
punktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Finger In Schritt 2 behandeln Sie nun die Finger selbst. Wählen Sie den Kugelaufsatz, schalten Sie auf Stufe 1 und stellen Sie die für Sie passende Intensität ein. Arbeiten Sie langsam zwischen Ihren Fingern, entlang aller Fingerzwischenräume (A – B, B – A). Falls Sie an einem bestimmten Finger intensivere Schmerzen spüren, verweilen Sie dort für 20 – 30 Sekunden und lassen Sie den Kugelaufsatz seitlich mehrmals über das Gelenk gleiten. Anschließend fahren Sie mit dem Kugelaufsatz auf dem Handrücken die Räume zwischen den Strecksehnen für 2 – 3 Minuten ab (C – D). Die Räume zwischen den Strecksehnen kann man sehr gut erkennen, heben Sie zur Verdeutlichung die Finger an. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Kegelaufsatz aus dem REHA-Set.

Behandlung von Becken und Gesäß

Nützliches Hintergrundwissen Ärzte nennen ständiges Sitzen „statische Überbelastung". In der Tat kommen dabei erhebliche Gewichte zum Tragen. Im Sitzen lastet der gesamte Oberkörper samt Kopf und Armen auf der Lendenwirbelsäule und dem Becken – anderthalbmal so viel wie im Stehen. Durch das übermäßige Sitzen und fehlende Bewegung klagen viele Menschen über Schmerzen im Gesäßbereich, die über den hinteren Oberschenkel bis ins Knie oder gar bis zur Wade ziehen können. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS
Da diese Symptomatik sehr dem Beschwerdebild bei einem Bandscheibenvorfall gleicht, muss eine korrekte ärztliche Diagnose gestellt werden.



Das Becken bezeichnet den Körperabschnitt, der die Beine und den Rumpf verbindet. Es unterstützt den Menschen bei der aufrechten Haltung und sorgt für einen sicheren Stand. Zwischen dem männlichen und dem weiblichen Becken gibt es anatomische Unterschiede. Das Becken des Mannes ist eng, schmal und hoch. Dagegen sind die Beckenschaufeln der Frau wesentlich ausladender und der Beckenausgang ist breiter, damit eine Geburt möglich ist.

» Da ich viel Sport treibe und auch noch aktiv Tischtennis spiele, habe ich mit Muskelverspannungen immer starke Probleme. Das Novafon pro hilft mir dabei sehr gut, meine verspannten Muskeln wieder aufzulockern. Ich wende es fast täglich an. « [1, 3] Anwender U., 07.03.2018, NOVAFON pro

Anwendung am Becken / Gesäß mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte im Becken- und Gesäßbereich eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, legen Sie sich auf die Seite. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.

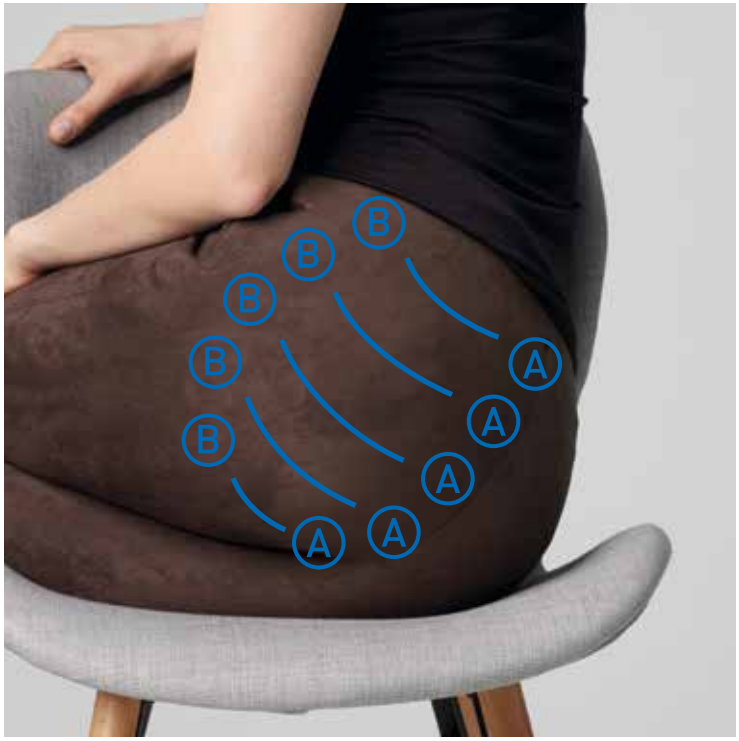
Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Becken- und der Gesäßmuskulatur Im ersten Schritt wird die Muskulatur des Beckens und des Gesäßes behandelt. Wählen Sie hierfür den Telleraufsatz und Stufe 2. Stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie zunächst im Bereich der Becken- bzw. der Gesäßmuskulatur. Behandeln Sie in langen Bahnen von der Hüftregion bis hin zur Gesäßfalte. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung (A – B). Wiederholen Sie diese Bewegung für 2 – 3 Minuten. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Oberschenkel In Schritt 2 werden die Oberschenkelrückseiten behandelt. Übernehmen Sie hierfür die Einstellungen von Schritt 1. Streichen Sie die ganze Fläche zwischen dem Gesäß und der Kniekehle in beide Richtungen für jeweils 2 – 3 Minuten aus (A – B). Nachdem Sie die Oberschenkelrückseite behandelt haben, wiederholen Sie das Gleiche auf der Außenseite des Oberschenkels: Behandeln Sie den Bereich von der Hüftregion bis zur Außenseite des Knies (C – D) ebenfalls für jeweils 2 – 3 Minuten. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte am Becken
Haben Sie bei Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechseln Sie zur Behandlung der Schmerzpunkte am Becken zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie zusätzlich auf der Abbildung.
TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Wusssten Sie schon?

Die wirksame Behandlung von Beschwerden ist ebenso bei Tieren möglich. So können viele Beschwerden von Hunden und Pferden, aber auch von Katzen gelindert werden. Zudem können sich die Tiere dabei richtig wohlfühlen und entspannen. Bei Therapeuten aus dem Veterinärbereich und Tierbesitzern erfreut sich das Gerät stark wachsender Beliebtheit.
novafon.de/tiere

Behandlung der Hüfte

Nützliches Hintergrundwissen Hüftschmerzen machen sich meist in der Leiste, also im Knick zwischen Unterbauch und Oberschenkel, bemerkbar. Oft strahlen sie auch ins Bein aus. Hüftgelenkschmerzen sind weit verbreitet und können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Bei länger anhaltenden Symptomen treten häufig auch Bewegungseinschränkungen auf und es kann zu einem Kraftverlust kommen. Suchen Sie dringend einen Facharzt zur Abklärung Ihrer Symptomatik auf. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie mit der Behandlung mit dem NOVAFON beginnen, lassen Sie eine eindeutige ärztliche Diagnose stellen. Suchen Sie dafür einen Spezialisten auf.

Das Hüftgelenk ist die Verbindung zwischen dem Becken und dem Oberschenkelknochen. Es ermöglicht die Bewegung des Beins und damit das Gehen bei gleichzeitiger Stabilisierung des Körpers. Das Hüftgelenk ist das zweitgrößte und am stärksten belastete Gelenk. Bei einem Körpergewicht von etwa 65 kg kommt es beim Gehen in der Hüfte zu Druckbelastungen von mehr als dem Doppelten des Körpergewichts.

»(...) Mein Mann benutzt das Gerät ebenfalls für seine Hüfte. Er hat Arthrose und braucht ein neues Hüftgelenk. Durch die tägliche Behandlung mit dem Novafon hat er auch deutlich weniger Schmerzen. Wir haben uns auch die weiteren Aufsätze und die Box gekauft. Das Gerät habe ich schon mehreren Schmerzpatienten empfohlen.« [1, 3] Anwenderin U., 04.08.2019, NOVAFON pro

Anwendung an der Hüfte mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte in der Hüftregion eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, legen Sie sich auf die Seite. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden zwei Behandlungsschritte.

Telleraufsatz

Telleraufsatz XL (REHA-Set)

Igelaufsatz (REHA-Set)

Frequenz Stufe 2 = 50 Hz

streichende Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Hüftregion Zu Beginn der Behandlung der Hüftregion legen Sie sich auf die Seite. Die betroffene Seite ist oben, das Bein ist gebeugt. Das untere Bein ist gestreckt. Sie können sowohl Ihren Kopf als auch das gebeugte Bein mit einem Kissen stützen. Benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Sie Stufe 2 und stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Ziehen Sie für jeweils 2 – 3 Minuten lange Bahnen vom Becken bis zum Knie (A – B) sowie kürzere Bahnen über den Hüftbereich (A – C). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL oder den Igelaufsatz aus dem REHA-Set.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz Stufe 1 = 100 Hz

kreisende Bewegung

punktuelle Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte an der Hüfte Wechseln Sie zur Behandlung der Schmerzpunkte in der Hüftregion zum Kugelaufsatz. Wählen Sie Stufe 1 und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie zusätzlich auf der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Behandlung des Knies

Nützliches Hintergrundwissen Vor allem für Sportler sind Schmerzen im Knie keine Seltenheit. Meist liegt die Ursache hierfür in einer Überlastung, bedingt durch Fehlbelastungen oder zu intensives Trainieren. Aber auch mit zunehmendem Alter sind Knieschmerzen keine Seltenheit. Kraftverlust oder Bewegungseinschränkungen können auftreten, ebenso Schwellungen. Bei bestehenden Knieschmerzen sollte die Symptomatik in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden, um eine entsprechende Therapie zu bekommen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie mit der Behandlung mit dem NOVAFON beginnen, lassen Sie eine eindeutige ärztliche Diagnose stellen. Suchen Sie dafür einen Spezialisten auf.

Das Knie bzw. Kniegelenk – in der Fachsprache Articulatio genus genannt – ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Es verbindet den Oberschenkelknochen, die Kniescheibe und das Schienbein miteinander. Das Kniegelenk ist ein Drehscharniergelenk. Es ermöglicht die Beugung und Streckung des Beins sowie eine leichte Ein- und Auswärtsdrehung in gebeugtem Zustand. Gesichert und stabilisiert wird das Kniegelenk dabei durch einen komplexen Bandapparat, bestehend aus Sehnen und Muskeln, Kniegelenkkapsel, Kniegelenkknorpel und Menisken.

»Wende das Gerät täglich an. Hatte sehr starke Schmerzen im Fuß. Nach ca. 3 Tagen deutliche Schmerzlinderung, bin jetzt wieder so gut wie schmerzfrei. Wende es jetzt täglich am Knie an (Schwellung u. Bewegungseinschränkung nach OP). Beides geht zurück und die Beweglichkeit wird besser.« [3] Anwenderin M., 16.02.2018, NOVAFON classic

Anwendung am Knie mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte am Kniegelenk eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden. Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem hin. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden fünf Behandlungsschritte.

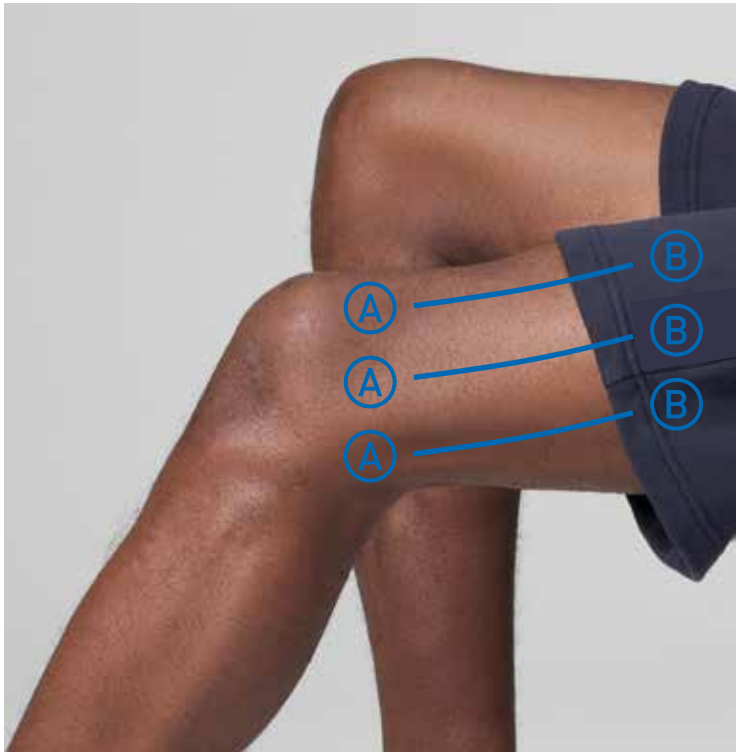
Telleraufsatz

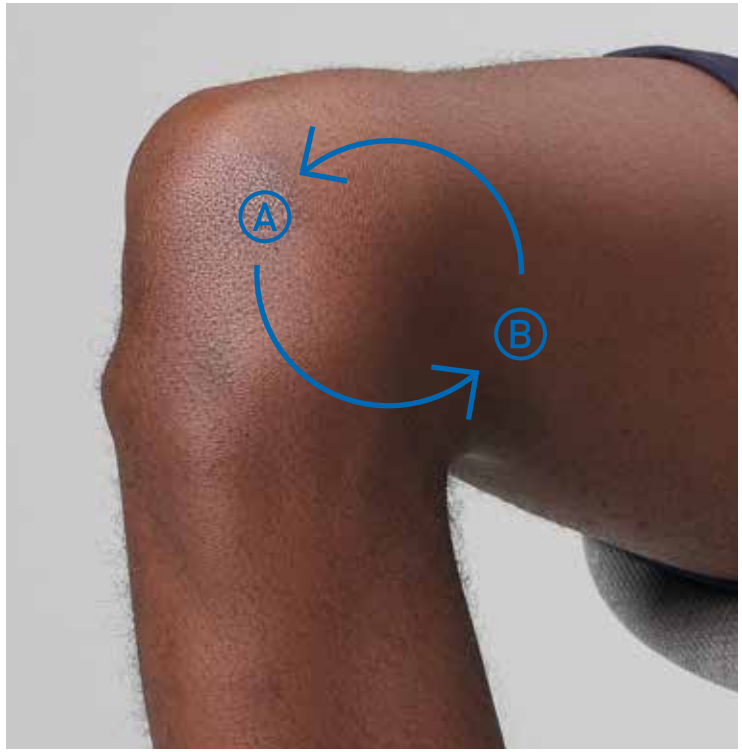
Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Muskulatur oberhalb des Knies Im ersten Schritt wird die Muskulatur oberhalb des Knies ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie oberhalb des Knies auf dem vorderen Teil der Muskulatur des Oberschenkels. Behandeln Sie dabei die gesamte Fläche von der Innenseite bis zur Außenseite des Oberschenkels für 2 – 3 Minuten (A – B). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.





Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Umkreisen des seitlichen Kniegelenks Anschließend umkreisen Sie das seitliche Kniegelenk. Behalten Sie hierfür die Einstellungen von Schritt 1. Behandeln Sie auf der Innen- und Außenseite des Kniegelenks. Ziehen Sie einen imaginären Kreis um die Stelle, an der das Knie einen Knick macht. Behandeln Sie für 2 – 3 Minuten an diesem Kreis entlang. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf am abgebildeten Behandlungsmuster (A – B, B – A). Danach fahren Sie mit Schritt 3 fort.

Kugelaufsatz

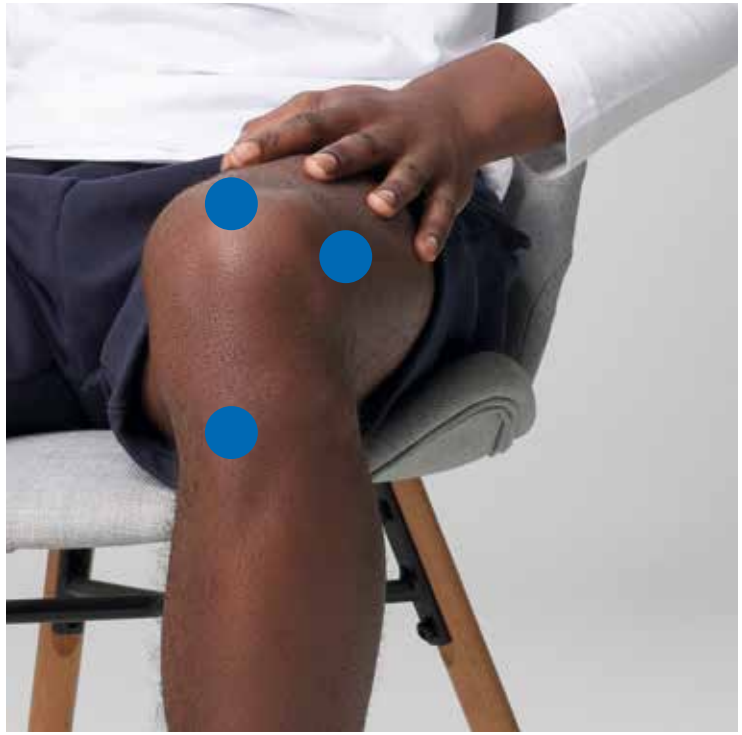
Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Umkreisen der Kniescheibe Nach dem Umkreisen des Kniegelenks wechseln Sie zum Kugelaufsatz, wählen Stufe 1 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Umrunden Sie nun die Kniescheibe mit dem NOVAFON für 2 – 3 Minuten (A – B, B – A). Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.



Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

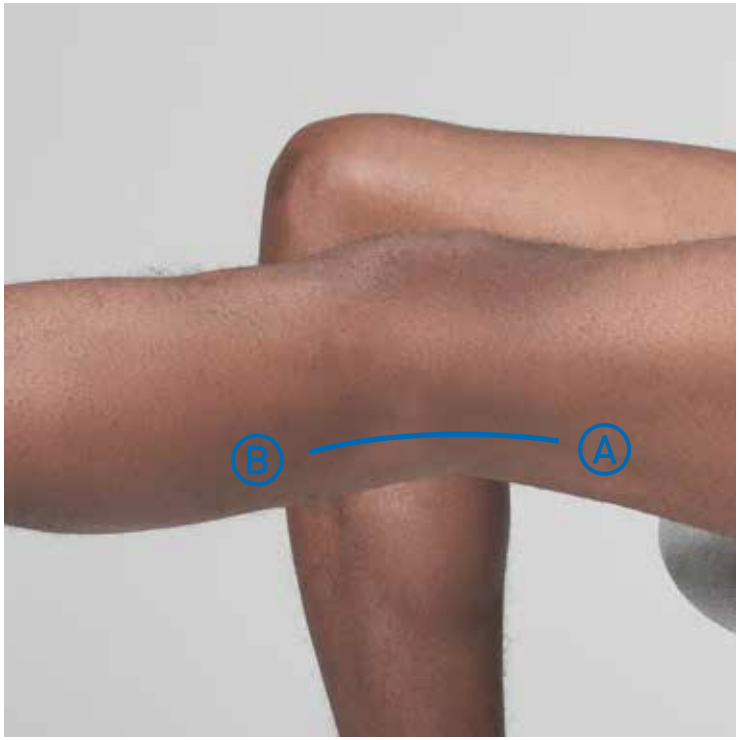
Schritt 4 Behandlung der Schmerzpunkte Je nach Symptomatik können sich die Schmerzpunkte an völlig unterschiedlichen Stellen befinden. Sicherlich haben Sie in Schritt 1 – 3 Schmerzpunkte gespürt, die Sie nun im letzten Schritt intensiv behandeln sollen. Behandeln Sie mit dem Kugelaufsatz und Stufe 1 die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweilen Sie auf der Stelle. Schmerzpunkte befinden sich meist oberhalb des Knies, nicht weiter entfernt als eine Handbreit. Bei Kniescheibenproblemen gibt es meist einen Schmerzpunkt unterhalb der Kniescheibe am Übergang zum Schienbein. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientieren Sie sich an der Abbildung. Beachten Sie auch Schritt 5 auf der nächsten Seite. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Telleraufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 5 (OPTIONAL) Behandlung der Kniekehle In diesem optionalen Schritt wird auch die Kniekehle mit in die Behandlung einbezogen, falls Sie Schmerzen in der Kniekehle haben. Oftmals ist diese, z. B. nach Operationen, sehr empfindlich und man kann das Knie noch nicht ganz strecken. Nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten empfiehlt es sich daher, die Kniekehle zusätzlich zu behandeln. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie die Kniekehle für 2 – 3 Minuten in beide Richtungen aus. Orientieren Sie sich für den Bewegungsablauf an der Abbildung (A – B, B – A).



Wusssten Sie schon?

Das NOVAFON ist schon seit Jahrzehnten für viele Zwecke im Einsatz. Eine ursprüngliche Form des Geräts wurde bereits im Jahr 1930 von Ärzten in verschiedenen Einsatzbereichen getestet. Vibrationstherapie wird heute vor allem im Schmerztherapiebereich als Alternative zu Medikamenten angewendet, da die bei Medikamenten üblichen Nebenwirkungen ausbleiben.
novafon.de/anwendung
novafon.de/historie

Behandlung der Wade und Achillessehne

Nützliches Hintergrundwissen Vor allem für Läufer sind Schmerzen in der Achillessehne ein bekanntes Problem. Der Wadenmuskel besteht aus drei Teilen. Diese vereinigen sich im unteren Bereich der Wade zur Achillessehne, die hinten am Fersenbein ansetzt. Die Achillessehne überträgt die gesamte Kontraktionskraft der Wadenmuskulatur auf die knöchernen Strukturen, insbesondere den Fuß. Dadurch gehört der Ansatz der Achillessehne am Fuß bzw. an der Ferse zu einer der am stärksten belasteten Regionen des menschlichen Körpers. Meist entstehen die Beschwerden aufgrund von Überlastungen. Überlastungssymptome kommen oft von einseitigen Belastungen, falschen Bewegungsabläufen oder externen Faktoren wie z. B. einem sehr harten Bodenbelag, zu intensivem Training, falschem Schuhwerk oder Übergewicht. Suchen Sie einen Facharzt auf, um eine genaue Diagnose stellen zu lassen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS
Bevor Sie mit der Behandlung mit dem NOVAFON beginnen, lassen Sie eine eindeutige ärztliche Diagnose stellen. Suchen Sie dafür einen Spezialisten auf.

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie ermöglicht vor allem die kraftvolle Streckung des Fußes, aber auch die Inversion bzw. Auswärtskantung des Fußes. Die Hauptaufgabe der Achillessehne ist die Kraftübertragung der Wadenmuskulatur auf die Ferse und den Fuß. Besonders bei Sprüngen und Landungen muss die Achillessehne sehr großen Kräften standhalten.

»Ich setze das Gerät bei Muskelverspannung im Unterschenkel, Kniebeschwerden und bei der Achillessehne ein. Die Beschwerden haben sich in 3 Wochen halbiert. Ich werde weitermachen.«[3] Anwender G., 29.05.2017, NOVAFON power

Anwendung an der Wade und Achillessehne mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte an der Wade und Achillessehne eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem hin. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.

Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur Zu Beginn wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 2 – 3 Minuten aus. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl auf der Innen- und Außenseite der Wade arbeiten als auch im mittleren Bereich, dem Wadenbauch (A – B, B – A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 2 Schmerzpunkte in der Wade Anschließend behandeln Sie die Schmerzpunkte in der Wade. Mit Sicherheit haben Sie diese bereits beim Ausstreichen gespürt. Wechseln Sie zum Kugelaufsatz und wählen Sie Stufe 1. Stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Behandeln Sie die einzelnen Schmerzpunkte 30 – 60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweilen Sie auf der Stelle. Die Schmerzpunkte befinden sich meist an der Außenseite der Wade oder mittig im Wadenbauch. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie auf der Abbildung. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

streichende
Bewegung

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Achillessehne In Schritt 3 wird die Achillessehne behandelt. Die Achillessehne kann man sowohl gut sehen als auch gut tasten. Behalten Sie für die Behandlung die Einstellungen von Schritt 2. Behandeln Sie von drei Seiten die Achillessehne für 2 – 3 Minuten. Starten Sie von hinten und gleiten Sie langsam die Achillessehne auf und ab. Sollten Sie an einer bestimmten Stelle intensivere Schmerzen verspüren, können Sie dort ca. 30 Sekunden verweilen. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der Innen- und Außenseite der Achillessehne (A – B, B – A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Wussten Sie schon?

Das NOVAFON ist schon lange für therapeutische Zwecke in Praxen und Rehazentren etabliert und besitzt die Zulassung als Medizinprodukt. Das bedeutet auch, dass die Wirksamkeit durch Studien erwiesen ist. In den meisten Fällen empfiehlt sich im Anschluss an die therapeutische Behandlung eine Fortsetzung der Therapie mit dem NOVAFON zu Hause.
novafon.de/fachanwender
novafon.de/selbstanwender

Behandlung der Ferse

Nützliches Hintergrundwissen Die Ferse, auch Hacke(n), ist bei Säugetieren die Vorwölbung am hinteren Teil des Fußes. Ihre Kontur erhält sie durch das Fersenbein und das darüberliegende Fettgewebe und die Haut. Die Ferse ist Ansatz für die Achillessehne, auf beiden Seiten von ihr fällt die Haut etwas ein. Durch den aufrechten Gang des Menschen übernimmt die Ferse eine weitaus komplexere Funktion, als nur den Hebelarm der Achillessehne zu bilden. Daher sind die Fußwurzelknochen beim Menschen sehr spezifisch ausgeformt. Das Gangbild entsteht durch ein Zusammenspiel aus der Ferse und dem Vorfuß. Viele Menschen leiden unter Fersenschmerzen und diese sind oft mit morgendlichem Anlaufschmerz verbunden.

HINWEIS
Bevor Sie mit der Behandlung mit dem NOVAFON beginnen, lassen Sie eine eindeutige ärztliche Diagnose stellen. Suchen Sie dafür einen Spezialisten auf.

Der menschliche Fuß besteht aus 7 Fußwurzelknochen, 5 Mittelfußknochen und 14 Zehenknochen. Diese Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden, werden von 20 Muskeln und 114 Bändern stabilisiert und in Bewegung gehalten. Vom gesamten Bewegungsapparat ist der Fuß tagtäglich der höchsten Belastung ausgesetzt, da er das gesamte Gewicht des Menschen trägt. Bei Übergewicht ist diese Belastung besonders groß.

» Habe mir das Gerät vor 3 Wochen zur Behandlung meines Fersensporns gekauft und seitdem schon häufig eingesetzt und es wird langsam besser. Habe die Erfahrung gemacht, dass tägliche Anwendung für meine Füße zu anstrengend ist und bin jetzt auf 2 – 3 mal pro Woche umgestiegen. Damit komme ich gut klar. (...) Würde das Gerät jederzeit weiterempfehlen. « [3]

Anwenderin B., 27.08.2019, NOVAFON pro

Anwendung an der Ferse mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Fußmuskulatur eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem hin. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.

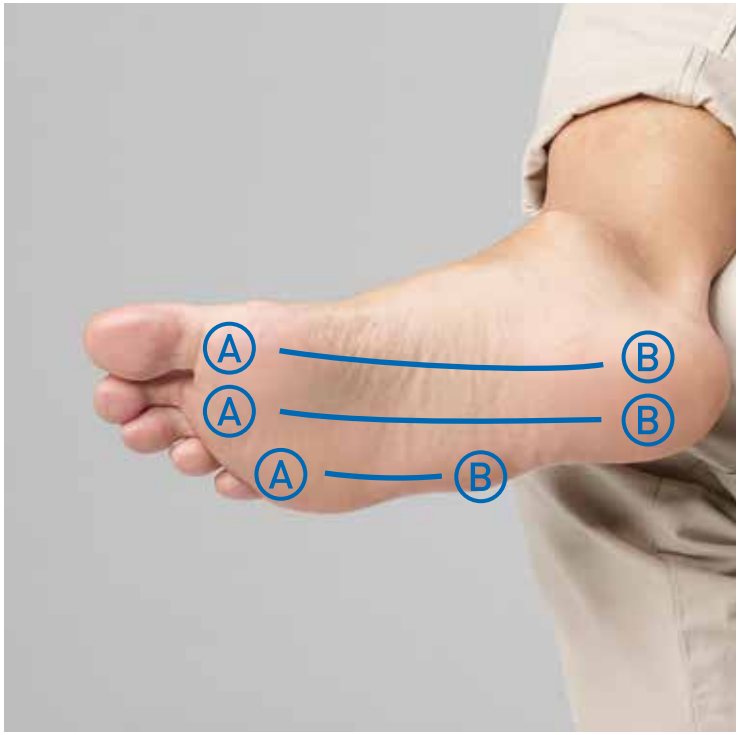
Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur Im ersten Schritt der Behandlung der Ferse wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Da die Wadenmuskulatur auch beim Fersenschmerz eine wichtige Rolle spielt, sollte man diese zuerst behandeln. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 2 – 3 Minuten aus. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl auf der Innen- und Außenseite der Wade arbeiten als auch im mittleren Bereich, dem Wadenbauch (A – B, B – A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Telleraufsatz

Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hz

streichende
Bewegung

Schritt 2 Ausstreichen der Fußmuskulatur Anschließend wird die Fußmuskulatur ausgestrichen. Behalten Sie hierfür die Einstellungen von Schritt 1. Arbeiten Sie nun flächig auf der Fußsohle. Streichen Sie den gesamten Bereich von der Ferse bis zu den Zehen für 2 – 3 Minuten aus (A – B, B – A). Fahren Sie mit Schritt 3 fort.

Kugelaufsatz

Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hz

kreisende
Bewegung

punktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandeln der Schmerzpunkte Im letzten Schritt behandeln Sie die Schmerzpunkte an der Ferse. Hierfür wechseln Sie zum Kugelaufsatz, wählen Stufe 1 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Behandeln Sie die einzelnen Schmerzpunkte 30 – 60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweilen Sie auf der Stelle. Meist befindet sich der Hauptschmerzpunkt am äußeren Rand der Ferse Richtung Zehen. Weitere Schmerzpunkte können rechts und links davon liegen oder auch zwischen dem Ballen und der Ferse. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.

Das neue NOVAFON:
Unser Akku-Gerät.
Jetzt auf novafon.de ansehen
und alle Vorzüge entdecken.

06 Quellen

1 Lundeberg T., Vibratory stimulation for the alleviation of pain. Am J Chin Med. 1984d Summer;12(1–4):60–70. Roy et al. 2003. Reduction of TMD pain by high-frequency vibration: a spatial and temporal analysis. Pain.; Murillo et al. 2014. Focal vibration in neurorehabilitation. Eur J Phys Rehabil Med. 50(2): 231–42. Schindler et al. 2002. Neck muscle vibration induces lasting recovery in spatial neglect. Lundeberg T, Nordemar R, Ottoson D., Pain alleviation by vibratory stimulation. Pain. 1984a Sep;20(1):25–44. Schmitt T., Influence of vibration therapy on unspecific back pain., Dissertation, Faculty of Medicine, University of Regensburg, 2013

2 Melzack R, Wall PD. Pain mechanisms: a new theory. Science. 1965 Nov 19;150(3699): 971-9. Smith KC, Comite SL, Balasubramanian S, Carver A, Liu JF. Vibration anaesthesia: a non-invasive method of reducing discomfort prior to dermatologic procedures. Dermatol Online J. 2004 Oct 15; 10 (2): 1.

3 Einzelfallbeobachtung: Es liegen u. U. nicht ausreichend klinische Daten vor, um eine generelle Eignung der Lokalen Vibrationstherapie bei der beschriebenen Symptomatik zu belegen. Es handelt sich um ein Anwenderzitat, das den NOVAFON Produktbewertungen der Homepage entnommen wurde.

4 Kieferschmerzen sind ein häufiges Symptom der craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Die schmerzlindernde Wirkung der Lokalen Vibrationstherapie mit 100 Hz wurde in einer klinischen Studie von Roy et al. 2003 belegt: Reduction of TMD pain by high-frequency vibration: a spatial and temporal analysis. Pain.

5 McCormack GL., Pain management by occupational therapists. Am J Occup Ther.1988 Sep;42(9):582-90.

6 Ergebnis einer Anwenderbefragung aus 2019 (267 teilnehmende Ergotherapeuten): Die Lokale Vibrationstherapie mit dem NOVAFON Schallwellengerät ist eine bewährte Therapieform bei verschiedenen Hand- und Fingerbeschwerden. Es liegen u.U. nicht ausreichend klinische Daten vor, um eine generelle Eignung der Lokalen Vibrationstherapie bei der beschriebenen Symptomatik zu belegen.

© 2020 by NOVAFON GmbH, 71384 Weinstadt

Die Anwendungen in diesem Buch sind von NOVAFON sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Unternehmens und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte, insbesondere das Recht an Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in weitere Sprachen, vorbehalten. Das Buch ist für die NOVAFON GmbH nach § 54 Abs. 1 und Abs. 2 Urhg urheberrechtlich geschützt.

www.novafon.de
info@novafon.de
+49 (0)7151 133 970

NOVAFON GmbH
Daimlerstr. 13
71384 Weinstadt

(01)4260203791457

0190036_Anwendungsbuch_V01
Stand: 07.01.2020