

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), abspitzen 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

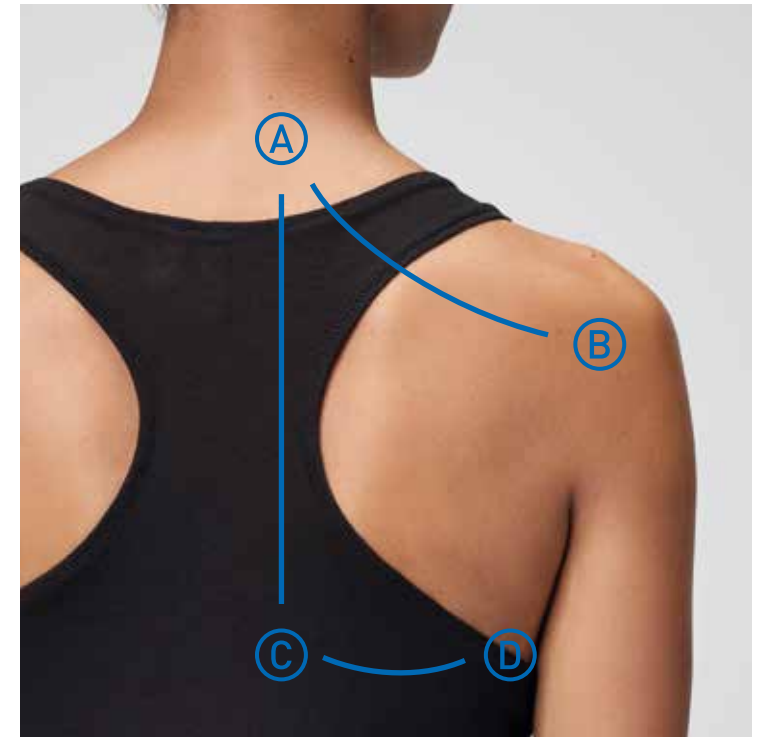
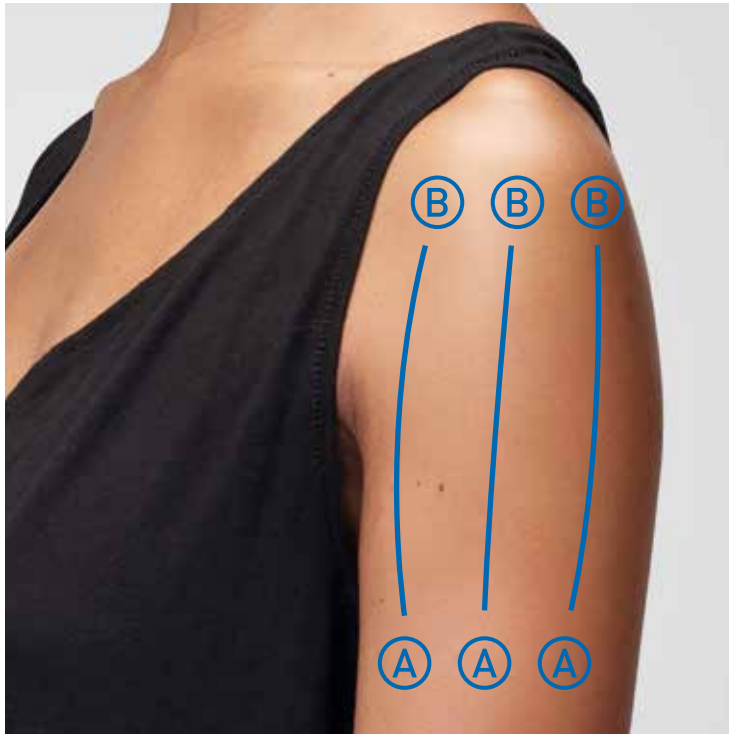
Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Schulter eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden. Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen 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 Hzstreichende
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 Hzstreichende
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



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
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



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
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.

- 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.