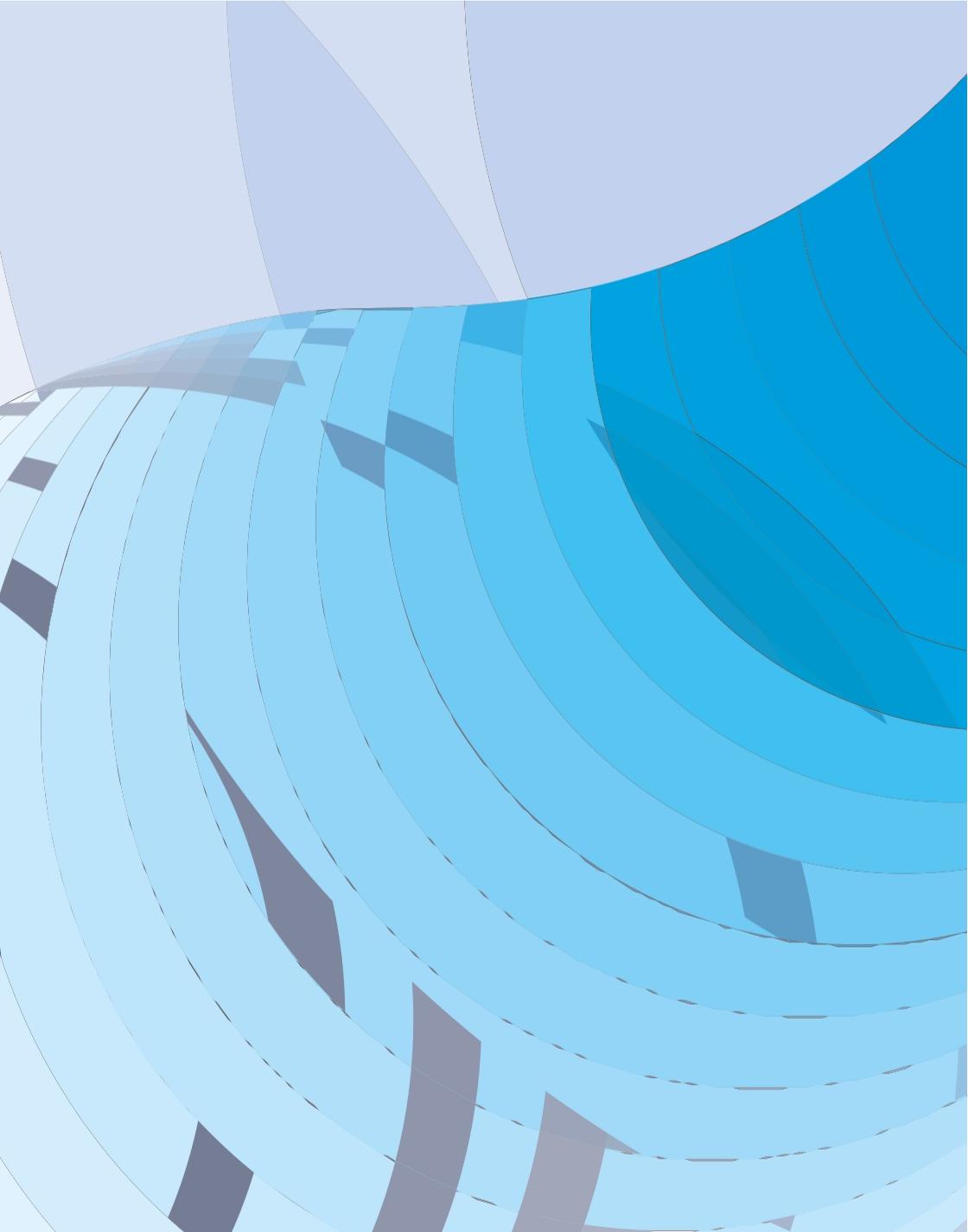




DeepL

Abonnez-vous à DeepL Pro pour traduire des fichiers pl
Visitez www.DeepL.com/pro pour en savoir plus.





Le saviez-vous ?

Vous trouverez également les applications de ce livre et d'autres sous forme d'instructions vidéo dans notre application. De nouvelles vidéos de traitement y sont régulièrement ajoutées et vous pouvez donner votre avis. Télécharger maintenant.



<https://novafon.com/de/app>

Si vous avez des questions sur des applications ou des produits, nous vous conseillons volontiers personnellement et répondons à vos besoins et demandes individuels. Vous pouvez nous joindre par téléphone, par e-mail ou via nos canaux de médias sociaux. novafon.de/contact

Préface

Chez NOVAFON, nous permettons à de nombreuses personnes d'accéder à un traitement qui soulage un grand nombre de symptômes de troubles de la santé, améliore ainsi la qualité de vie et aide à mieux maîtriser le quotidien. Les douces vibrations du NOVAFON contribuent à réduire les tensions musculaires, à soulager les douleurs et à traiter les symptômes neuromusculaires des maladies neurologiques.¹

Ambassadrice de la vibrothérapie locale depuis des décennies, la marque NOVAFON est synonyme de qualité et d'innovation.

Nos appareils de thérapie éprouvés sont "Fabriqué en Allemagne". En tant que fabricant de produits médicaux, notre gestion de la qualité est certifiée selon la norme DIN ISO 13485 et nos produits sont soumis à des dispositions de sécurité strictes - pour la sécurité et le bien-être de nos clients.

REMARQUE Vous trouverez toutes les références à la page 128.

Table des matières

8	L'application NOVAFON
01	Fonctionnement
12	Fréquences
14	Effet de profondeur
15	Théorie du gate control
02	Principes d'application
18	Appareil
18	Traitement
19	Contre-indications
20	Essais
20	Formes de mouvement
03	Applications
24	Pin
30	Cou
38	Épaule
46	Dos
62	Coude
72	Poignet
80	Doigts
86	Bassin / Fesses
94	Hanche
100	Genou
110	Mollet / tendon d'Achille
118	Talon
128	Annexe

DÉCOUVREZ L'APPLICATION NOVAFON

Traiter correctement, tout simplement : Le guide des traitements NOVAFON

LE COMPLÉMENT PARFAIT DU NOVAFON
APPAREIL À ONDES SONORES

Le guide de traitement NOVAFON vous permet de mieux connaître l'appareil, de trouver l'application qui vous convient, de la comprendre et de la réaliser.

De plus, l'application vous aide à intégrer encore mieux l'application NOVAFON dans votre quotidien.



- Recevez des informations utiles sur l'appareil et son fonctionnement
- Apprenez ce qu'il faut savoir sur les zones du corps et les raisons de leur apparition
- Laissez-vous guider pas à pas à travers les applications.

Scanner le code QR & télécharger l'application

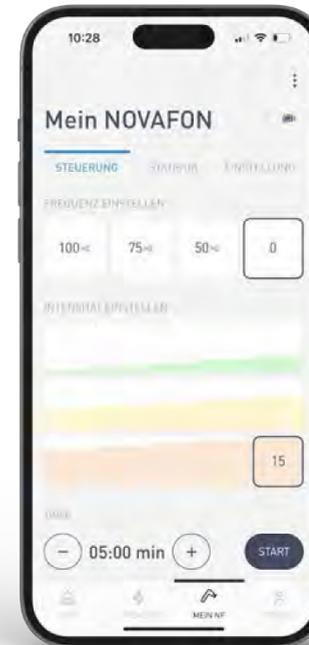


L'AVENIR EST INTELLIGENT

Connectivité Bluetooth pratique

La connexion Bluetooth directe entre le nouveau NOVAFON power 2 et l'application gratuite NOVAFON vous offre des possibilités de réglage encore plus grandes et personnalisables.

Plongez dans l'avenir intelligent de la vibrothérapie locale.



PLAGES D'INTENSITÉ RÉGLABLES
Le large spectre d'intensité, avec un total de 15 zones, permet une utilisation polyvalente selon vos sensations et permet le traitement systématique de chaque muscle.

Des zones d'intensité douce pour les parties du corps sensibles et douloureuses aux zones d'intensité forte pour les zones d'intensité faible.
des plages d'intensité pour les groupes musculaires compacts et les tensions tenaces - LE NOVAFON power 2 s'adapte de manière flexible à vos besoins.

SOYEZ CRÉATIFS

Faites du NOVAFON power 2 votre compagnon personnel au quotidien et laissez-vous accueillir individuellement. Choisissez votre couleur d'affichage préférée et enregistrez vos procédures de traitement personnelles.

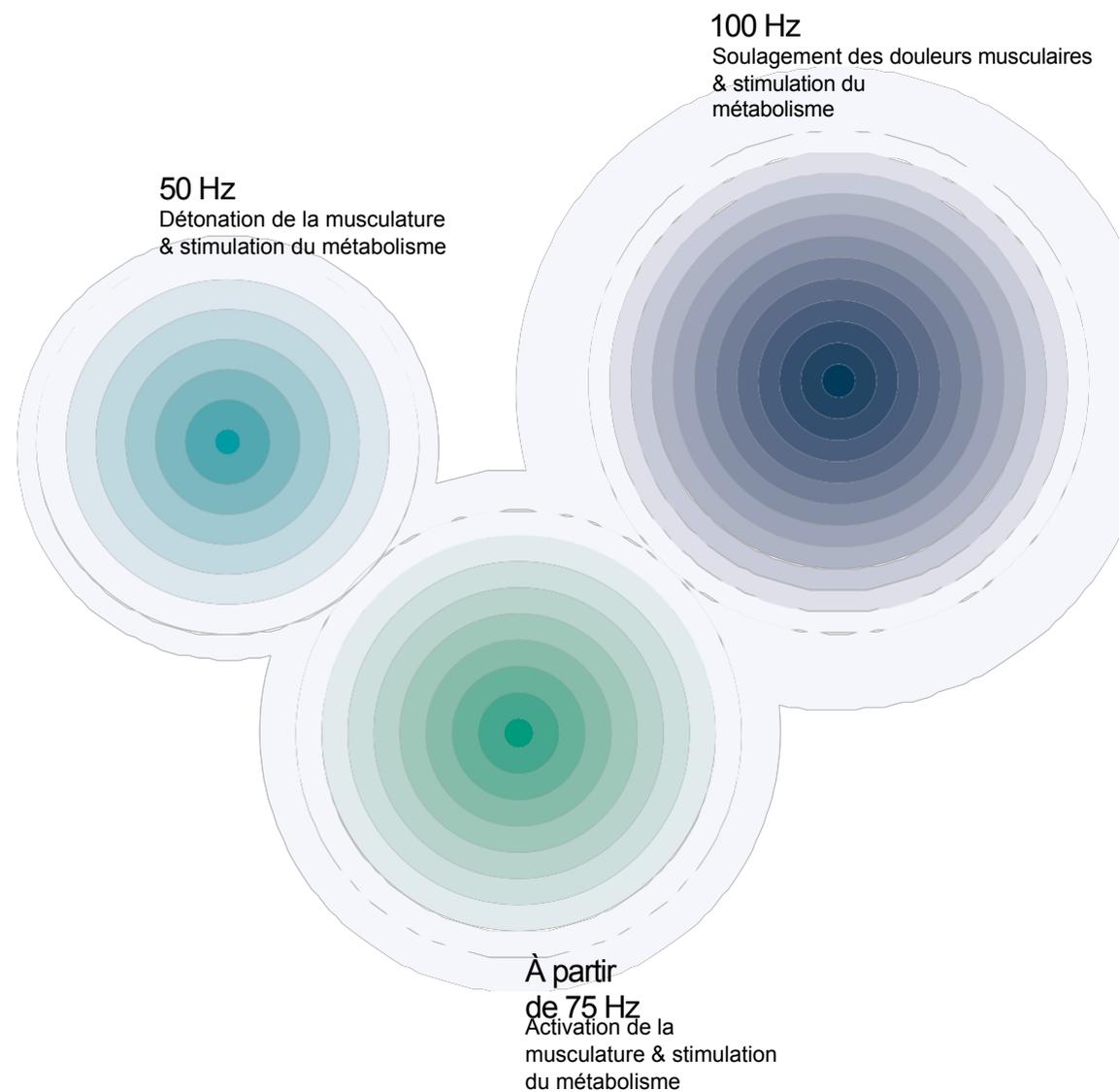


Une vibration décrit une oscillation qui dépend des grandeurs fréquence et amplitude.

Fréquences Une fréquence est décrite en hertz (Hz), qui indique le nombre d'oscillations par seconde. Le NOVAFON et

Les DAS NOVAFON power disposent chacun de deux gammes de fréquences, le DAS NOVAFON power 2 offre une troisième gamme de fréquences supplémentaire.

NOUVEAU La fréquence de 75 Hz aide à activer la circulation sanguine dans les muscles avant l'effort sportif et les exercices. La fréquence de 75 Hz n'est disponible qu'avec le NOVAFON power 2.



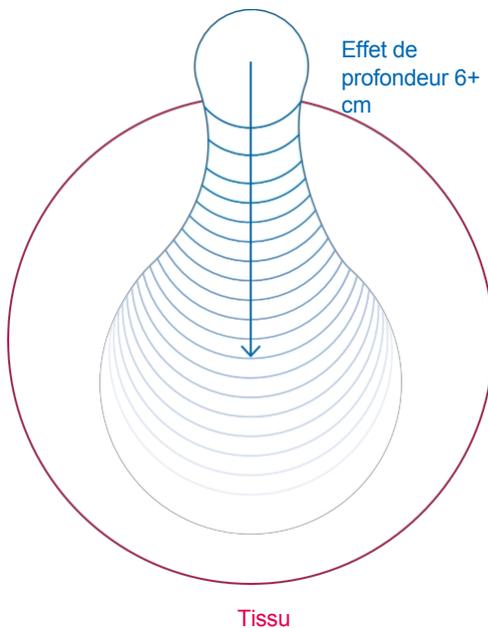
Amplitude (intensité) L'amplitude désigne, dans une courbe de vibration régulière, la mesure maximale entre le point le plus haut et le point le plus bas de la courbe. Plus l'amplitude est élevée, plus la vibration ou l'intensité du NOVAFON est intense.

Le réglage de l'intensité est possible sur les NOVAFON et NOVAFON Power via le bouton supérieur du multi-touch, de faible à fort sur 3 niveaux.

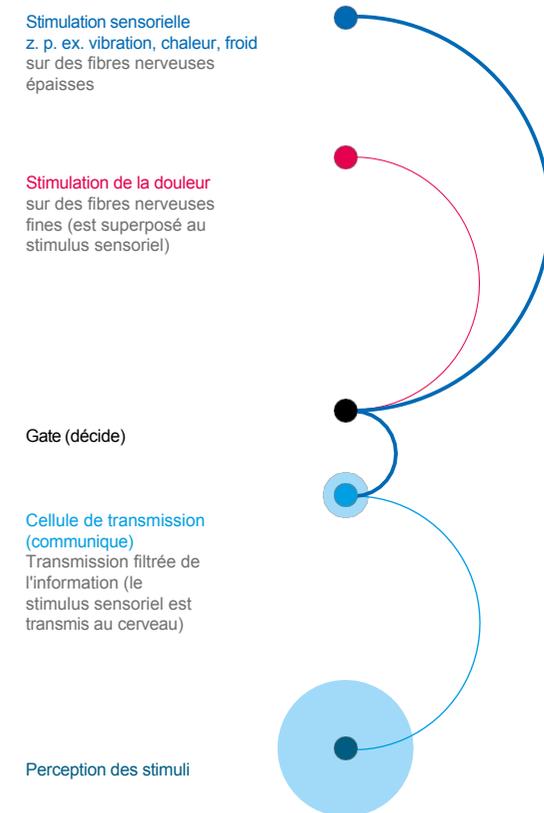
Dans le NOVAFON Power 2, l'intensité peut être configurée à l'intérieur des trois niveaux via l'application et enregistrée comme option.

Effet en profondeur Grâce au NOVAFON, des vibrations perceptibles sont transmises jusqu'à 6+ cm de profondeur dans les tissus. Ceci a été confirmé par l'Institut Fraunhofer.

Ainsi, les vibrations atteignent même les zones de traitement les plus profondes.



Lorsque des stimuli sensoriels tels que la chaleur, le froid ou les vibrations atteignent les fibres nerveuses, la transmission des signaux de douleur au cerveau peut être interrompue, car les stimuli sensoriels se superposent au stimulus douloureux. Cet effet peut durer longtemps après le traitement s'il est appliqué régulièrement.²



résultat :

Le stimulus sensoriel prédomine et est perçu, le stimulus douloureux n'est plus perçu

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



CONSEIL Vous ne connaissez pas encore cet appareil ?

Ensuite, commencez par le réglage d'intensité le plus bas et augmentez si nécessaire pendant le traitement.

REMARQUE Vous trouverez des données techniques détaillées dans les fiches techniques des produits dans la zone de téléchargement de notre site web www.novafon.de/downloads

1. Mise en marche / arrêt Chargez complètement l'appareil avant de le mettre en service. Allumez le NOVAFON en appuyant une fois sur le bouton ON / OFF. Pour l'éteindre, appuyez sur ce bouton trois fois au total ou jusqu'à ce que vous atteigniez la position "Standby (0 Hz)" (LE NOVAFON power 2).

Le NOVAFON power 2 est livré en état de verrouillage et doit d'abord être déverrouillé. Déverrouillez l'appareil en appuyant sur la touche ON / OFF pendant

3 secondes. Pour plus de détails, veuillez consulter le mode d'emploi.

2. Réglages En appuyant une fois sur le bouton ON / OFF, l'appareil démarre à 100 Hz. A chaque nouvelle pression, la fréquence est abaissée à 75 Hz ou 50 Hz, selon l'appareil. La sélection actuelle de la fréquence s'affiche directement sur l'écran du NOVAFON power 2 et, sur les deux autres modèles, sur l'affichage LED situé sous la touche multifonctions (fréquences). Réglez l'intensité en appuyant plusieurs fois sur la touche "Réglage de l'intensité". Choisissez entre les trois plages d'intensité : légère, moyenne et forte. Vous reconnaissez le choix de l'intensité à l'affichage au-dessus de la touche multiple (intensité) ou, sur le NOVAFON power 2, à l'anneau à l'extérieur de l'écran. Vous pouvez également régler les intensités via l'application dans un maximum de 15 zones. L'appareil démarre toujours sur la plage d'intensité la plus basse. Avec le NOVAFON power 2, choisissez via l'app entre 5 plages d'intensité par fréquence.

3. Chargement Sans station de chargement : raccordez le câble de chargement à l'appareil, puis à l'adaptateur secteur et branchez l'adaptateur secteur sur la prise de courant. Avec la station de charge : placez l'appareil sur la station de charge. Connectez le câble de charge à la station de charge, puis au bloc d'alimentation, et branchez ce dernier sur la prise de courant.

4. Sécurité Avant d'utiliser votre appareil à ondes sonores NOVAFON et ses accessoires, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et le respecter.

5. Traitement La durée recommandée du traitement

est de 20 minutes maximum. Si nécessaire, le traitement peut être répété plusieurs fois par jour (jusqu'à trois fois).

as d'autre effet. Veuillez noter que les appareils à ondes acoustiques NOVAFON ne font que soulager les symptômes, ils ne guérissent pas la maladie de base et ne peuvent pas non plus remplacer une visite chez le médecin. Bien que l'utilisation soit sûre, simple et non invasive, nous vous recommandons de discuter du traitement avec votre médecin traitant ou votre thérapeute. Si les symptômes s'aggravent, demandez conseil à votre médecin.

6. Contre-indications La thérapie par vibrations locales est une méthode thérapeutique simple, sûre et efficace. Veuillez toutefois tenir compte des contre-indications et des remarques suivantes concernant les effets secondaires.

L'utilisation du NOVAFON n'est pas autorisée dans les cas suivants

- Plaies ouvertes / eczéma (dans la région du corps à traiter)
- Artériosclérose (dans la région du corps à traiter)
- Épisodes récents d'épilepsie
- Grossesse
- Implants (dans la région du corps à traiter)
- Stimulateurs cardiaques
- Thromboses (dans la région du corps à traiter)
- Stimulateurs cérébraux
- Troubles du rythme cardiaque
- Tumeurs (cancéreuses et non cancéreuses)
- Zones inflammatoires aiguës (dans la région du corps à traiter)
- Épisodes aigus de maladies liées à l'inflammation
- douleur ou gonflement d'origine inconnue

7. Effets secondaires

Veuillez noter que dans de rares cas, les effets secondaires suivants peuvent survenir :

- Augmentation de la douleur / sensation désagréable
 - malaise / vertiges
 - Irritations de la peau
 - Réflexe / contractions musculaires involontaires
- Veuillez interrompre immédiatement le traitement si l'un de ces effets secondaires se manifeste. N'oubliez pas que le traitement de la douleur peut entraîner une aggravation initiale des symptômes avant que vous ne constatiez une amélioration. Veuillez noter qu'une légère rougeur et un échauffement de la peau ne sont pas inquiétants. Il s'agit d'un effet souhaité de la thérapie par vibrations locales, qui résulte de l'augmentation de la circulation sanguine.

-  Porte-assiettes
-  Rehausse à bille
-  Embout magnétique
-  Sensi-Roller
-  Rehausse d'assiette XL (kit de rééducation)
-  Embout hérisson (kit de rééducation)
-  Cône (kit de rééducation)
-  Cale pour fascia (Physio-Set)
-  Balle de fascia (Physio-Set)
-  Fourchette à fascia (Physio-Set)

8. Le NOVAFON propose un système intelligent de fixation des embouts. Les traitements de surface sont réalisés avec l'embout assiette, l'embout hérisson ou le Sensi-Roller, les traitements ponctuels avec l'embout magnétique, l'embout boule ou l'embout cône, et les traitements plus profonds (notamment le traitement des fascias) sont réalisés avec le Physio-Set et le Modular-Set.

9. Changer les embouts Un quart de tour permet de fixer ou de détacher facilement chaque embout sans effort. Les embouts ne doivent être remplacés que lorsque l'appareil est éteint. Les embouts ont atteint leur position prévue lorsque les fixations de l'appareil et de l'embout sont alignées.

10. Produits complémentaires N'utilisez des crèmes et des gels que si vous pouvez vous assurer qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil. Cela pourrait raccourcir la durée de vie de l'appareil. Nettoyez ensuite soigneusement l'appareil et surtout les embouts.

11. Vêtements Vous pouvez traiter directement sur la peau ainsi qu'à travers les vêtements ou un tissu.

L'efficacité est garantie dans tous les cas.

12. Les formes de mouvement Placez le NOVAFON sur la zone à traiter. Vous pouvez utiliser l'appareil sur une surface ou sur un point précis. Ce faisant, vous pouvez effectuer les mouvements suivants :

 mouvement de balayage

 mouvement circulaire continu 

mouvement circulaire

application ponctuelle





03 Applications



Soulager la
douleur



Libérer les
tensions



Améliorer la
démarche



Améliorer la
fonction de
préhension



Préparer et régénérer la
musculature

Traitement de la mâchoire

Connaissances de base utiles De nombreux patients présentent une tension musculaire très élevée dans la région de la mâchoire inférieure, ce qui peut s'accompagner de douleurs dans la région des muscles masticateurs. A cela s'ajoutent souvent des bruits d'articulation de la mâchoire comme des craquements et des problèmes d'ouverture et de fermeture de la bouche. De nombreuses personnes grincent également des dents, surtout la nuit, ou les serrent l'une contre l'autre. C'est justement en cas de stress que les personnes concernées "mordent" dans la vie. Des exercices d'assouplissement et de détente peuvent aider à réduire le stress inutile. Vous pouvez utiliser le NOVAFON comme soutien pour détendre la musculature.⁴

REMARQUE Avant de commencer votre traitement, vérifiez les symptômes avec votre dentiste ou votre physiothérapeute. Un message clair



Muscle masséter Un muscle épais avec lequel les gens "mordent" dans la vie. Il présente souvent des tensions et est considéré comme un bon détecteur de stress. Il est responsable de la fermeture de l'articulation de la mâchoire.

Faire un diagnostic.

"Simple et adapté à l'utilisation de l'épaule. Jusqu'à présent, j'ai traité les muscles de la mâchoire, particulièrement sollicités (problème de grincement des dents). C'est très agréable et relaxant ! (.)

Je l'utilise régulièrement et avec plaisir ! " ^{3, 4}

Utilisatrice S., 15.02.2017, NOVAFON power



Application sur la mâchoire avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux du muscle masticateur (muscle masseter). Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise. Effectuez le traitement des deux côtés. Veillez à suivre scrupuleusement les deux étapes suivantes.



Porte-assiettes



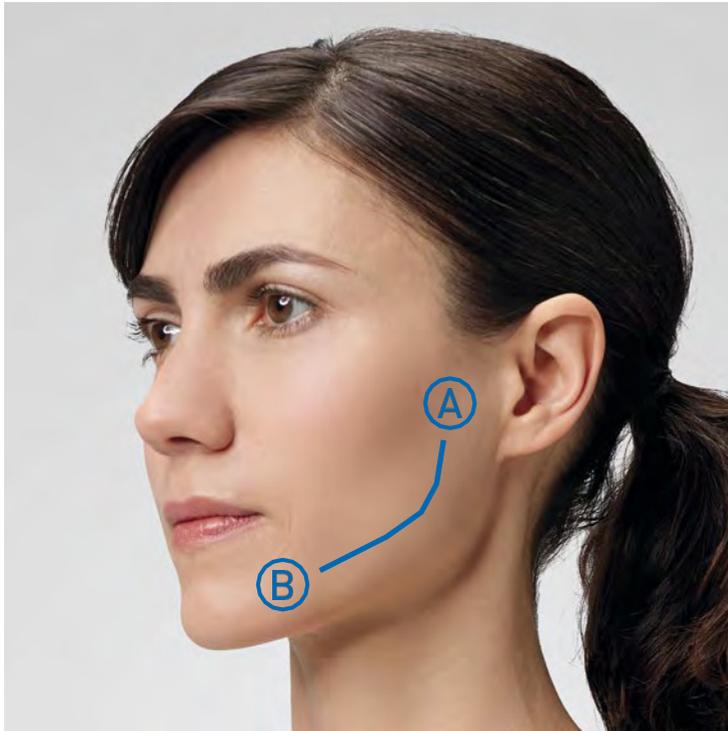
Sensi-Roller

Balle de fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage

Étape 1 Massage des muscles de la mâchoire La première étape consiste à masser les muscles de la mâchoire. Pour ce faire, utilisez l'embout pour disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité comme vous le souhaitez. Commencez à effleurer les muscles masticateurs de l'oreille vers le menton (A - B). Vous pouvez également balayer du menton vers l'oreille (B - A). Traitez chaque côté du visage pendant 2 à 3 minutes. Pendant le traitement, vous pouvez en outre ouvrir et fermer lentement la bouche. Passez ensuite à l'étape 2.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller ou le Faszi-en-Ball du Physio-Set à la place de l'embout pour assiette.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

Rehausse à
billeCône (kit de
rééducation)Embout
magnétiqueLE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
100 Hzmouvement
circulaire

application

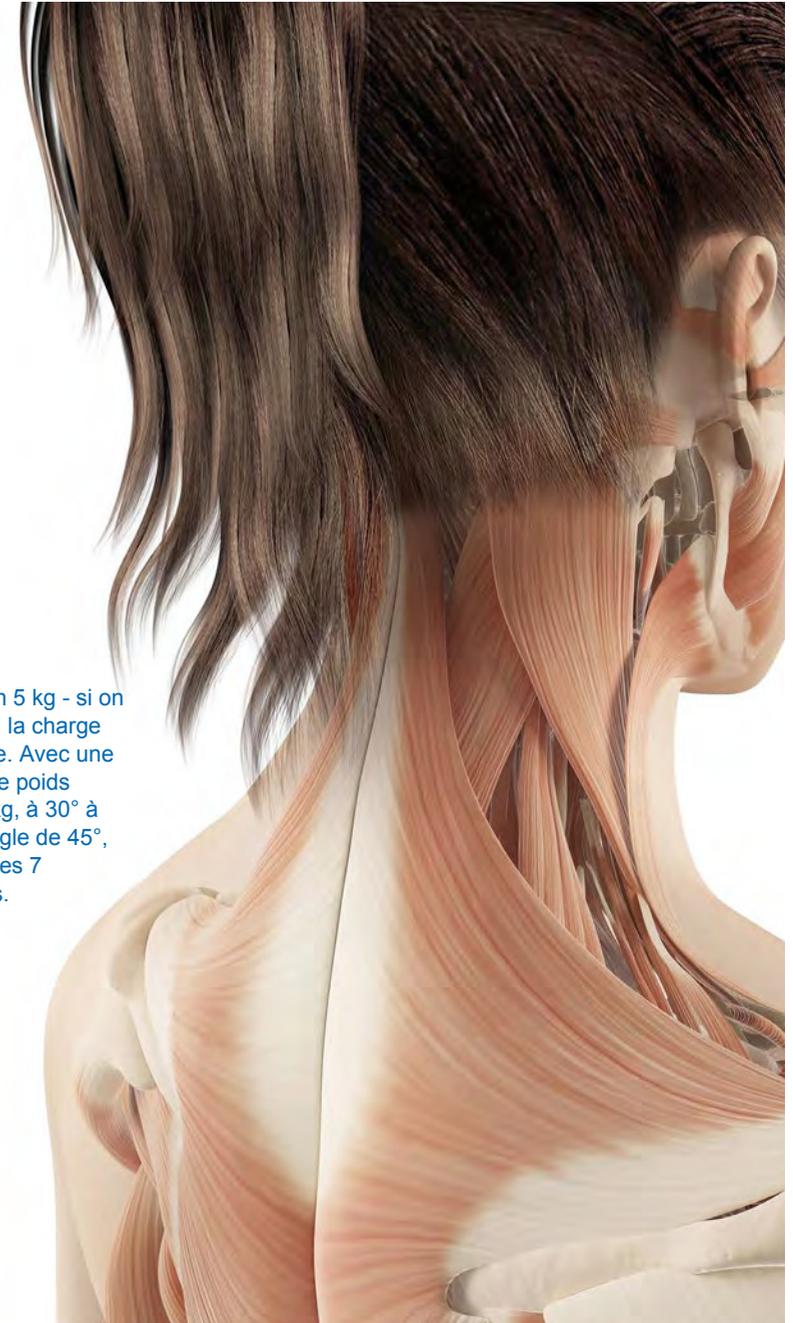
points douloureux L'étape 2 consiste à traiter les points douloureux. Sentez du bout des doigts, en ouvrant et en fermant la bouche, où se trouve l'articulation de la mâchoire. Elle se trouve à hauteur d'oreille. Les points tendus se trouvent généralement en dessous de l'articulation. Plusieurs points douloureux peuvent être actifs. Pour traiter ces points, enfitez l'embout sphérique, sélectionnez 100 Hz et réglez l'intensité de manière appropriée. Traitez chaque point douloureux pendant environ 1 à 2 minutes, soit en restant debout, soit en effectuant de petits mouvements circulaires. Ensuite, vous traitez le point douloureux suivant.

Traitement de la nuque

Connaissances de base utiles Tout le monde les connaît - les douleurs lancinantes dans la région des épaules et de la nuque. Les causes les plus fréquentes sont le manque de mouvement, une mauvaise posture et une musculature dorsale trop faible. En conduisant et en écrivant, nous sommes "suspendus dans les cordes" et le fait de regarder de plus en plus souvent son téléphone portable ou sa tablette entraîne une surcharge de la nuque. Il est temps de faire quelque chose ! Levez-vous et bougez. Des exercices d'étirement et de renforcement aident, vous pouvez en outre utiliser le NOVAFON comme soutien pour soulager la douleur.

REMARQUE Avant de commencer votre traitement, vérifiez les symptômes avec votre médecin et demandez un diagnostic clair.

La tête pèse environ 5 kg - si on l'incline vers l'avant, la charge sur le cou augmente. Avec une inclinaison de 15°, le poids passe à environ 13 kg, à 30° à 20 kg et avec un angle de 45°, 24 kg appuient sur les 7 vertèbres cervicales.





"Mon père, après avoir travaillé avec de tels un appareil chez un kinésithérapeute, il n'a plus parlé d'autre chose. Nous le lui avons offert pour son anniversaire. Maintenant, il est utilisé presque tous les jours - pour toute la famille. la famille. Je suis moi-même plus qu'enthousiasmée par le soulagement agréable et rapide des tensions. Je ne peux que le recommander ! " ^{1, 3} Utilisateur S., 13.10.2016, NOVAFON power



Application sur la nuque avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux de la musculature des épaules et de la nuque. Le traitement avec le NOVAFON doit avoir une durée totale de 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise. Si vous êtes limité dans vos mouvements, demandez l'aide d'une deuxième personne. Lors de ce traitement, veillez à ne pas travailler sur les apophyses épineuses de la colonne vertébrale, mais à droite ou à gauche de celles-ci.

Effectuez le traitement

sur le côté concerné, et si nécessaire des deux côtés. Veillez à suivre scrupuleusement les trois étapes de traitement suivantes.



Porte-assiettes



Sensi-Roller

Balle de fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage

l'embout pour assiette.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller ou le Faszi-en-Ball du Physio-Set à la place de

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout pour assiette XL du kit de rééducation au lieu de l'embout pour assiette.

Étape 1 Étirement de la musculature des épaules et de la nuque La première étape consiste à étirer la musculature des épaules et de la nuque sur toute la surface. Pour ce faire, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à pouvoir vous détendre. Touchez tout d'abord l'os situé derrière l'oreille, le processus mastoïde, avec le bout des doigts du côté concerné. Tracez une ligne imaginaire le long de la ligne occipitale à partir de la base de l'os, à environ 1 mètre de distance. 3 - 4 doigts vers le bas. Balayez

maintenant la zone en partant de cette ligne, en passant par la nuque et en allant jusqu'aux épaules (A - B). Répétez chaque ligne trois ou quatre fois (A - B, B - A).



Porte-assiettes

Rehausse assiette XL (kit de rééducation)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

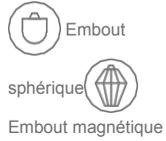
Fréquence 50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence 50 Hz

mouvement de balayage

aut du dos et des omoplates
Dans la deuxième étape,
traitez le haut du dos et les
omoplates. Commencez
maintenant à balayer pendant
2 à 3 minutes, avec l'embout
de la plaque sur 50 Hz, avec
un réglage d'intensité
agréable, une surface au-
dessus de l'omoplate, de la
colonne vertébrale vers
l'épaule (A - B). Veillez à ne
pas traiter sur la colonne
vertébrale, mais à la placer à
côté. Ensuite, effectuez
plusieurs passages entre
l'omoplate et la colonne
vertébrale, de haut en bas (A -
C), puis entourez l'omoplate
jusqu'à l'aisselle (C - D).
Suivez l'illustration pour le
déroulement complet du
mouvement.
Passez à l'étape 3.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



Étape 3 Traitement des points douloureux Après le traitement de la surface aux étapes 1 et 2, les points douloureux sont maintenant traités. Pour ce faire, passez à l'embout sphérique et à 100 Hz et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Faites maintenant passer l'appareil sur les points douloureux en effectuant de légers mouvements circulaires pendant 30 à 60 secondes par point. Vous pouvez aussi simplement rester sur place. Pour localiser les points douloureux, reportez-vous à l'illustration.



Le saviez-vous ?

NOVAFON a prouvé depuis longtemps son efficacité thérapeutique dans les centres de rééducation et les cabinets médicaux et possède l'autorisation de mise sur le marché en tant que produit médical.

Cela signifie également que son efficacité a été prouvée par des études. Dans de nombreux cas, il est recommandé de poursuivre la thérapie avec le NOVAFON à domicile après le traitement thérapeutique.

novafon.de/fachanwender
novafon.de/selbstanwender

magnétique au lieu de l'embout
sphérique.

Traitement de l'épaule

Connaissances de base utiles La plupart des douleurs de l'épaule sont liées à un problème de la coiffe des rotateurs. La coiffe des rotateurs est constituée d'un groupe de quatre muscles dont les tendons forment ensemble une coiffe tendineuse qui entoure l'articulation de l'épaule. Elle s'étend de l'omoplate à l'humérus. Les principales fonctions de la coiffe des rotateurs sont la stabilisation de l'articulation de l'épaule et le centrage de l'humérus dans la cavité articulaire. Les quatre muscles sont responsables de la rotation interne et externe ainsi que de l'élévation latérale du bras.

La plupart des gens souffrent de douleurs à l'épaule au moins une fois dans leur vie. Les douleurs à l'épaule surviennent souvent après une surcharge ou une chute. Travailler souvent la tête en bas peut également provoquer des douleurs. Tant les exercices de renforcement que les des exercices de relaxation peuvent aider. Vous pouvez utiliser le NOVAFON comme soutien pour assouplir la musculature. Si les douleurs persistent ou vous gênent complètement, il est conseillé de consulter un spécialiste en orthopédie.

REMARQUE Un diagnostic médical est extrêmement important p o u r exclure les ruptures, les foyers de calcification, les maladies dégénératives et autres diagnostics différentiels.

L'articulation de l'épaule est l'articulation la plus mobile de notre corps. Le bras peut ainsi être tourné dans toutes les directions. Il peut se balancer vers l'avant et vers l'arrière (antéversion et rétroversion), s'écarter et se rapprocher (abduction et adduction) et tourner vers l'intérieur et l'extérieur (rotation interne et externe). Cette mobilité a toutefois un prix : l'articulation sphérique n'est pas aussi stable que d'autres articulations du corps.





"Je l'utilise presque tous les jours pour les...
l'épaule - l'embout magnétique m'aide
particulièrement sur un point de
déclenchement. Mais aussi pour les
muscles tendus de la mâchoire et de
la nuque. Détendu et relaxant - je suis
satisfait ! " ^{1, 3}

41

Utilisatrice A., 02.03.2017, NOVAFON power



Application sur l'épaule avec
NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux de l'épaule. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour. Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise. Si vous êtes limité dans vos mouvements, demandez l'aide d'une deuxième personne. Effectuez le traitement du côté concerné, des deux côtés si nécessaire. Veillez à exécuter consciencieusement les quatre étapes de traitement suivantes.



Porte-assiettes

Cale pour fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

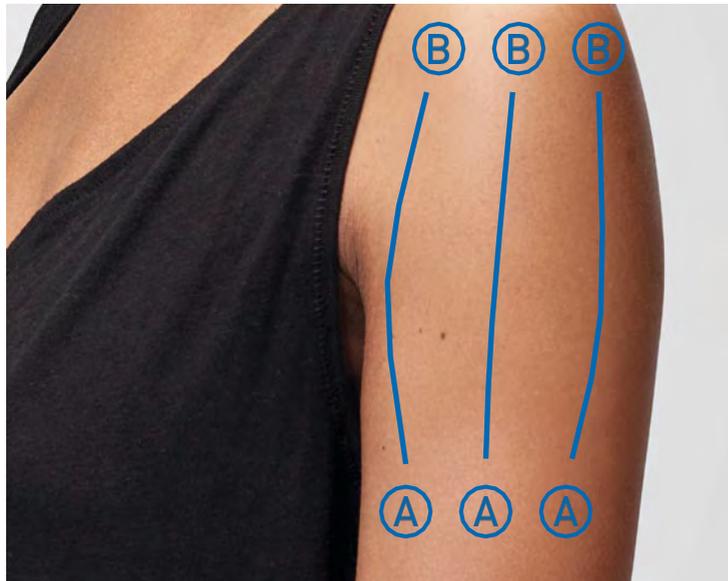
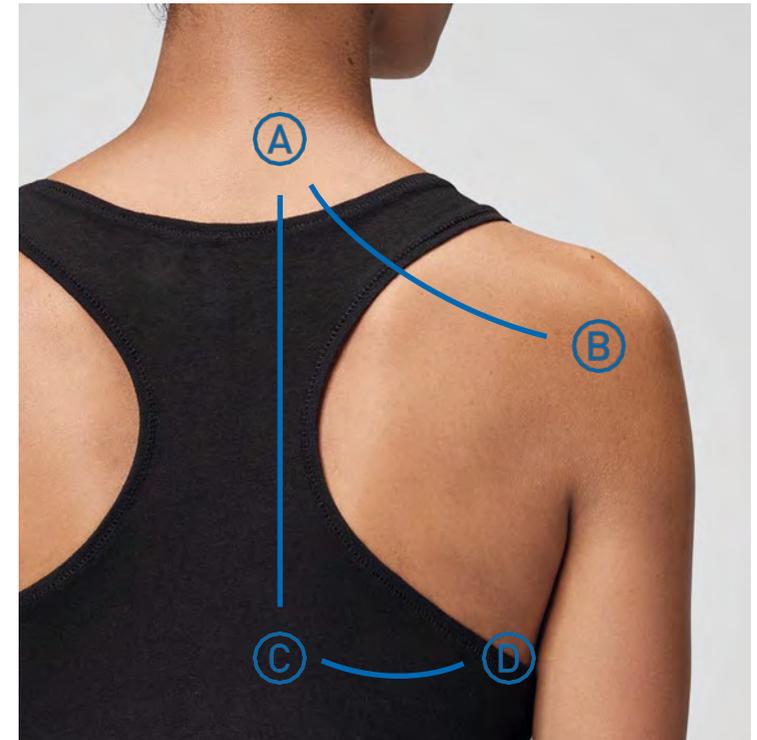
Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 HzFréquence
75 Hzmouvement de
balayage

Étape 1 Traitement de l'épaule par l'avant La première étape consiste à balayer l'épaule par l'avant. Pour cela, utilisez d'abord l'embout à disque, choisissez 50 Hz et une intensité agréable qui vous permette de vous détendre tout en percevant clairement les vibrations. Laissez pendre le bras de l'épaule concernée de manière détendue, la paume de la main tournée vers le corps. Avec l'embout en forme de disque, balayez maintenant en longues bandes la zone allant du milieu du bras à l'acromion (A - B). Répétez ensuite l'opération en tournant le bras de manière à ce que la paume de la main soit tournée vers l'extérieur. Répétez le mouvement pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration pour le déroulement complet du mouvement.

En option avec le NOVAFON power 2 : activez la musculature de l'épaule avant et latérale avec la fréquence de 75 Hz. Pour ce faire, effleurez toute la zone de l'épaule avant et latérale, aussi bien de haut en bas (A - B) que de bas en haut (B - A).

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez la rehausse assiette XL ou la rehausse hérissou du kit de rééducation au lieu de la rehausse assiette.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez la cale pour fascias du kit physio au lieu de l'embout pour assiette.



Porte-assiettes

Rehausse
assiette XL (kit
de rééducation)Embout
hérissou
(kit de
rééducation
)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hz

mouvement de balayage

É
t
a
p
e

2

T
r
a
i
t
e
m
e
n
t

d
e

l'
o
m
o
p
l
a
t
e

D
a
n
s

u
n
d
e
u
x
i
è
m

e

t
e
m
p
s
,

t
r
a
i
t

l
e

h
a
u
t

d
u
d
o
s

e
t

l
e
s

o
m
o
p
l
a
t
e
s
.

Commencez à balayer la surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A - B), en réglant l'intensité de la plaque sur 50 Hz. Veillez à ne pas traiter sur la colonne vertébrale, mais à la traiter à côté. Ensuite, passez plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale, de haut en bas (A - C), puis faites le tour de l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C - D). Suivez l'illustration pour le déroulement complet du mouvement. Passez à l'étape 3.

 Embout sphérique

 Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

 Fréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2

 Fréquence
100 Hz

 mouvement
circulaire

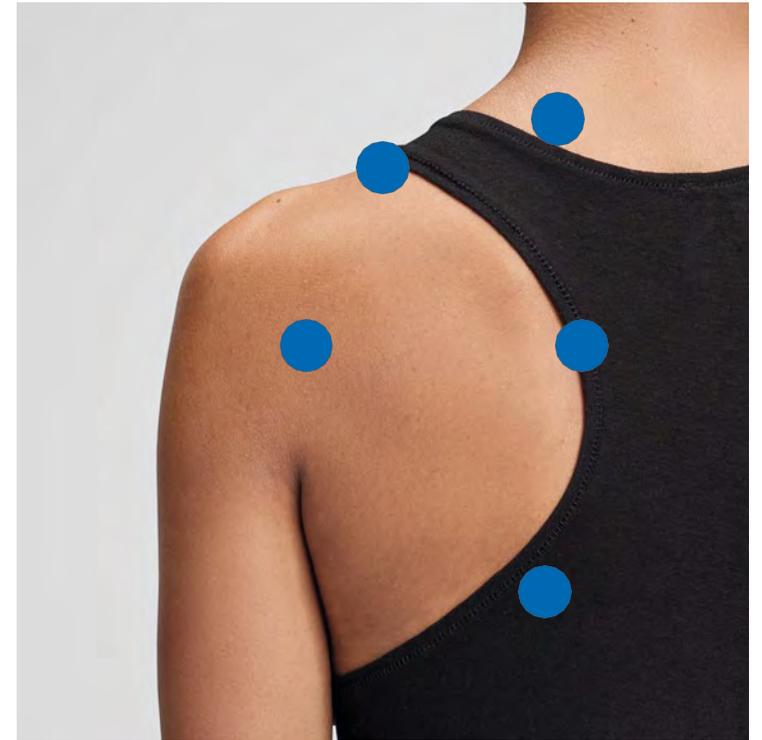
 application
ponctuelle

Étape 3 Traitement des points douloureux dans la zone antérieure de l'épaule. Avez-vous ressenti des points douloureux lors de l'effleurage ? Passez alors de l'embout disque à l'embout boule et traitez les points douloureux pendant 30 à 60 secondes à 100 Hz. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester sur place. Les points douloureux se situent généralement dans le tiers supérieur du bras.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



 Embout

sphérique 

Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

 Fréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2

 Fréquence
100 Hz

 mouvement
circulaire

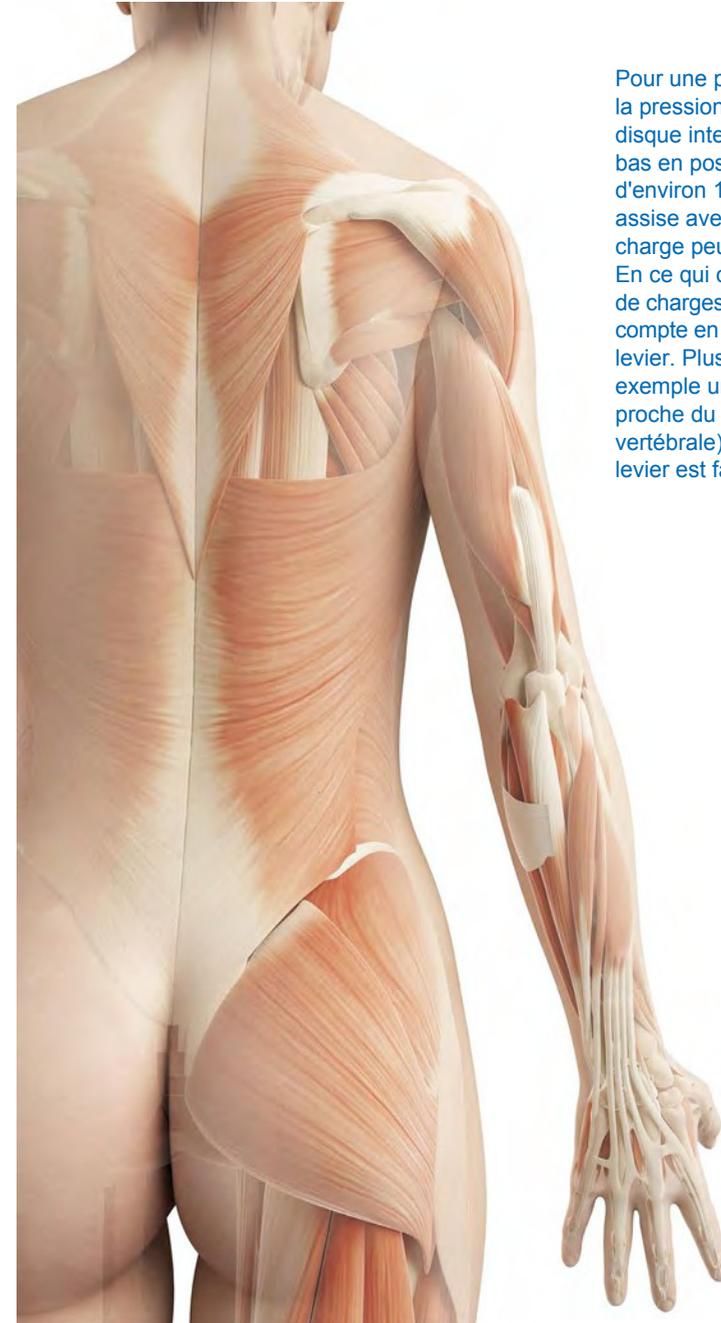
 application
ponctuelle

Étape 4 Traitement des points douloureux au niveau de l'omoplate. Pour les points douloureux au niveau de l'omoplate, traitez également les différents points pendant 30 à 60 secondes avec l'embout sphérique et 100 Hz. Les points douloureux peuvent apparaître individuellement ou aux endroits indiqués. Pour ce faire, vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester sur place.

Traitement du dos

Connaissances de base utiles Le mal de dos fait partie des maladies les plus fréquentes dans les pays industrialisés. Les causes sont généralement le manque d'activité physique, le surpoids, le stress, les mauvaises postures ou les efforts unilatéraux. En ce qui concerne le traitement, la colonne vertébrale est divisée en trois parties : la colonne cervicale, la colonne thoracique et la colonne lombaire (cervicales, thoraciques et lombaires).

REMARQUE Si des douleurs dorsales apparaissent, elles doivent toujours être examinées par un médecin afin d'exclure des problèmes de disques intervertébraux et d'autres diagnostics différentiels. En plus du traitement avec le NOVAFON, il faut toujours faire des exercices de



Pour une personne de 75 kg, la pression exercée sur le disque intervertébral le plus bas en position debout est d'environ 100 kg. En position assise avec le dos rond, la charge peut atteindre 180 kg. En ce qui concerne le levage de charges, chaque centimètre compte en raison de l'effet de levier. Plus le poids (par exemple une boîte à eau) est proche du corps (colonne vertébrale), plus l'effet de levier est faible.

renforcement et de
mobilisation du dos. Parlez-
en avec votre médecin ou
votre physiothérapeute.

" (...) agréable à utiliser.
Je l'utilise pour les épaules et la nuque
et pour les douleurs liées à de fortes
sciatiques. Très satisfait, j'avais
essayé l'appareil en rééducation. " ^{1, 3}

Utilisateurs U., 25.03.2017, NOVAFON pro

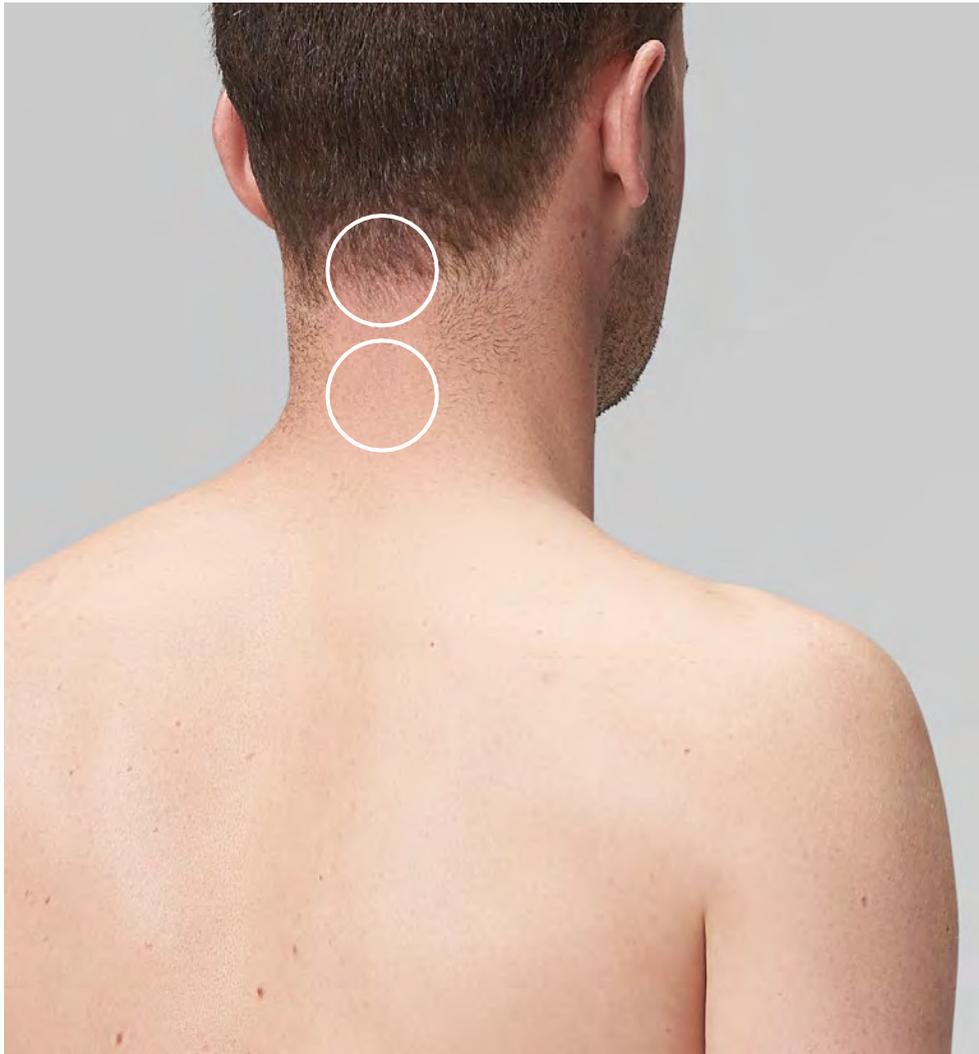


Application sur le dos
avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux de la musculature du dos. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise. Si vous êtes limité dans vos mouvements, demandez l'aide d'une deuxième personne. Lors de ce traitement, veillez à ne pas travailler sur les apophyses épineuses de la colonne vertébrale, mais à droite ou à gauche de celles-ci. Effectuez le traitement du côté concerné, et si nécessaire des deux côtés. Veillez à exécuter consciencieusement les étapes suivantes du traitement.

La colonne cervicale est la partie la plus haute et la plus mobile de la colonne vertébrale. En effet, la tête, avec ses principaux organes sensoriels que sont l'œil et l'oreille, a besoin d'une mobilité aussi grande que possible pour pouvoir s'orienter parfaitement dans l'espace.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller ou un Faszien-Ball du kit physio de votre choix au lieu de l'embout pour assiette.



Porte-assiettes



Sensi-Roller



Cale pour fascia
(Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
de 50 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence
de 50 Hz

Étape 1 Balayage en surface de la musculature de la nuque et des épaules La première étape consiste à balayer en surface la zone de la musculature des épaules et de la nuque. Pour ce faire, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à pouvoir vous détendre. Touchez d'abord l'os derrière l'oreille avec le bout des doigts du côté concerné, ce que l'on appelle l'os mastoïde (Processus mastoideus). Tracez une ligne imaginaire d'environ 3 à 4 doigts de large le long de la ligne occipitale depuis cette base osseuse jusqu'au milieu (colonne vertébrale). Balayez ensuite la zone depuis cette ligne jusqu'à l'épaule en passant par la nuque (A - B). Répétez chaque ligne trois ou quatre fois (A - B, B - A).



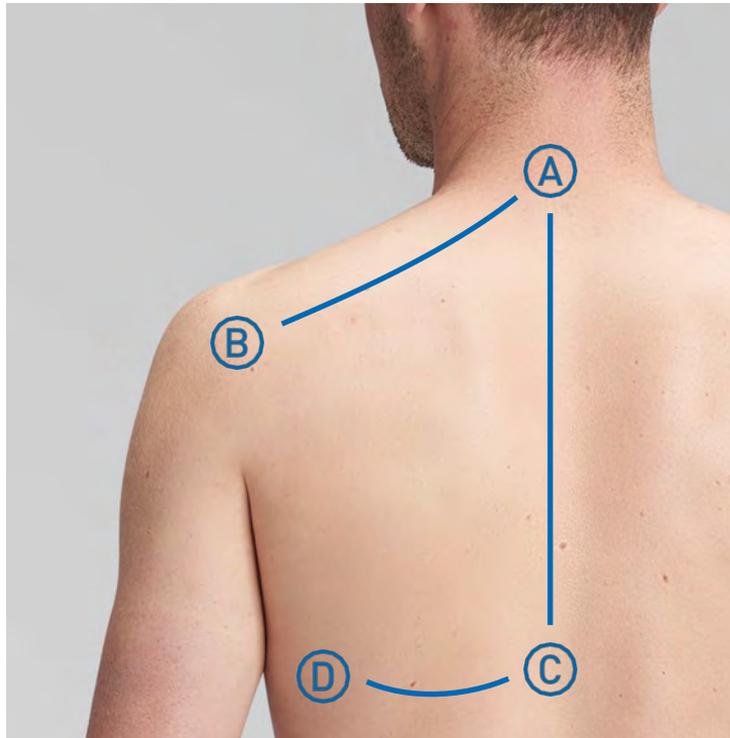
Porte-assiettes

Rehausse
d'assiette XL (kit
de rééducation)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
de 50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
de 50 Hzmouvement de
balayage

l'embout pour assiette.

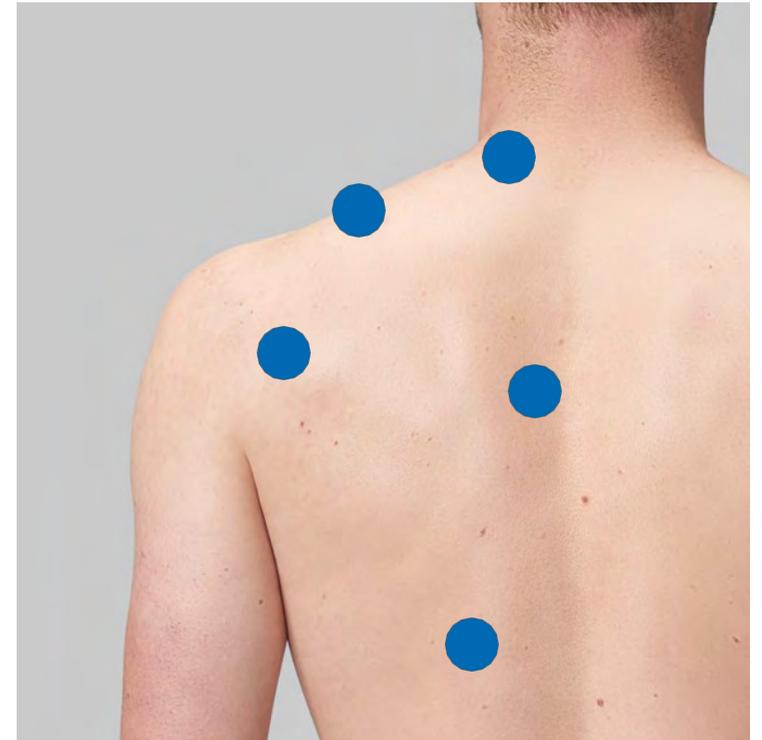


CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout pour assiette XL du kit de rééducation au lieu de

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

Étape 2

Traitement du haut du dos et des omoplates Dans la deuxième étape, traitez le haut du dos et les omoplates. Commencez maintenant à balayer la surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A - B), avec l'embout à disque réglé sur 50 Hz et avec un réglage d'intensité agréable. Veillez à ne pas traiter la colonne vertébrale, mais à la traiter à côté. Ensuite, passez plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale de haut en bas (A - C), puis faites le tour de l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C - D) pendant 2 à 3 minutes. Pour le déroulement complet du mouvement, reportez-vous à l'illustration. Passez à l'étape 3.



Embout sphérique



Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

Fréquence 100 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence 100 Hz

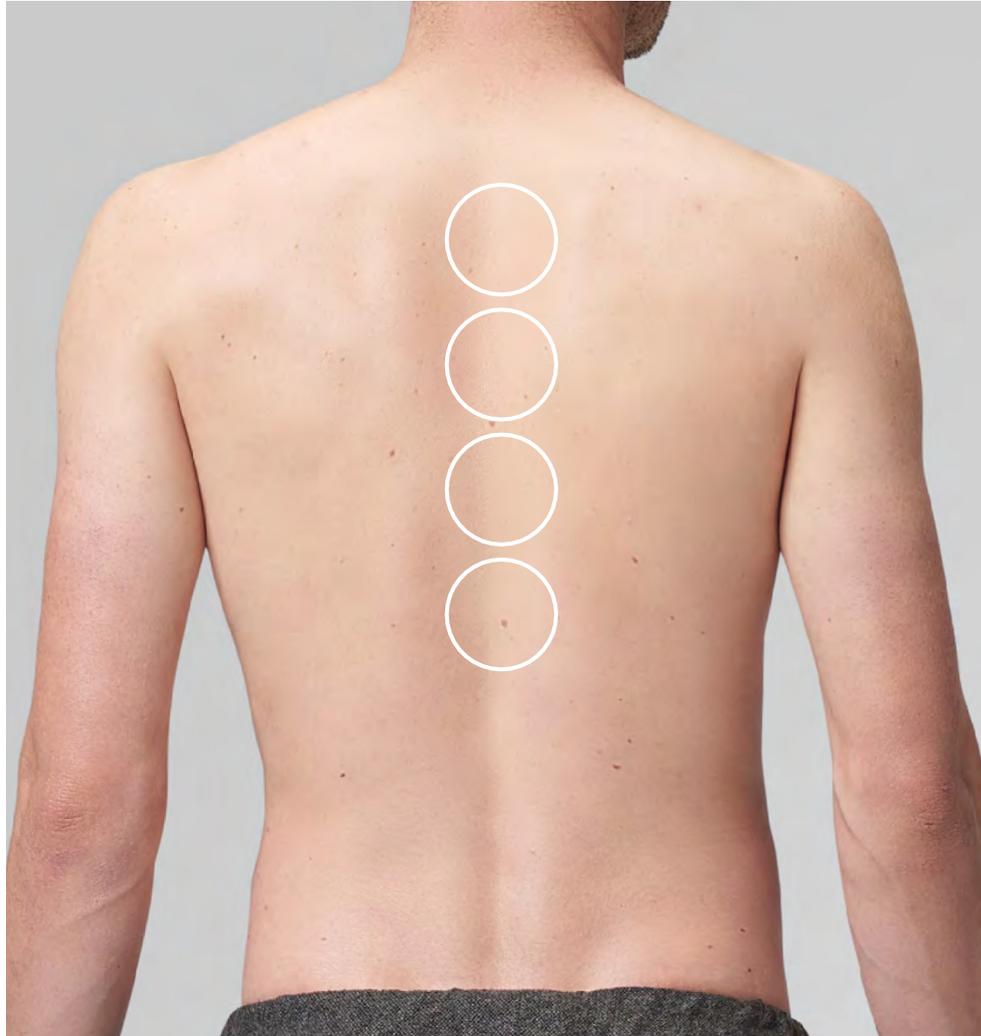
mouvement circulaire

application ponctuelle

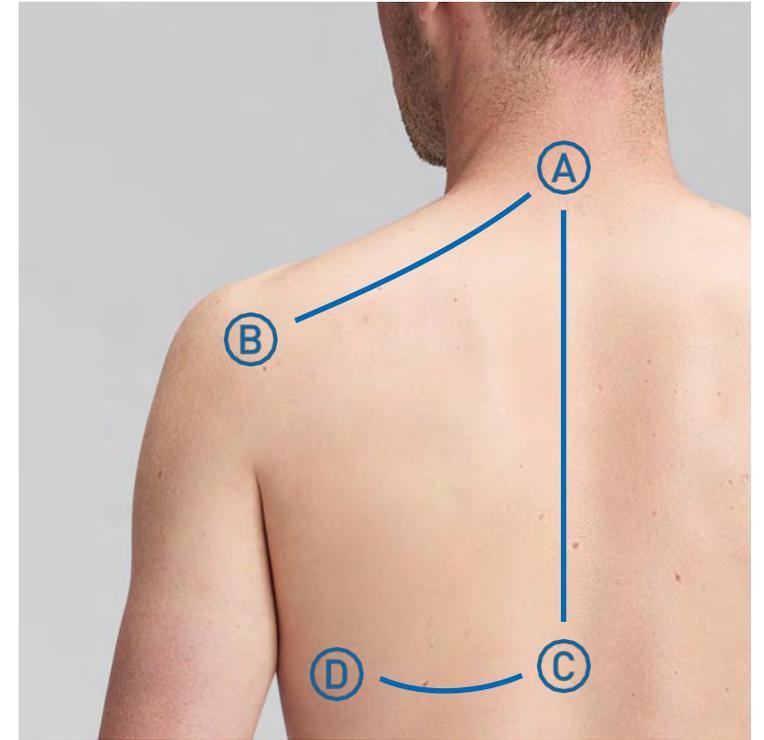
points douloureux Après le traitement de la surface aux étapes 1 et 2, les points douloureux sont maintenant traités. Utilisez pour cela l'embout sphérique et 100 Hz sur l'appareil et réglez l'intensité qui vous convient. Passez maintenant l'appareil sur les points douloureux en effectuant de légers mouvements circulaires pendant 30 à 60 secondes par point. Vous pouvez aussi simplement rester sur place. Pour localiser les points douloureux, reportez-vous à l'illustration.

La colonne vertébrale thoracique a des connexions articulées avec les côtes. De ce fait, les douleurs sont généralement liées aux mouvements et/ou à la respiration. Dans le cas des

Les douleurs de la colonne vertébrale sont souvent des douleurs sourdes ou oppressantes, qui peuvent également être perçues en forme de ceinture, avec une irradiation dans la cage thoracique. Lors du traitement de la colonne vertébrale, il est important d'inclure également la zone des épaules.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout pour assiette XL du kit de rééducation au lieu de l'embout pour assiette.



-  Porte-assiettes
-  Rehausse assiette XL (kit de rééducation)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

-  Fréquence 50 Hz

Le NOVAFON power 2

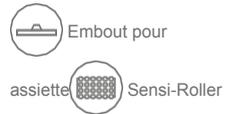
-  Fréquence 50 Hz

-  mouvement de

Étape 1 Traitement du haut du dos et des omoplates Traitez dans un premier temps le haut du dos et les omoplates. Commencez maintenant à balayer la surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A - B), avec l'embout à disque réglé sur 50 Hz et avec un réglage d'intensité agréable. Veillez à ne pas traiter la colonne vertébrale, mais à la traiter à côté.

Ensuite, passez plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale de haut en bas (A - C), puis faites le tour de l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C - D) pendant 2 à 3 minutes. Pour le déroulement complet du mouvement, reportez-vous à l'illustration.

Passez à l'étape 2.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power

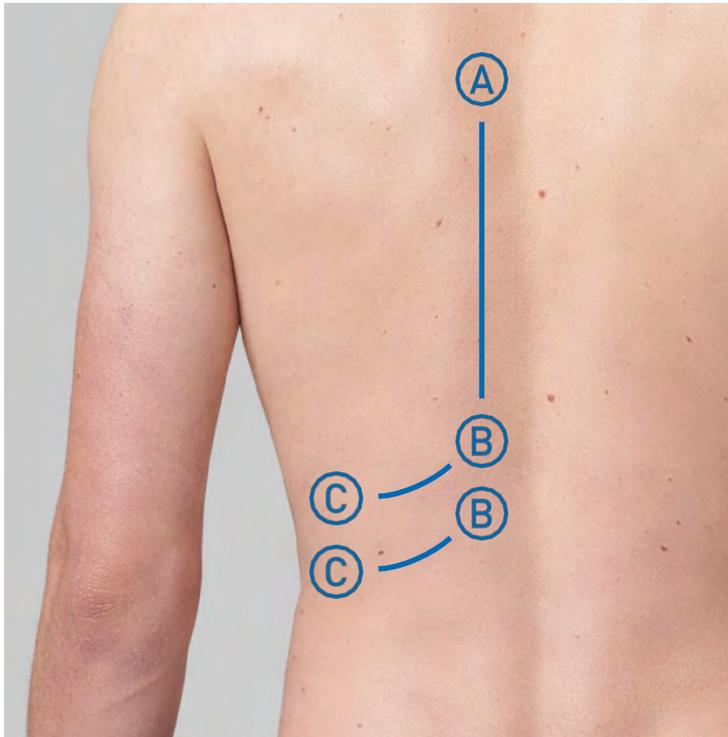


Le NOVAFON power 2



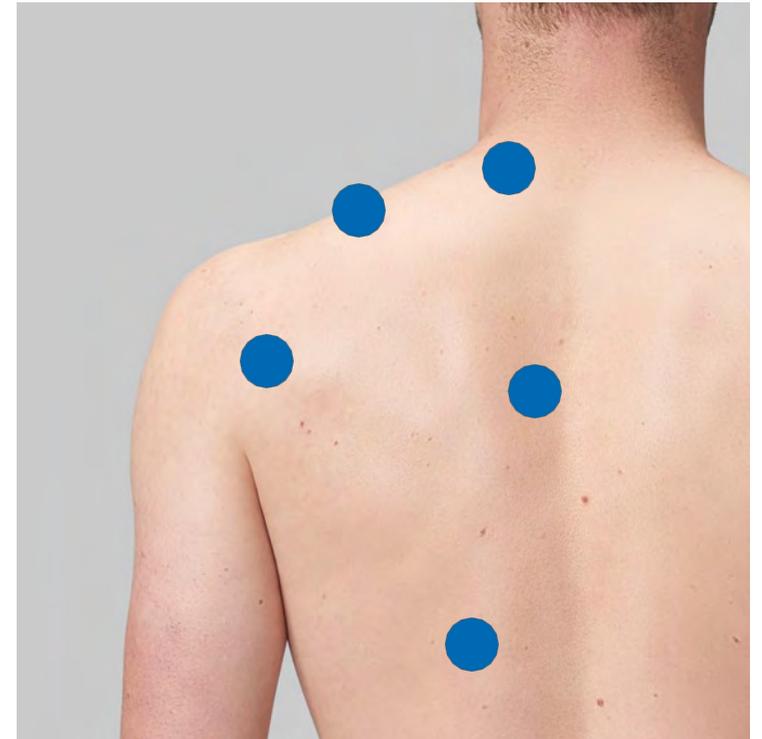
Étape 2 Traitement de la colonne vertébrale thoracique
La deuxième étape consiste à traiter la musculature en longs trajets à droite et à gauche de la colonne vertébrale à l'aide de l'embout à disque et de 50 Hz. Pour ce faire, effleurez de haut en bas (A - B) et de bas en haut (B - A) toute la zone située entre la colonne vertébrale et les omoplates. Ensuite, balayez toute la zone le long des côtes, en biais, de la colonne vertébrale vers les flancs (B - C). Ce faisant, vous pouvez inspirer et expirer profondément, ce qui renforce l'effet.

Répétez l'opération pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout pour assiette XL du kit de rééducation au lieu de l'embout pour assiette.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2

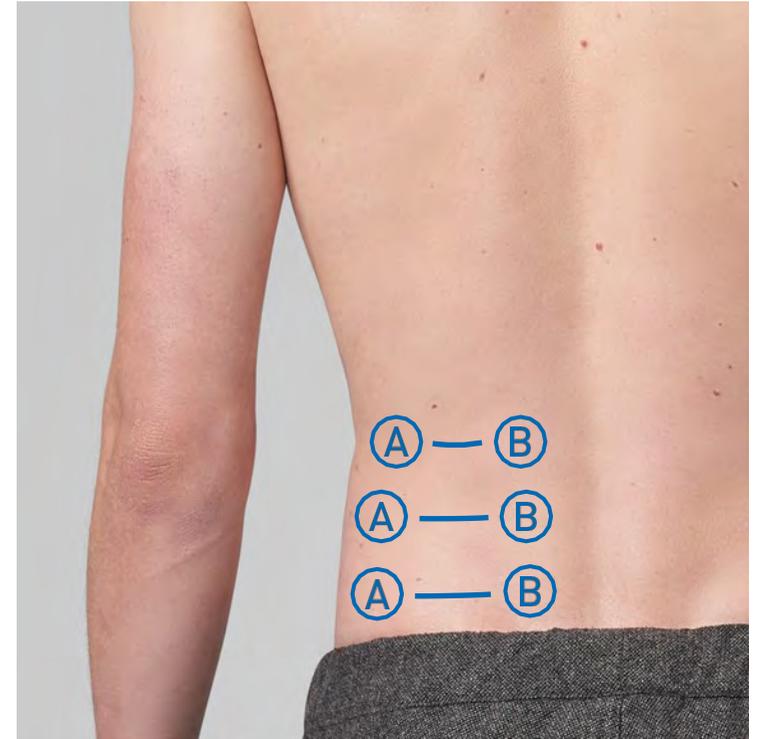


Étape 3 Traitement des points douloureux Après le traitement de la surface aux étapes 1 et 2, les points douloureux sont maintenant traités. Pour ce faire, passez à l'embout sphérique et à 100 Hz sur l'appareil et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Passez maintenant l'appareil sur les points douloureux en effectuant de légers mouvements circulaires pendant 30 à 60 secondes par point. Vous pouvez aussi vous contenter de rester sur place. Les points douloureux peuvent apparaître individuellement ou aux endroits indiqués.

La colonne vertébrale lombaire est la zone du dos la plus souvent touchée par les douleurs. La colonne lombaire supporte tout le poids du tronc. Les disques intervertébraux, qui servent d'amortisseurs et de ressorts, perdent une partie de leur liquide au cours de la journée et rétrécissent. Pendant la nuit, ce liquide se reconstitue. Cependant, avec l'âge, l'ampleur de cette "reconstitution" diminue. Il en résulte une diminution de la tension musculaire, un dos creux se forme et la pression augmente.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller ou le Faszien-Ball du Physio-Set à la place de l'embout pour assiette.



Porte-assiettes



Sensi-Roller



Balle de fascia
(Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
de 50 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence
de 50 Hz



mouvement

Étape 1 Traitement de la colonne vertébrale lombaire Dans un premier temps, la zone de la colonne vertébrale lombaire est balayée en surface. Pour ce faire, utilisez d'abord l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à pouvoir vous détendre. Balayez ensuite la partie située entre les côtes et le bassin. dans les deux directions à droite et à gauche de la colonne vertébrale (A - B, B - A). Répétez le mouvement pendant 2 à 3 minutes. Inspirez-vous de l'illustration pour effectuer le mouvement complet.



Porte-assiettes



Sensi-Roller



Balle de fascia
(Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

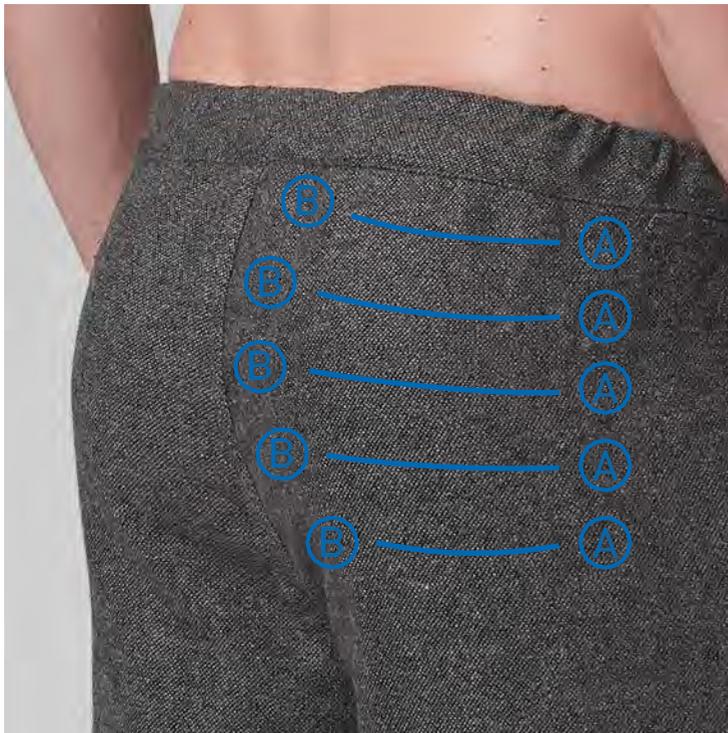


Fréquence
50 Hz



mouvement
de balayage

Étape 2 Traitement du bassin Travaillez maintenant sur la zone du bassin ou des muscles fessiers. Maintenez les réglages de l'étape 1 et traitez toute la zone jusqu'au pli fessier pendant 2 à 3 minutes (A - B). Répétez le mouvement sur l'autre côté des fesses. Suivez l'illustration pour le déroulement complet du mouvement.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller ou le Faszien-Ball du Physio-Set à la place de l'embout pour assiette.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



Embout
sphérique



Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence
100 Hz



mouvement
circulaire



application
ponctuelle

Étape 3 Traitement des points douloureux Vous avez ressenti des points douloureux lors des étapes 1 ou 2 ? Alors, à la dernière étape, passez de l'embout à disque à l'embout à bille et de 50 Hz à 100 Hz. Réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Faites maintenant passer l'appareil sur les points douloureux en effectuant de légers mouvements circulaires pendant 30 à 60 secondes par point. Vous pouvez aussi vous contenter de rester sur place. Pour localiser les points douloureux, reportez-vous à l'illustration.

Traitement du coude

Connaissances de base utiles Un port lourd et répété ou des mouvements très fréquents et répétés de la main et des avant-bras peuvent entraîner des douleurs au niveau du coude. Dans ce cas, il est urgent de réduire ou d'éviter les mouvements qui déclenchent la douleur. Il peut être utile de faire des exercices de renforcement et d'étirement de l'avant-bras. Vous pouvez utiliser le NOVAFON en soutien pour assouplir la musculature et soulager la douleur. Si les douleurs persistent, vous devriez consulter un spécialiste en orthopédie.

REMARQUE Avant de commencer votre traitement avec le NOVAFON, faites examiner vos symptômes et établissez un diagnostic clair.

L'articulation du coude relie l'humérus aux deux os de l'avant-bras, l'ulna et le radius. La protubérance anguleuse à l'arrière, appelée olécrane - elle appartient en fait à l'ulna - et les deux saillies osseuses plus petites, également bien perceptibles, à l'intérieur et à l'extérieur, sont des points d'attache pour les tendons et forment les angles marquants de l'articulation. L'avant-bras peut être étiré jusqu'à 10°, plié jusqu'à 140° et tourné de 90° vers l'intérieur et l'extérieur.



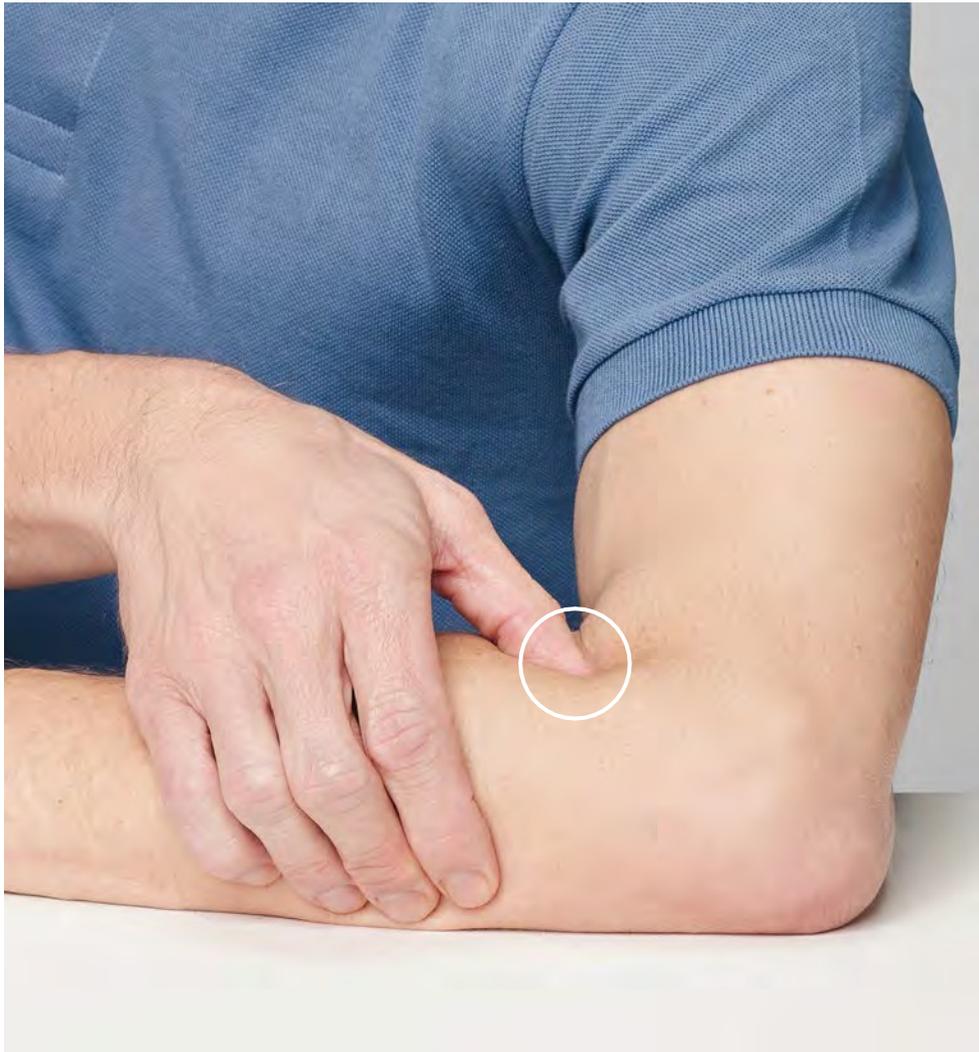
"Une amie m'a recommandé le NOVAFON pour ma tendinite persistante au niveau du coude. J'obtiens ainsi un énorme soulagement de la douleur, mais je ne sais pas encore si elle disparaîtra complètement." ^{1, 3} Utilisateur(s) C., 15.03.2018, NOVAFON pro



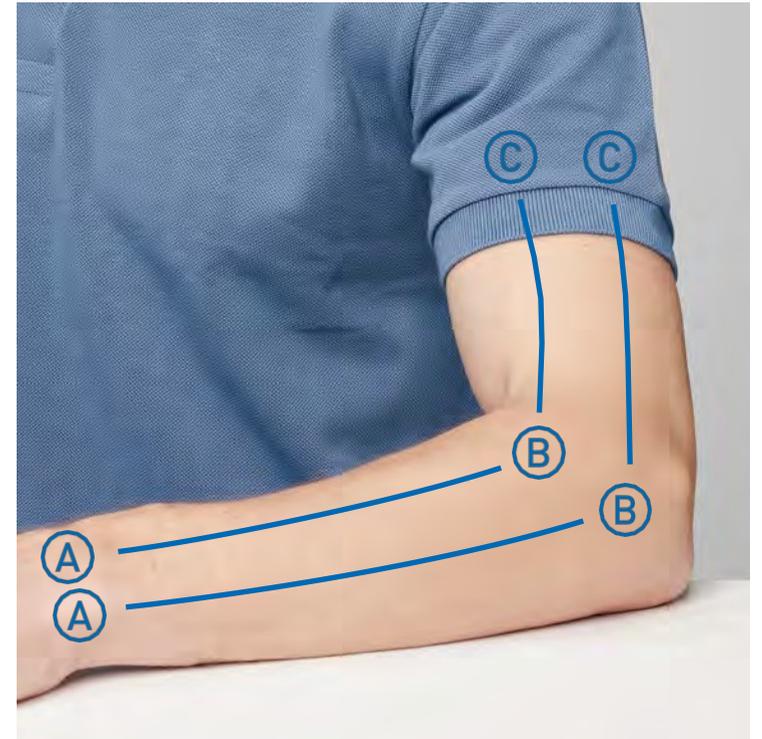
Application au coude avec
NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux du coude. Le traitement avec le NOVAFON doit avoir une durée totale de 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise et posez votre bras. Effectuez le traitement du côté concerné, des deux côtés si nécessaire. Veillez à exécuter consciencieusement les étapes suivantes du traitement.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez la cale pour fascia du kit physio au lieu de l'embout pour assiette.



Porte-assiettes



Cale pour
fascia
(Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence
50 Hz



mouvement de
balayage

Étape 1 Balayage de l'extérieur du bras La première étape consiste à balayer l'extérieur du bras. Pour ce faire, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Commencez par balayer la zone située entre le poignet et le coude (A - B, B - A) en effectuant de longs trajets. Ensuite, traiter du coude jusqu'au milieu du bras (B - C, C - B). Répétez cette procédure pendant 2 à 3 minutes. Passez à l'étape 2.

l'embout sphérique.



Embout

sphérique



Embout

magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Fréquence
de 100 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence
de 100 Hz

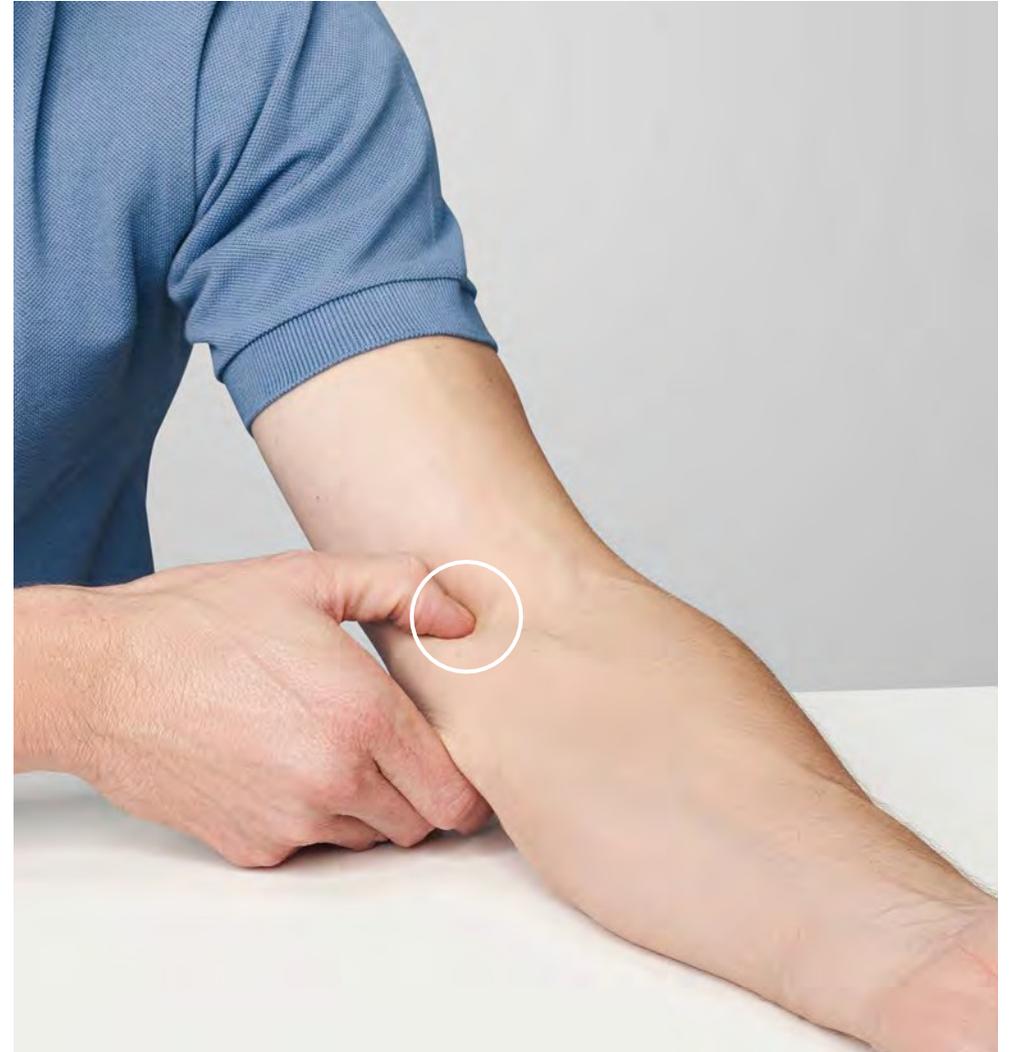


mouvement
circulaire



application
ponctuelle

r la face externe du bras Après le traitement de la surface à l'étape 1, les points douloureux sont maintenant traités. Pour cela, passez à l'embout sphérique et à 100 Hz sur l'appareil et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Pour trouver les points douloureux, palpez la zone concernée avec le pouce.
Traitez maintenant les points douloureux. La plupart du temps, le point de douleur principal se trouve dans le pli du coude. Vous pouvez traiter ce point de manière intensive pendant 3 minutes.





Porte-assiettes



Cale pour fascia (Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

Fréquence 50 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence 50 Hz



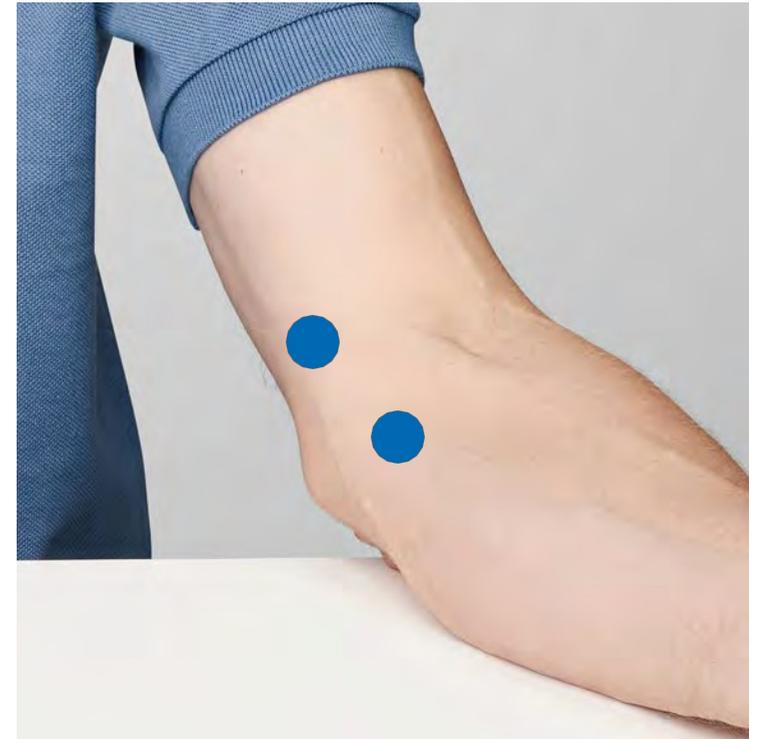
mouvement de balayage

Étape 1 : lissage de la face interne du bras L'étape 1 du traitement consiste à lisser la face interne du bras. Pour ce faire, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Balayez la zone située entre le poignet et le pli du bras en longues bandes (A - B, B - A). Ensuite, traitez en partant du pli du bras jusqu'au milieu du bras (B - C.), C - B). Répétez ce processus pendant 2 à 3 minutes.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez la cale pour fascias du kit physio au lieu de l'embout pour assiette.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



Embout sphérique



Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

Fréquence 100 Hz

Le NOVAFON power 2



Fréquence 100 Hz



mouvement circulaire



application ponctuelle

Étape 2 Traitement des points douloureux dans la flexion du bras Après avoir balayé toute la surface, on traite maintenant les points douloureux. Pour trouver les points douloureux, palpez la zone concernée avec le pouce. Passez ensuite à l'embout sphérique et à 100 Hz et traitez les points douloureux pendant 30 à 60 secondes. Le point de douleur principal se trouve soit en direction de l'épaule derrière l'os palpable du pli du bras, soit devant en direction du poignet. Vous pouvez traiter ce point douloureux de manière intensive jusqu'à 3 minutes.

Traitement du poignet

Connaissances de base utiles Les douleurs au poignet sont très répandues et peuvent être très diverses. Outre les blessures dues à des activités sportives, elles sont souvent causées par des sollicitations permanentes ou des maladies chroniques. Si vous souffrez de douleurs persistantes au poignet, veuillez faire examiner les symptômes par un médecin. Vous pouvez utiliser le NOVAFON comme soutien pour assouplir la musculature et soulager la douleur.

REMARQUE Avant de commencer votre traitement avec le NOVAFON, faites examiner vos symptômes et établissez un diagnostic clair.



La main a une structure très fine et complexe. 8 os du carpe, 5 os du métacarpe et 14 os des doigts sont reliés de manière flexible par des articulations avec leurs capsules et leurs ligaments. Ainsi, les muscles et les articulations de la main ont une grande variété de mouvements et une grande précision. La main droite et la main gauche sont contrôlées par l'hémisphère cérébral opposé. En règle générale, la main d'un côté est privilégiée pour les séquences de mouvements fins et complexes - on parle ici de droitiers et de gauchers.



"J'ai eu NOVAFON lors de ma première grossesse.

75

J'ai rencontré une thérapeute et je suis très satisfaite de l'appareil. Ma main était raide et maintenant je peux à nouveau écrire presque normalement.

" 3, 5, 6

Utilisatrice C., 03.01.2018, NOVAFON classic



Application au poignet avec
NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux du poignet. Le traitement avec le NOVAFON doit avoir une durée totale de 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise et posez votre bras. Effectuez le traitement du côté concerné, des deux côtés si nécessaire. Veillez à exécuter consciencieusement les trois étapes de traitement suivantes.



Porte-assiettes

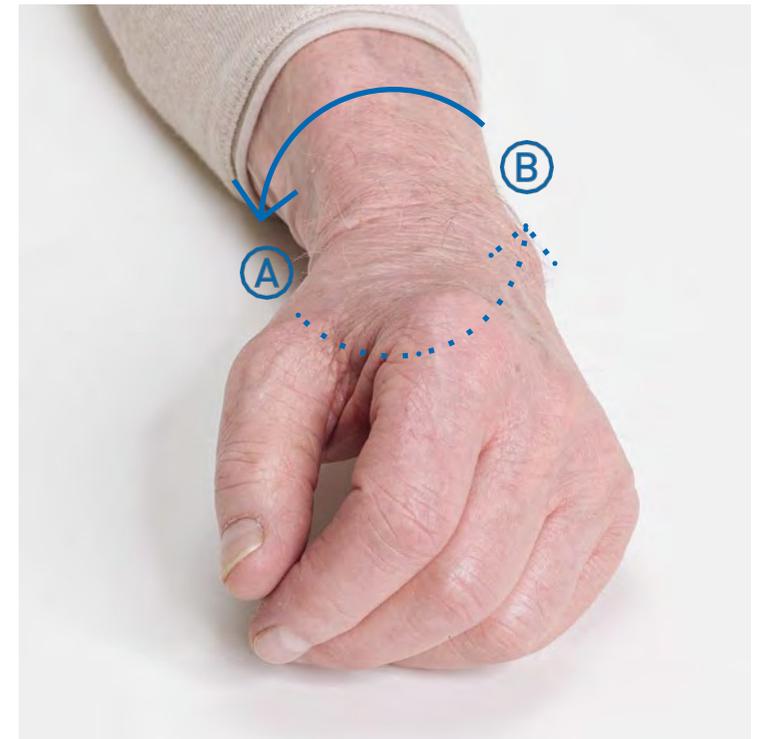
LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement de
balayage

Étape 1 Traitement de la main et de l'avant-bras à l'intérieur et à l'extérieur La première étape du traitement du poignet consiste à traiter à la fois la main et l'avant-bras. Pour ce faire, utilisez l'accessoire en forme de disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Travaillez pendant 2 à 3 minutes sur le côté extérieur de la main (A - B, B - A). Glissez sur l'avant-bras entre le poignet et le coude (B - C, C - B), puis sur le côté extérieur de la main.

(B - A, A - B). Répétez ensuite la même chose pendant 2 à 3 minutes sur la face interne de l'avant-bras et de la main.



Porte-assiettes

LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement
circulaire
continu

Étape 2 Entourer le poignet Après avoir balayé la main et l'avant-bras, faites le tour du poignet (A - B, B - A) avec le même réglage qu'à l'étape 1. Veillez à le traiter de tous les côtés. Effectuez ce mouvement pendant 2 à 3 minutes.

 Embout sphérique

 Embout
magnétique

 Cône (kit de
rééducation)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

 Fréquence
100 Hz

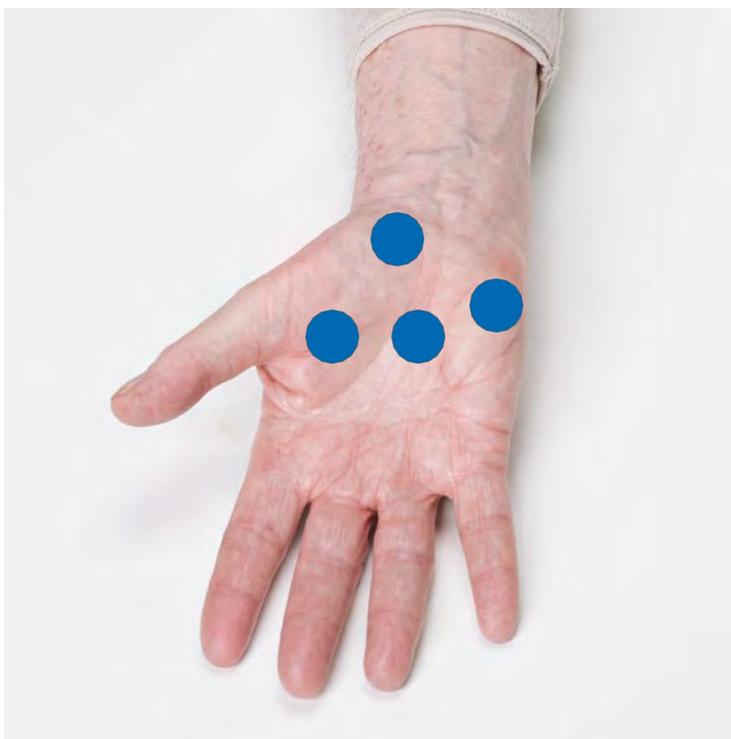
Le NOVAFON power 2

 Fréquence
100 Hz

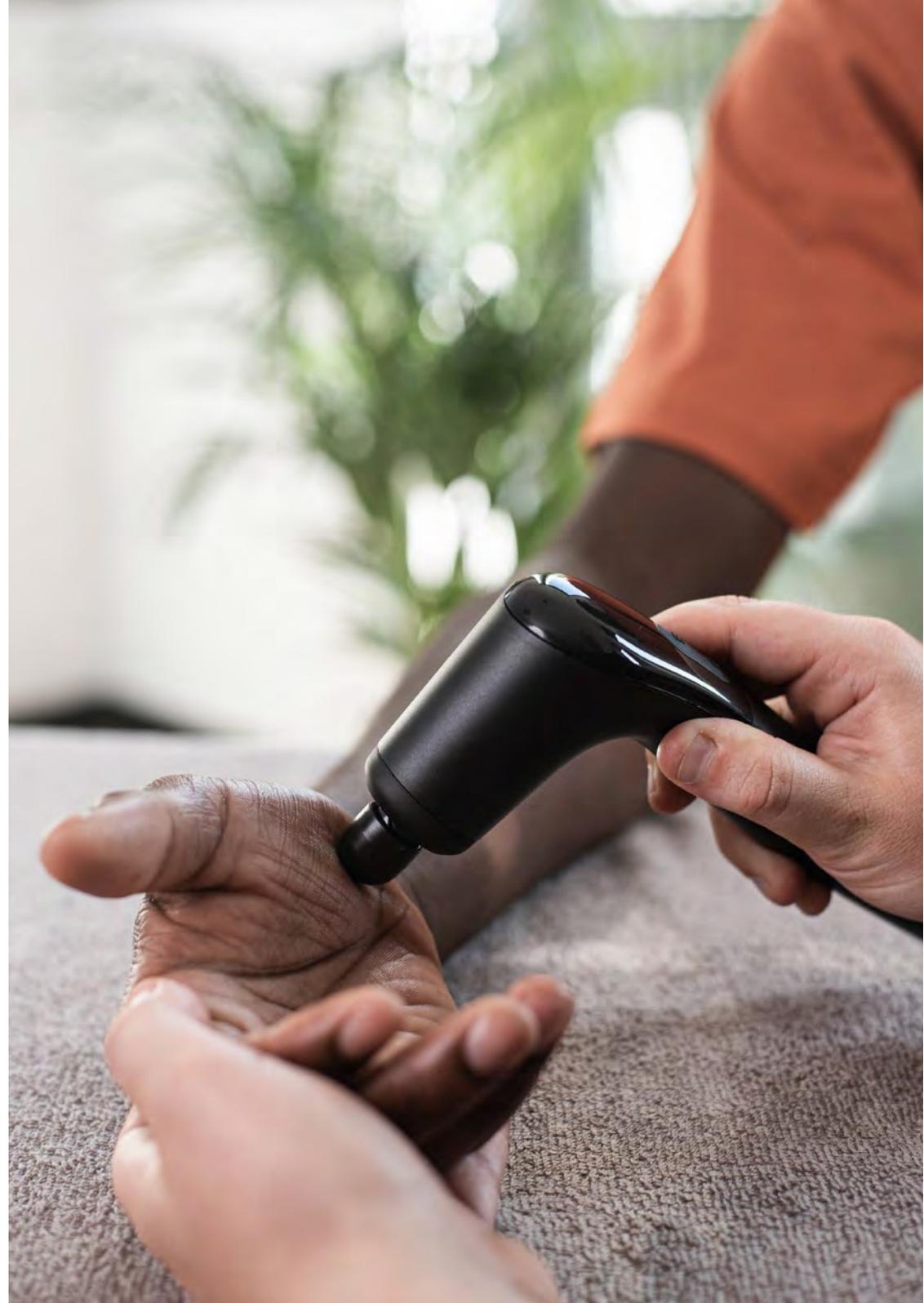
 mouvement
circulaire

 application
ponctuelle

Étape 3 Traitement des points douloureux Pour traiter les points douloureux, passez à l'embout sphérique et à 100 Hz et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Les points douloureux peuvent se situer à des endroits très différents. Souvent, une palpation du poignet et de la main est utile ou vous avez clairement ressenti les points douloureux pendant les étapes 1 ou 2. Vous pouvez voir une localisation possible des points douloureux sur l'illustration. Traitez chaque point pendant 30 à 60 secondes.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique ou l'embout conique du kit de rééducation au lieu de l'embout sphérique.



Traitement des doigts

Connaissances de base utiles Notre main est l'une des parties les plus fines de notre corps et exécute des mouvements très précis. Souvent, des inflammations ou des surcharges provoquent des douleurs dans les articulations des doigts. Les moindres mouvements sont douloureux et les travaux manuels fins, soulever des objets ou taper à l'ordinateur sont difficiles. Le NOVAFON peut aider à soulager les douleurs dans les mains et à améliorer la mobilité.

REMARQUE Avant de commencer votre traitement, clarifiez les symptômes avec votre orthopédiste ou votre médecin généraliste et demandez un diagnostic clair.

Le bout des doigts est un chef-d'œuvre particulier de notre corps. Le bout des doigts peut présenter de minuscules protubérances d'à peine quelques centimètres. 0,006 millimètre. Un point de braille est 167 fois plus haut. Notre peau doit cette sensorialité fine à plusieurs cellules sensorielles qui, comme des capteurs de surface, transmettent les stimuli à la moelle épinière. Grâce aux capteurs de la peau, nous percevons s'il fait chaud ou froid, par exemple, si nous sommes blessés, si cela appuie, si cela frotte ou si quelque chose est agréable au toucher.





" Je suis très satisfait de l'appareil satisfaits. Il a été utilisé dans un cabinet d'ergothérapie pour mon arthrose des doigts et je trouve le traitement très agréable. Après l'application, les doigts sont nettement plus mobiles. " ^{1, 6}

Utilisatrice E., 19.07.2017, NOVAFON classic



Application sur les doigts
avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux des articulations des doigts. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise et posez votre bras. Effectuez le traitement sur la main concernée, sur les deux mains si nécessaire. Veillez à exécuter consciencieusement les deux étapes de traitement suivantes.



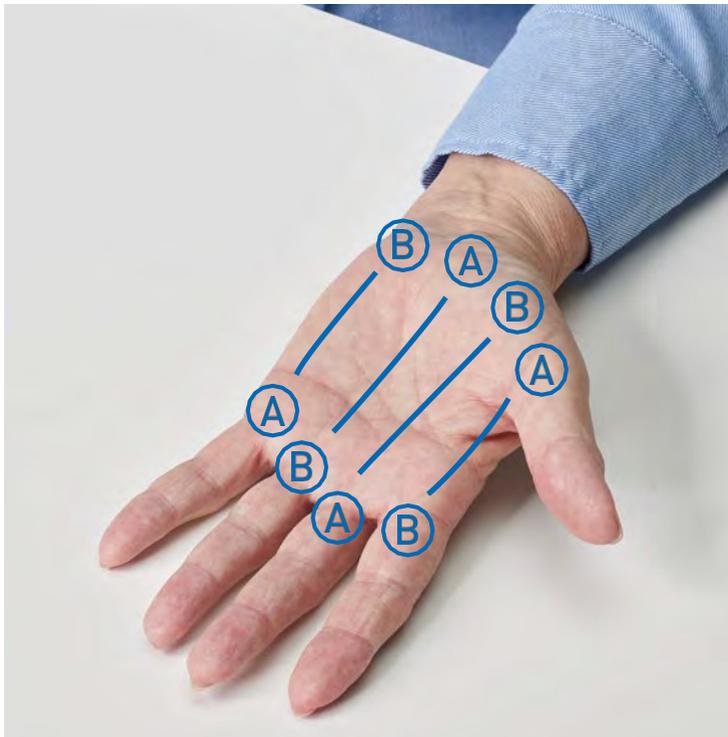
Porte-assiettes

LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

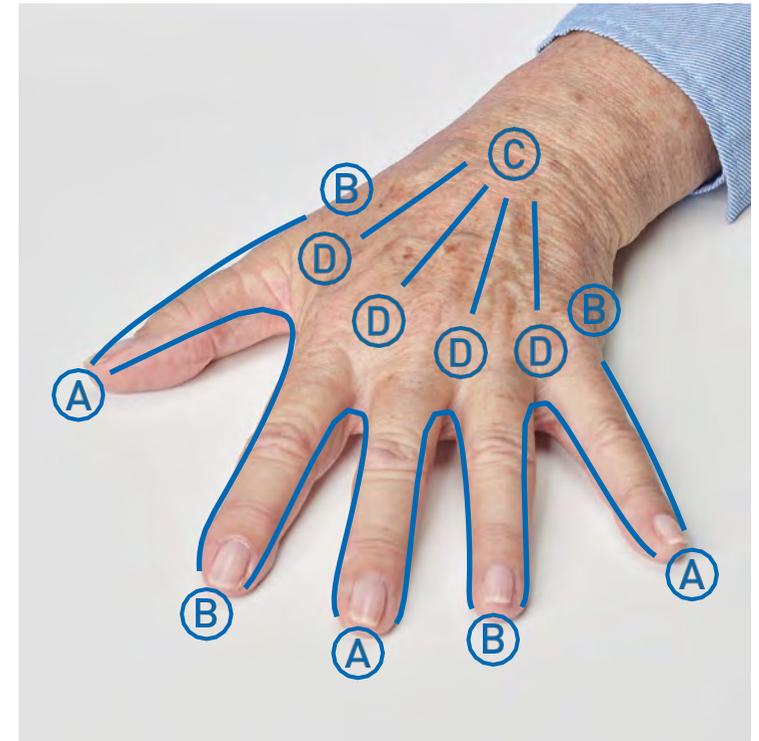
Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement de
balayage

Étape 1 Assouplissement de la face interne et externe de la main Pour commencer le traitement des articulations des doigts, la face interne et externe de la main est d'abord assouplie. Pour ce faire, utilisez l'accessoire en forme de disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Travaillez en balayant la paume de la main pendant 2 à 3 minutes. Ensuite, répétez la même chose sur la face extérieure de la main pendant 2 à 3 minutes. Pour le déroulement du mouvement, reportez-vous à l'illustration (A - B).



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout conique du kit de rééducation au lieu de l'embout sphérique.



Rehausse à bille

Cône (kit de
rééducation)Embout
magnétiqueLE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
100 Hzmouvement de
balayageapplication
ponctuelle

Étape 2 Traitement des doigts Dans l'étape 2, vous traitez maintenant les doigts eux-mêmes. Choisissez l'embout à bille, réglez sur 100 Hz et réglez l'intensité qui vous convient. Travaillez lentement entre vos doigts, le long de tous les espaces interdigitaux.

(A - B, B - A). Si vous ressentez une douleur plus intense au niveau d'un doigt particulier, restez à cet endroit pendant 20 à 30 secondes et faites glisser l'embout sphérique latéralement à plusieurs reprises sur l'articulation. Ensuite, passez la boule sur le dos de la main dans les espaces entre les tendons extenseurs pendant 2 à 3 minutes (C - D). Les espaces entre les tendons extenseurs sont très visibles.

Traitement du bassin et des fesses

Connaissances de base utiles Les médecins appellent la position assise permanente une "surcharge statique". En effet, des poids considérables entrent en jeu. En position assise, tout le haut du corps, y compris la tête et les bras, pèse sur les vertèbres lombaires et le bassin, soit une fois et demie plus qu'en position debout. En raison de cette position assise excessive et du manque de mouvement, de nombreuses personnes se plaignent de douleurs dans la région des fesses, qui peuvent s'étendre à l'arrière de la cuisse jusqu'au genou, voire au mollet. Vous pouvez utiliser le NOVAFON comme soutien pour assouplir la musculature.

REMARQUE Comme ces symptômes ressemblent beaucoup à ceux d'une hernie discale, un diagnostic médical correct doit être posé.



Le bassin est la partie du corps qui relie les jambes et le tronc. Il aide l'homme à se tenir droit et lui assure une bonne stabilité. Il existe des différences anatomiques entre le bassin de l'homme et celui de la femme. Le bassin de l'homme est étroit, étroit et haut.

En revanche, chez la femme, les palettes pelviennes sont beaucoup plus évasées et l'orifice pelvien est plus large afin de permettre l'accouchement.



"Comme je fais beaucoup de sport et que je suis aussi

89

je joue activement au tennis de table, j'ai toujours eu de gros problèmes de tensions musculaires. Le NOVAFON pro m'aide beaucoup à détendre mes muscles tendus. Je l'utilise presque tous les jours. " ^{1, 3} Utilisateur U., 07.03.2018, NOVAFON pro



Application sur le bassin / les fesses avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux dans la région du bassin et des fesses. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, allongez-vous sur le côté. Si vous êtes limité dans vos mouvements, demandez l'aide d'une deuxième personne. Effectuez le traitement du côté concerné, des deux côtés si nécessaire. Veillez à exécuter consciencieusement les trois étapes de traitement suivantes.



Porte-assiettes



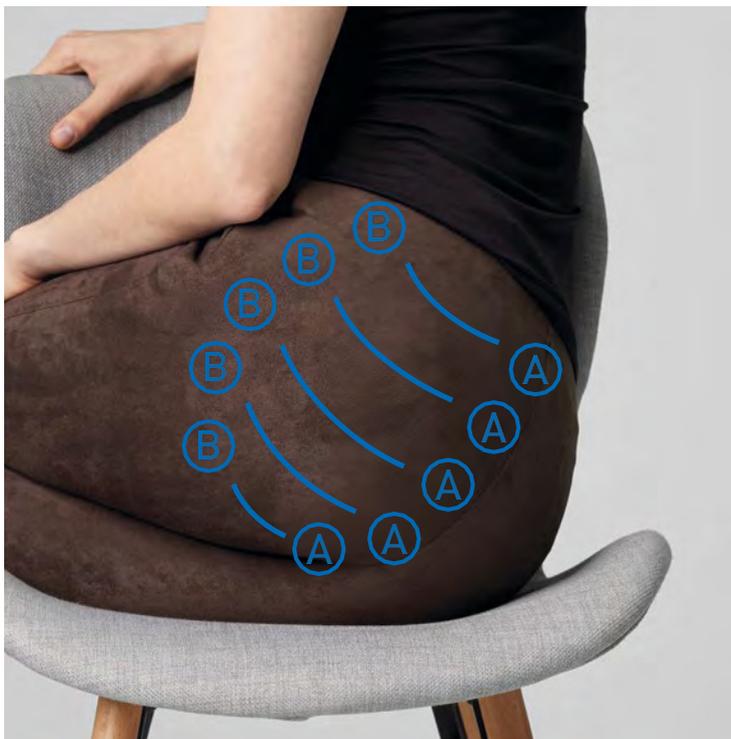
Sensi-Roller

Balle de fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement de
balayage

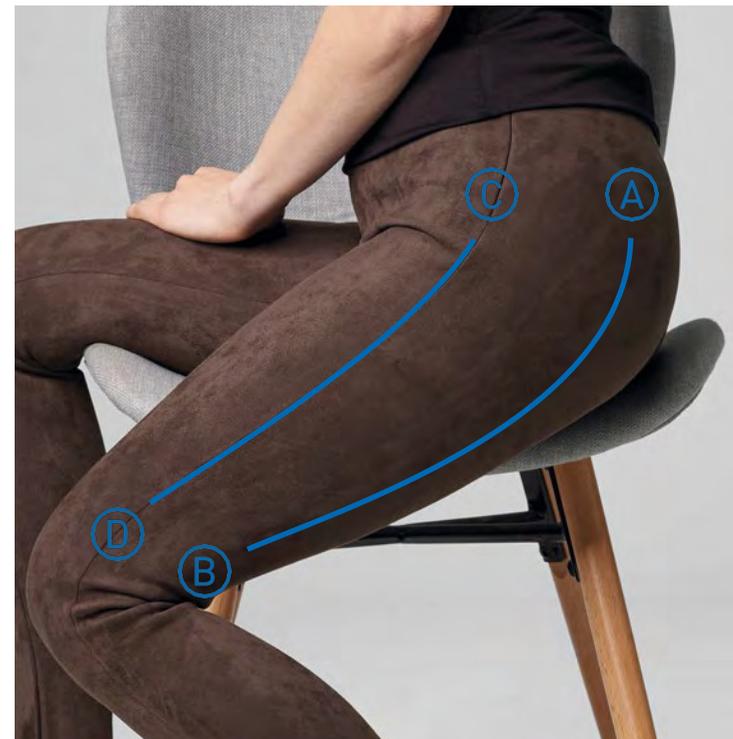
de l'embout à disque.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez le Faszien-Ball ou un Sensi-Roller de votre choix au lieu

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez la cale pour fascia du kit Physio au lieu de l'embout pour assiette.

Étape 1
Traitement de la musculature du bassin et des fesses La première étape consiste à traiter la musculature du bassin et des fesses. Pour cela, choisissez l'embout à disque et 50 Hz. Réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Travaillez d'abord au niveau des muscles du bassin et des fesses. Effectuez de longs trajets de la région des hanches jusqu'au pli fessier. Pour le déroulement complet du mouvement, reportez-vous à l'illustration (A - B). Répétez ce mouvement pendant 2 à 3 minutes.



Porte-assiettes

Sensi-Roller

Cale pour fascia (Physio-Set)

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

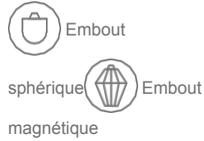
Fréquence 50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence 50 Hz

mouvement de balayage

cuisse L'étape 2 consiste à traiter l'arrière des cuisses. Reprenez les réglages de l'étape 1. Balayez toute la surface entre les fesses et le creux des genoux dans les deux sens pendant pendant 2 à 3 minutes (A - B). Après avoir traité l'arrière de la cuisse, répétez la même chose sur l'extérieur de la cuisse : Traitez la zone allant de la région de la hanche jusqu'à l'extérieur du genou (C - D) également pendant 2 à 3 minutes. Passez à l'étape 3.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



Étape 3 Traitement des points douloureux du bassin
Vous avez ressenti des points douloureux lors des étapes 1 ou 2 ? Pour traiter les points douloureux du bassin, passez à l'embout sphérique et à 100 Hz et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Traitez les différents points pendant 30 à 60 secondes. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester sur place. Vous pouvez également voir une localisation possible des points douloureux sur l'illustration.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



Le saviez-vous ?

Outre le traitement de la douleur et la neuroréhabilitation, la thérapie par vibrations locales est également utilisée en orthophonie pour traiter les troubles de la déglutition, de la parole et de la voix.
novafon.de/logopaedie

Le NOVAFON est également adapté au traitement des troubles chez les animaux. Ce n'est pas sans raison que l'appareil est de plus en plus apprécié par les thérapeutes vétérinaires et les propriétaires d'animaux. Il a été démontré que les chiens, les chevaux et les chats peuvent se détendre et même se sentir bien pendant le traitement.
[novafon.fr/thérapie animale](http://novafon.fr/thérapie_animale)

Traitement de la hanche

Connaissances de base utiles Les douleurs de hanche se font généralement sentir dans l'aîne, c'est-à-dire dans le coude entre le bas du ventre et la cuisse. Souvent, elles irradient aussi dans la jambe. Les douleurs de l'articulation de la hanche sont très répandues et peuvent avoir des causes très différentes. Si les symptômes persistent, les mouvements sont souvent limités et il peut y avoir une perte de force. Consultez d'urgence un médecin spécialiste pour faire le point sur vos symptômes. Le NOVAFON peut être utilisé comme soutien pour assouplir la musculature.

REMARQUE Avant de commencer le traitement avec le NOVAFON, demandez un diagnostic médical clair. Consultez un spécialiste.

L'articulation de la hanche est la liaison entre le bassin et l'os de la cuisse. Elle permet le mouvement de la jambe et donc la marche tout en stabilisant le corps. L'articulation de la hanche est la deuxième articulation la plus grande et la plus sollicitée. Pour un poids d'environ 65 kg, la pression exercée sur la hanche lors de la marche est plus de deux fois supérieure au poids du corps.



"(...) Mon mari utilise l'appareil. si pour sa hanche. Il souffre d'arthrose et a besoin d'une nouvelle articulation de la hanche. Grâce au traitement quotidien avec le NOVAFON, il a aussi beaucoup moins mal. Nous avons également acheté les autres accessoires et la boîte. J'ai déjà recommandé cet appareil à plusieurs patients souffrant de douleurs. "

^{1, 3} Utilisateur U., 04.08.2019, NOVAFON pro



Application sur la hanche
avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux dans la région de la hanche. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, allongez-vous sur le côté. Si vous êtes limité dans vos mouvements, demandez l'aide d'une deuxième personne. Effectuez le traitement sur le côté concerné, si nécessaire des deux côtés. Veillez à exécuter consciencieusement les deux étapes suivantes du traitement.

Hanche



Porte-assiettes

Rehausse
d'assiette XL (kit
de rééducation)Embout
hérissé
(kit de
rééducation
)Balle de
fascia (set
de
rééducation
)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement de
balayage

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout XL du kit de rééducation ou la balle à fascias du kit de physiothérapie au lieu de l'embout à disque.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

Étape 1

Traitement de la région de la hanche Pour commencer le traitement de la région de la hanche, allongez-vous sur le côté. Le côté concerné est en haut, la jambe est fléchie. La jambe inférieure est tendue. Vous pouvez soutenir aussi bien votre tête que la jambe pliée avec un coussin. Utilisez l'accessoire en forme de disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Faites de longs trajets de 2 à 3 minutes chacun, du bassin au genou (A - B), ainsi que des trajets plus courts sur la zone des hanches (A - C).



Embout sphérique



Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

Fréquence 100 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence 100 Hz

mouvement circulaire

application ponctuelle

points douloureux au niveau des hanches Pour traiter les points douloureux au niveau des hanches, passez à l'embout sphérique. Sélectionnez 100 Hz et réglez à nouveau l'intensité qui vous convient.

Traitez les différents points pendant 30 à 60 secondes. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester sur place. Vous pouvez également voir une localisation possible des points douloureux sur l'illustration.

Traitement du genou

Connaissances de base utiles Les douleurs au genou ne sont pas rares, surtout chez les sportifs. La plupart du temps, elles sont dues à une surcharge due à une mauvaise sollicitation ou à un entraînement trop intensif. Mais il n'est pas rare non plus que des douleurs au genou apparaissent avec l'âge. Une perte de force ou une limitation des mouvements peuvent survenir, tout comme des gonflements. En cas de douleurs au genou existantes, il convient d'examiner les symptômes.

Il faut dans tous les cas consulter un médecin pour bénéficier d'un traitement adapté. Le NOVAFON peut être utilisé comme soutien pour assouplir la musculature.

REMARQUE Avant de commencer le traitement avec le NOVAFON, demandez un diagnostic médical clair. Consultez un spécialiste.



Le genou, ou articulation du genou, est la plus grande articulation du corps humain. Il r e l i e le fémur, la rotule et le tibia. L'articulation du genou est une articulation à charnière pivotante. Elle permet la flexion et l'extension de la jambe ainsi qu'une légère rotation vers l'intérieur et l'extérieur en position fléchie. L'articulation du genou est assurée et stabilisée par un appareil ligamentaire complexe, composé de tendons et de muscles, de la capsule articulaire du genou, du cartilage articulaire du genou et des ménisques.

"J'utilise l'appareil tous les jours. J'avais de très fortes douleurs au pied. Après environ 3 jours, nette diminution de la douleur, je n'ai presque plus mal. Je l'utilise maintenant tous les jours au genou (enflure et limitation des mouvements après l'opération). Les deux disparaissent et la mobilité s'améliore."³ Utilisatrice M., 16.02.2018, NOVAFON classic



Application au genou avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux de l'articulation du genou. Le traitement avec le NOVAFON doit durer au total 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement.

Effectuez le traitement du côté affecté, si nécessaire, des deux côtés. Veillez à suivre scrupuleusement les cinq étapes de traitement suivantes.



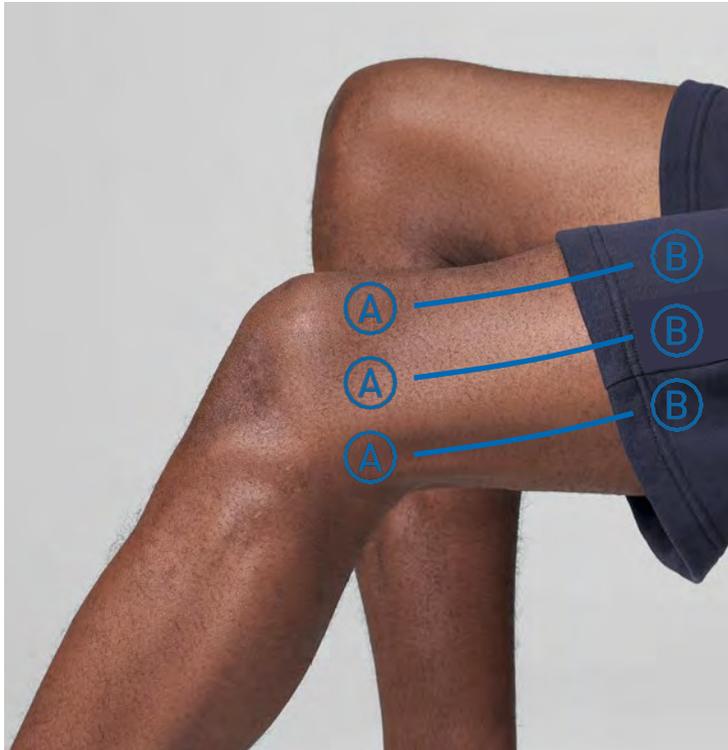
LE NOVAFON
Le NOVAFON power



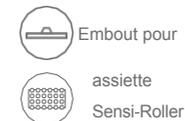
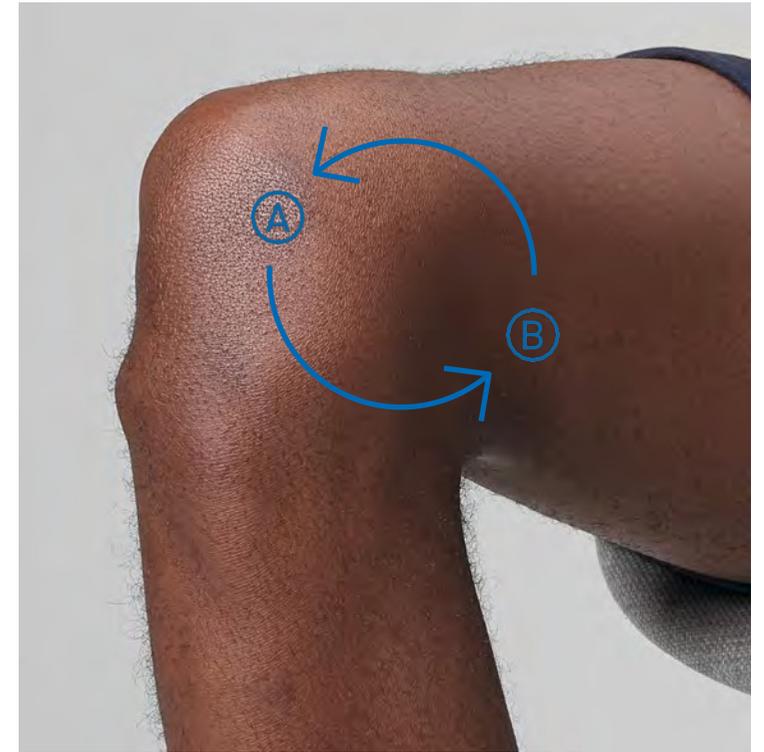
Le NOVAFON power 2



Étape 1 Étirer la musculature au-dessus du genou La première étape consiste à étirer la musculature au-dessus du genou. Pour ce faire, utilisez l'appareil à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Travaillez au-dessus du genou sur la partie avant de la musculature de la cuisse. Traitez toute la surface, de l'intérieur à l'extérieur de la cuisse pour 2 - 3 minutes (A - B).



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller de votre choix ou une cale pour fascia du Physio-Set au lieu de l'embout pour assiette.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power

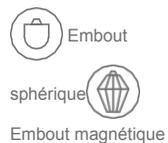


Le NOVAFON power 2



Étape 2 : Encerclement de l'articulation latérale du genou Encerclez ensuite l'articulation latérale du genou. Conservez les réglages de l'étape 1. Traitez l'intérieur et l'extérieur de l'articulation du genou. Tracez un cercle imaginaire autour de l'endroit où le genou fait un coude. Traitez pendant 2 à 3 minutes le long de ce cercle. Pour le déroulement complet du mouvement, suivez le modèle de traitement illustré (A - B, B - A). Passez ensuite à l'étape 3.

Geno



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2

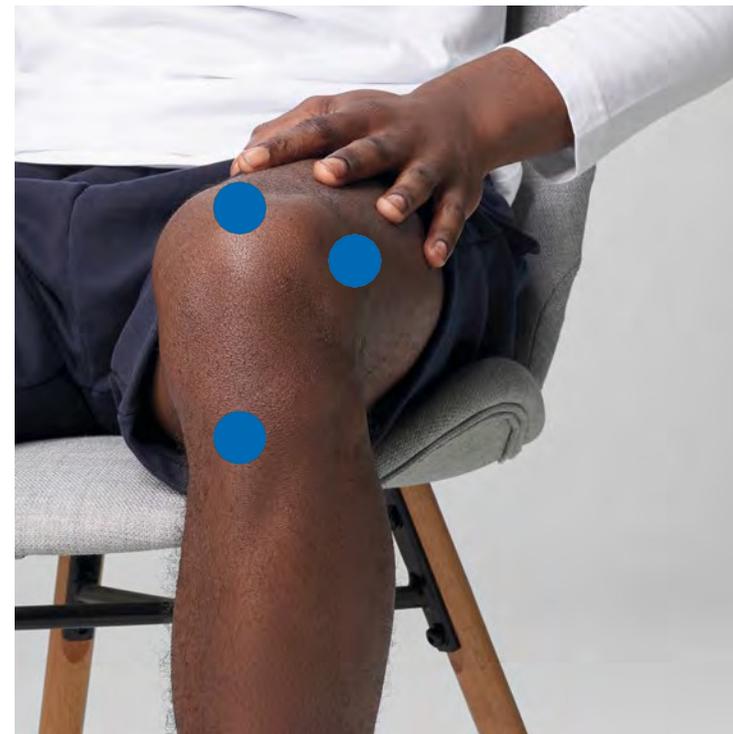


Étape 3 Entourer la rotule Après avoir entouré l'articulation du genou, passez à l'embout sphérique, sélectionnez 100 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Faites maintenant le tour de la rotule avec le NOVAFON pendant 2 à 3 minutes (A - B, B - A). Suivez l'illustration pour le déroulement complet du mouvement.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



ponctuelle

É
t
a
p
e

4

T
r
a
i
t
e
m
e
n
t

d
e
s

p
o
i
n
t
s

d
o
u
l
o
u
r
e
u
x

S
e
l
o
n

l

e
s

s
y
m
p
t
ô
m
e
s
,

l
e
s

p
o
i
n
t
s

d
o
u
l
o
u
r
e
u
x

p
e
u
v
e
n
t

s
e

t
r

ouver à des endroits totalement différents. Vous avez certainement ressenti des points douloureux à l'étape 1 - 3, que vous devez maintenant traiter intensivement à la dernière étape. Traitez les différents points avec l'embout sphérique et 100 Hz pendant 30 à 60 secondes en effectuant des mouvements circulaires ou en restant sur place. Les points douloureux se situent généralement au-dessus du genou, pas plus loin que la largeur d'une main. En cas de problèmes de rotule, il existe généralement un point douloureux sous la rotule, à la jonction avec le tibia. Pour localiser les points douloureux, reportez-vous à l'illustration. Consultez également l'étape 5 de la page suivante.



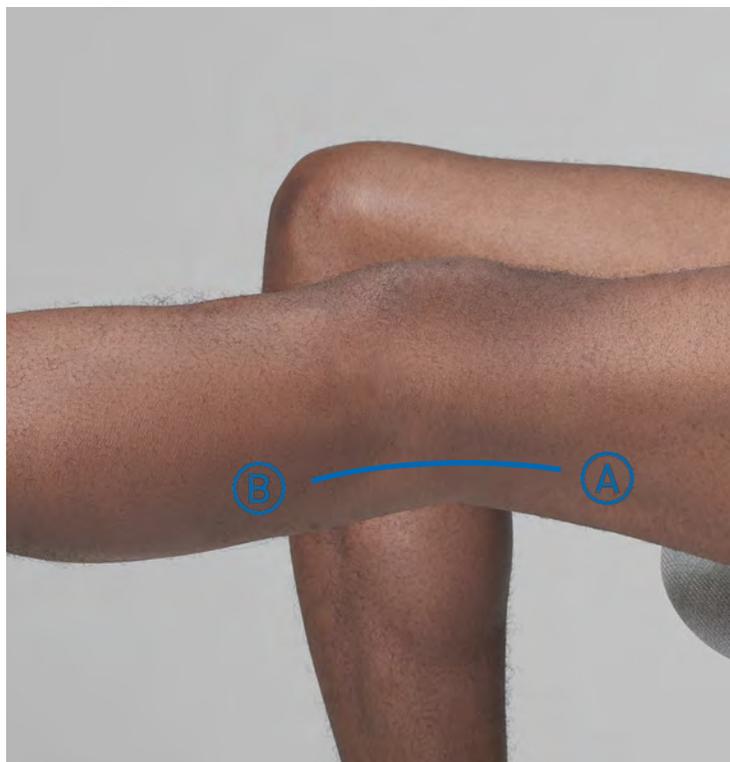
Porte-assiettes

Balle de fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement de
balayage

Étape 5 (OPTIONNELLE) Traitement du creux poplité
 Dans cette étape optionnelle, le creux poplité est également inclus dans le traitement si vous avez des douleurs dans le creux poplité. Souvent, celui-ci est très sensible, par exemple après des opérations, et vous ne pouvez pas encore étendre complètement le genou. Après avoir consulté votre médecin ou votre thérapeute, il est donc recommandé de traiter le creux du genou en plus. Pour cela, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce que cela vous soit agréable. Balayez le creux du genou dans les deux sens pendant 2 à 3 minutes. Pour le déroulement du mouvement, orientez-vous sur l'illustration (A - B, B - A).



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez le ballon pour fascias du kit physio au lieu de l'embout pour assiette.



Traitement du mollet et du tendon d'Achille

Connaissances de base utiles Les douleurs au tendon d'Achille sont un problème bien connu, surtout pour les coureurs. Le muscle du mollet se compose de trois parties. Celles-ci se réunissent dans la partie inférieure du mollet pour former le tendon d'Achille, qui s'attache à l'arrière du calcaneum. Le tendon d'Achille transmet toute la force de contraction des muscles du mollet aux structures osseuses, notamment au pied. De ce fait, l'insertion appartient Le tendon d'Achille du pied ou du talon est l'une des régions les plus sollicitées du corps humain. La plupart du temps, les douleurs sont dues à des surcharges. Les symptômes de surcharge sont souvent dus à des efforts unilatéraux, à des mouvements incorrects ou à des facteurs externes tels qu'un revêtement de sol très dur, un entraînement trop intensif, des chaussures inadaptées ou un surpoids. Consultez un médecin spécialisé afin d'obtenir un diagnostic précis. Vous pouvez utiliser le NOVAFON comme soutien pour assouplir la musculature.

REMARQUE Avant de commencer le traitement avec le NOVAFON, demandez un diagnostic médical clair. Consultez un spécialiste.



Le tendon d'Achille est le tendon le plus épais et le plus fort de l'être humain. Il permet avant tout l'extension puissante du pied, mais aussi l'inversion ou le pliage vers l'extérieur du pied. La tâche principale du tendon d'Achille est de transmettre la force des muscles du mollet au talon et au pied. En particulier lors des sauts et des réceptions, le tendon d'Achille doit résister à de très grandes forces.

"J'utilise l'appareil en cas de tensions musculaires dans le bas de la jambe, de douleurs au genou et au tendon d'Achille. Les douleurs ont diminué et divisé par deux en 3 semaines. Je vais continuer." ³ utilisateur G., 29.05.2017, NOVAFON power



Application sur le mollet et le tendon d'Achille avec NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux du mollet et du tendon d'Achille. Le traitement avec le NOVAFON doit avoir une durée totale de 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour. Avant de commencer, asseyez-vous confortablement. Effectuez le traitement du côté affecté, si nécessaire, des deux côtés. Veillez à exécuter consciencieusement les trois étapes de traitement suivantes.



Porte-assiettes



Sensi-Roller

Cale pour
fascia
(Physio-Set)LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
50 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage

Étape 1 Étirer les muscles du mollet Pour commencer, étirez les muscles du mollet. Pour ce faire, utilisez l'embout à disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle vous soit agréable. Balayez la zone située entre le creux du genou et le talon pour 2 à 3 minutes. Veillez à travailler aussi bien sur le côté intérieur et extérieur du mollet que sur la zone centrale, le ventre du mollet (A - B, B - A).



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez un Sensi-Roller de votre choix ou la cale pour fascia du Physio-Set au lieu de l'embout pour assiette.

CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.

Embout
sphérique

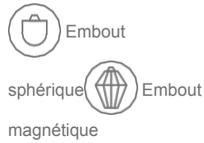
Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON powerFréquence
100 Hz

Le NOVAFON power 2

Fréquence
100 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle

Étape 2 Points douloureux dans le mollet Traitez ensuite les points douloureux dans le mollet. Vous avez certainement déjà ressentis lors de l'effleurage. Passez à l'embout sphérique et sélectionnez 100 Hz. Réglez l'intensité de manière à ce qu'elle soit confortable pour vous. Traitez les différents points douloureux pendant 30 à 60 secondes en effectuant des mouvements circulaires ou en restant sur place. Les points douloureux se situent généralement sur le côté extérieur du mollet ou au milieu du ventre du mollet. Vous pouvez voir une localisation possible des points douloureux sur l'illustration. Passez à l'étape 3.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



Étape 3 Traitement du tendon d'Achille L'étape 3 consiste à traiter le tendon d'Achille. Le tendon d'Achille est à la fois bien visible et bien palpable. Pour le traitement, conservez les réglages de l'étape 2. Traitez le tendon d'Achille de trois côtés pendant 2 à 3 minutes. Commencez par l'arrière et glissez lentement de haut en bas le long du tendon d'Achille. Si vous ressentez une douleur plus intense à un endroit précis, vous pouvez y rester environ 30 secondes. Répétez le même processus à l'intérieur et à l'extérieur du tendon d'Achille (A - B, B - A).



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



Le saviez-vous ?

Tous les types d'appareils NOVAFON disposent de la possibilité de monter différents embouts sur l'appareil. Les embouts à assiette et à bille sont inclus dans la livraison. En
Dans notre gamme de produits, vous trouverez d'autres embouts qui permettent d'effectuer certains traitements de manière encore plus efficace. novafon.de/produits

Traitement du talon

Connaissances de base utiles Chez les mammifères, le talon, également appelé crochet(s), est la protubérance située à l'arrière du pied. Son contour est formé par le calcanéum, le tissu adipeux et la peau qui le recouvrent. Le talon est le point d'attache du tendon d'Achille et la peau s'enfonce légèrement de chaque côté. En raison de la marche debout de l'homme, le talon assume une fonction bien plus complexe que celle de simple bras de levier du tendon d'Achille. C'est pourquoi les os du tarse ont une forme très spécifique chez l'homme. La démarche est le résultat d'une interaction entre le talon et l'avant-pied. De nombreuses personnes souffrent de douleurs au talon et celles-ci sont souvent associées à une douleur matinale au démarrage.

REMARQUE Avant de commencer le traitement avec le NOVAFON, demandez un diagnostic médical clair. Consultez un spécialiste.



Le pied humain est composé de 7 os radiculaires, 5 métatarsiens et 14 os des orteils. Ces os sont reliés entre eux par 33 articulations et sont stabilisés et maintenus en mouvement par 20 muscles et 114 ligaments.

De tout l'appareil locomoteur, le pied est soumis quotidiennement à la charge la plus élevée, car il supporte tout le poids de l'être humain. En cas de surcharge pondérale, cette charge est particulièrement importante.

"J'ai acheté l'appareil il y a 3 semaines pour traiter mon éperon calcanéen et je l'utilise souvent depuis.

J'ai constaté que l'utilisation quotidienne était trop fatigante pour mes pieds et je suis passée à 2 ou 3 fois par semaine. Je m'en sors bien. (...) Je recommanderais cet appareil à tout moment. " ³

Utilisatrice B., 27.08.2019, NOVAFON pro



Application au talon avec
NOVAFON

Le NOVAFON peut être utilisé pour réguler la tension et traiter les points douloureux de la musculature du pied. Le traitement avec le NOVAFON doit avoir une durée totale de 10 à 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

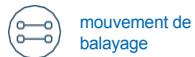
Avant de commencer, asseyez-vous confortablement. Effectuez le traitement du côté affecté, si nécessaire, des deux côtés. Veillez à exécuter consciencieusement les trois étapes de traitement suivantes.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



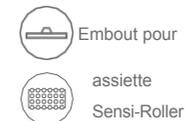
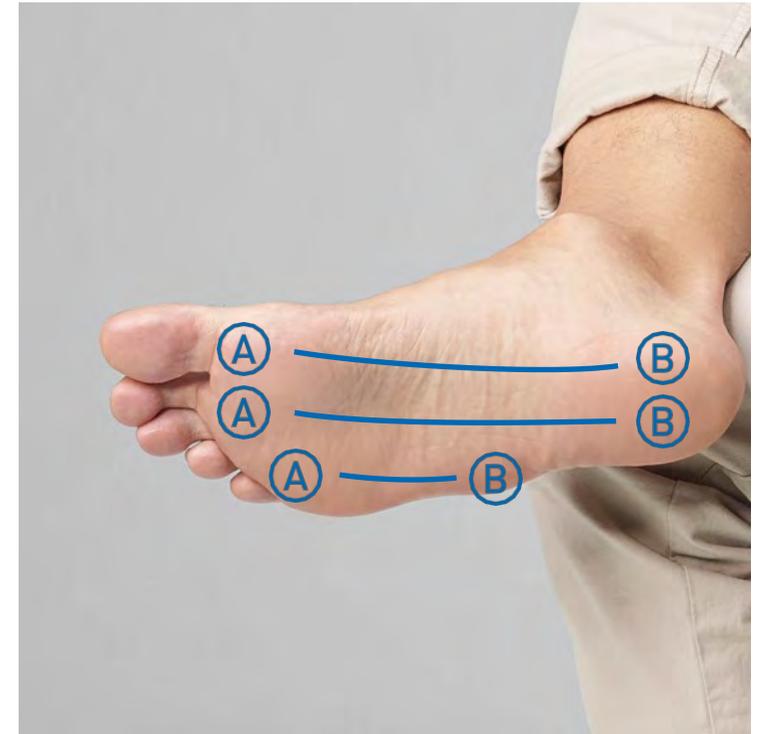
Le NOVAFON power 2



Étape 1 Étirement des muscles du mollet La première étape du traitement du talon consiste à étirer les muscles du mollet. Comme les muscles du mollet jouent également un rôle important dans la douleur au talon, il faut les traiter en premier. Pour ce faire, utilisez l'accessoire en forme de disque, sélectionnez 50 Hz et réglez l'intensité de la stimulation de manière à ce qu'il soit confortable pour vous. Balayez la zone située entre le creux du genou et le talon pendant 2 à 3 minutes. Veillez à travailler aussi bien sur le côté intérieur et extérieur du mollet que sur la zone centrale, le ventre du mollet (A - B, B - A).



CONSEIL Utilisez pour optimiser le traitement. Vous pouvez utiliser le Sensi-Roller de votre choix ou la cale de fascia du kit de physiothérapie.



LE NOVAFON
Le NOVAFON power



Le NOVAFON power 2



Étape 2 Exécution de la musculature du pied Ensuite, la musculature du pied est exécutée. Pour ce faire, conservez les réglages de l'étape 1. Travaillez maintenant en surface sur la plante des pieds. Balayez toute la zone, du talon aux orteils, pendant 2 à 3 minutes (A - B, B - A). Passez à l'étape 3.

 Embout sphérique

 Embout magnétique

LE NOVAFON
Le NOVAFON power

 Fréquence
100 Hz

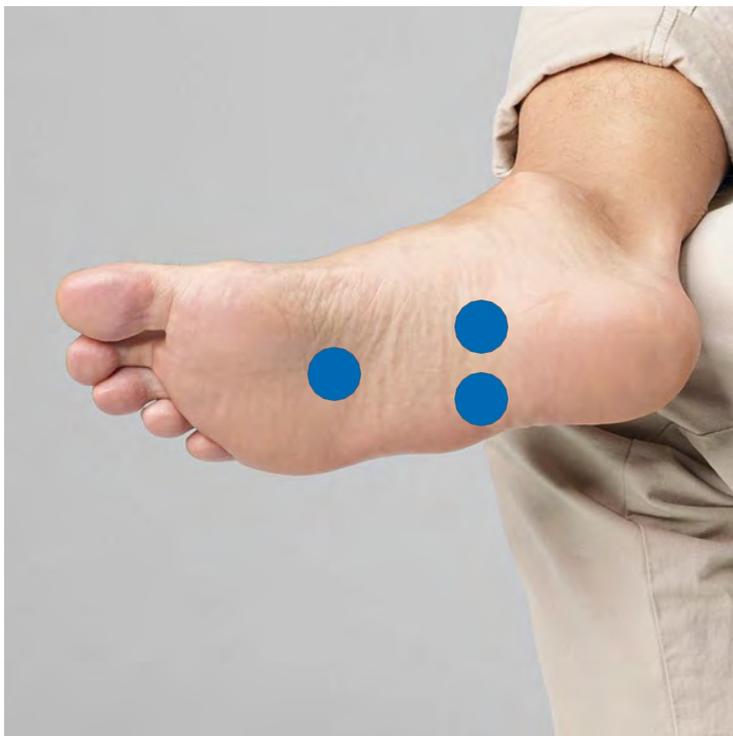
Le NOVAFON power 2

 Fréquence
100 Hz

 mouvement
circulaire

 application
ponctuelle

Étape 3 Traitement des points douloureux La dernière étape consiste à traiter les points douloureux du talon. Pour cela, passez à l'embout sphérique, sélectionnez 100 Hz et réglez l'intensité de manière à ce qu'elle vous convienne. Traitez les différents points douloureux pendant 30 à 60 secondes en effectuant des mouvements circulaires ou en restant sur place. La plupart du temps, le point douloureux principal se trouve sur le bord extérieur du talon en direction des orteils. D'autres points douloureux peuvent se trouver à droite et à gauche ou entre l'oignon et le talon.



CONSEIL Pour optimiser le traitement, utilisez l'embout magnétique au lieu de l'embout sphérique.



Rapports d'expérience

"L'utilisation est simple et agréable. Jusqu'à présent, j'ai traité la musculature particulièrement sollicitée de la mâchoire (problème de grincement des dents). C'est très agréable et relaxant ! (...) Je l'utilise régulièrement et avec plaisir !"^{3,7}

[S.](#), auto-application, 2021, [Google](#)

"J'ai découvert cet appareil à la REHA de Herxheim. Nous l'avons acheté nous-mêmes et nous l'utilisons tous les jours. Pour les rhumatismes et les tensions, les maux de tête, le traitement des cicatrices, les douleurs à la cheville et les métatarsalgies. Je le recommande à tout le monde, c'est bienfaisant (...)"³.

[M.](#), auto-application, 2021, [site web](#)

"J'ai le NOVAFON depuis plus de six mois maintenant et je suis tellement contente d'avoir fait cet investissement ! J'avais souvent des douleurs au cou et aussi deux soi-disant

"tennis elbow" et grâce à l'utilisation régulière de la NOVAFON, les coudes sont de nouveau en ordre et les douleurs au cou ont disparu. (...)"^{3,7}

[B.](#), auto-application, 2022, [Google](#)

"L'appareil est un super complément à la physiothérapie classique. Grâce à sa facilité d'utilisation et à ses différentes possibilités d'application, le NOVAFON est devenu un outil indispensable dans la pratique. Recommandation absolue !"³

[A.](#), [Physiothérapeute](#), 2019, [Site web](#)



- 1 Serritella et al. Local Vibratory Stimulation for Temporomandibular Disorder Myofascial Pain Treatment : A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Preliminary Study. Gestion de la recherche sur la douleur. Pain Res Manag. 2020 Dec 5;2020:6705307. Staud et al. Attenuation of Experimental Pain by Vibro-Tactile Stimulation in Patients with Chronic Local or Widespread Musculoskeletal Pain. Beinert et al. After-effects of neck muscle vibration sur la fonction sensorimotrice et la douleur chez les patients souffrant de douleurs au cou et chez les témoins sains - une étude cas-témoins. Disabil Rehabil. 2019 Aug;41(16):1906-1913. Guieu et al. Substance P-like immunoreactivity and analgesic effects of vibratory stimulation on patients souffrant de douleur chronique. Can J Neurol Sci. 1993 May;20(2):138-41. Lundeberg T. Vibratory Stimulation for the Alleviation de la douleur. The American Journal of Chinese Medicine, 1984, Summer, 23 (1-4) : 60-70. Lundeberg T. Résultats à long terme de la stimulation vibratoire en tant que a pain relieving measure for chronic pain. La douleur. 1984 Sep;20(1):13-23. doi : 10.1016/0304-3959(84)90807-8 Lundeberg T. The pain suppressive effect of vibratory stimulation and transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) as compared to aspirin. Brain Res. 1984 Mar 5;294(2):201-9. Lundeberg T. Relief of pain from a phantom limb
- 2 Melzack et Wall. 1965, Pain mechanisms : a new theory. Science. 1965 Nov 19 ; 150 (3699) : 9719. Smith et al. 2004. Vibration anaesthesia : a noninvasive method of reducing discomfort prior to dermatologic procedures. Dermatol Online J. 2004 Oct 15 ; 10 (2) : 1. Veuillez noter qu'il s'agit d'études sur l'homme. Il n'y a pas de preuve de la transférabilité aux animaux.
- 3 Observation au cas par cas : il se peut qu'il n'y ait pas suffisamment de données cliniques pour prouver l'adéquation générale de la thérapie par vibrations locales pour les symptômes décrits. Il s'agit d'une citation d'utilisateur tirée des évaluations de produits NOVAFON sur la page d'accueil.
- 4 Serritella et al. 2020. Local Vibratory Stimulation for Temporomandibular Disorder Myofascial Pain Treatment : A Randomised, Double-Blind, Étude préliminaire contrôlée par placebo. Gestion de la recherche sur la douleur. Les douleurs de la mâchoire sont un symptôme fréquent du dysfonctionnement crano-mandibulaire (CMD). L'effet analgésique est reconnu dans la thérapie par vibrations locales à 100 Hz.
- 5 Ault et al. 2018. Scar massage for hypertrophic burns scarring-A systematic review. Burns . 2018 Feb;44(1):24-38 Donnelly and Wilton. 2002. The Effect of Massage to Scars on Active Range of Motion and Skin Mobility, The British Journal of Hand Therapy. 2002 ; 7(1) : 5-11,
- 6 Résultat d'une enquête réalisée auprès des utilisateurs en 2019 (267 e r g o t h é r a p e u t e s participants) : La thérapie par vibrations locales avec l'appareil à ondes sonores NOVAFON est une forme de thérapie éprouvée pour différentes d o u l e u r s de la main et des doigts. Il n'existe pas suffisamment de données cliniques pour prouver l'adéquation générale de la thérapie par vibrations locales pour la symptomatologie décrite.
- 7 Google Review : il s'agit d'une citation d 'utilisateur publiée comme évaluation sur Google par l'utilisateur.

Vous trouverez d'autres sources sur notre site web dans la zone de téléchargement : <https://novafon.com/de/informieren>

de diffusion ainsi que de traduction dans d'autres langues. Le livre est protégé par les droits d'auteur de la NOVAFON GmbH conformément au § 54 al. 1 et al. 2 UrhG.



0190037_V04_FR
Version : 11 / 2022

(01)4260203791457

www.novafon.com
info@novafon.de
+49 7151 133 97 0

NOVAFON
Elektromedizinische Geräte GmbH
Daimlerstr. 13
71384 Weinstadt
Allemagne



novafon_fr
novafon_medical
novafon_logo