

# Behandlung des Knies

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

## HINWEIS

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



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

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



#### Anwendung am Knie mit NOVAFON

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



Telleraufsatz

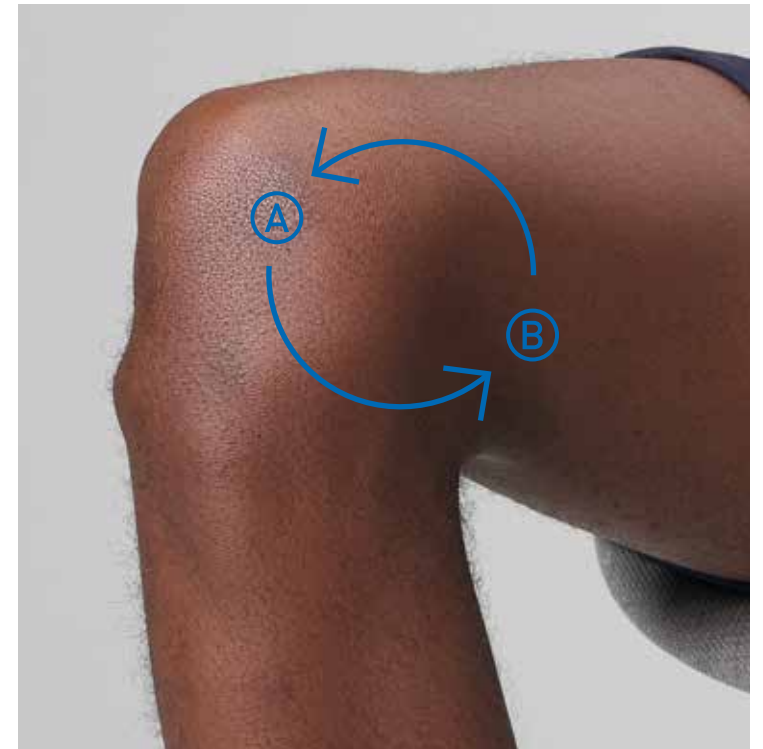
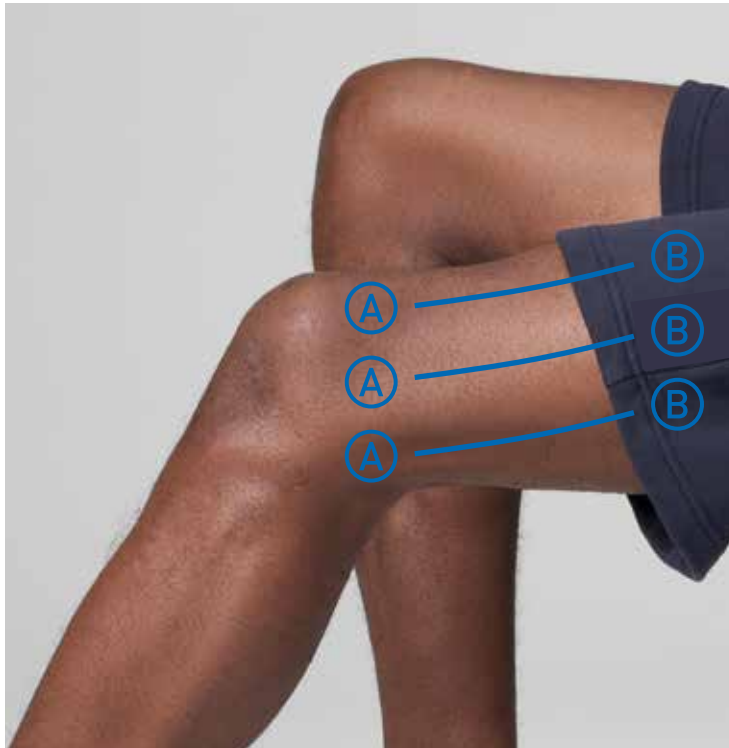


Sensi-Roller

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

### Schritt 1 Ausstreichen der Muskulatur oberhalb des Knies

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



Telleraufsatz



Sensi-Roller

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

### Schritt 2 Umkreisen des seitlichen Kniegelenks

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



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzkreisende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

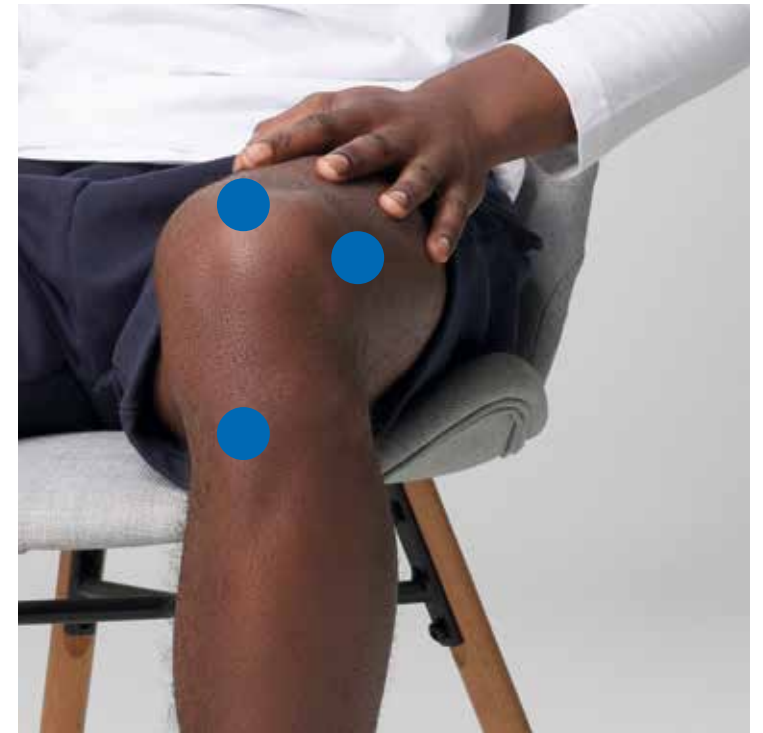
**Schritt 3 Umkreisen der Kniescheibe** Nach dem Umkreisen des Kniegelenks wechseln Sie zum Kugelaufsatz, wählen Stufe 1 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Umrunden Sie nun die Kniescheibe mit dem NOVAFON für 2–3 Minuten (A–B, B–A). Orientieren Sie sich für den kompletten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



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzkreisende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

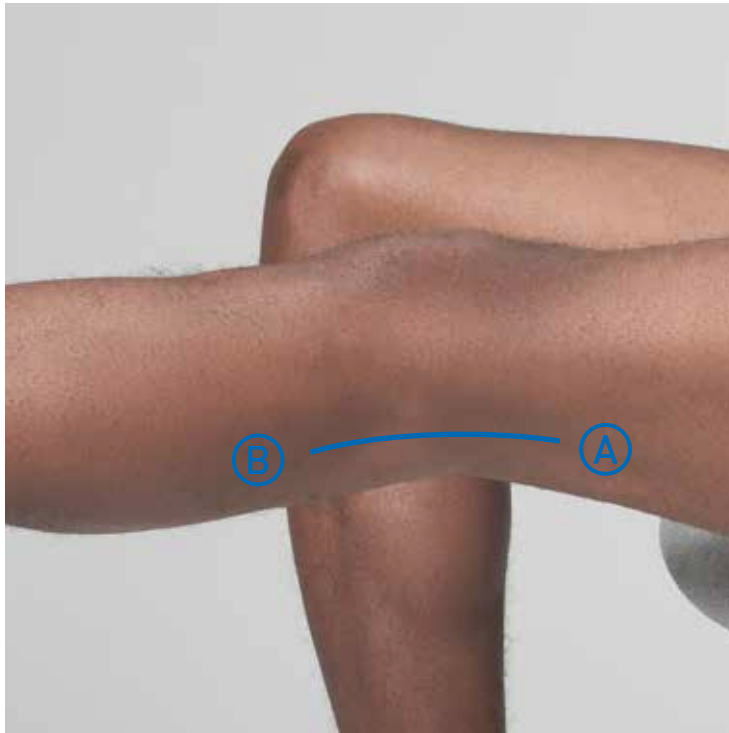
**Schritt 4 Behandlung der Schmerzpunkte** Je nach Symptomatik können sich die Schmerzpunkte an völlig unterschiedlichen Stellen befinden. Sicherlich haben Sie in Schritt 1–3 Schmerzpunkte gespürt, die Sie nun im letzten Schritt intensiv behandeln sollen. Behandeln Sie mit dem Kugelaufsatz und Stufe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



Teller Aufsatz

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

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



### Wussten Sie schon?

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

- 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.