

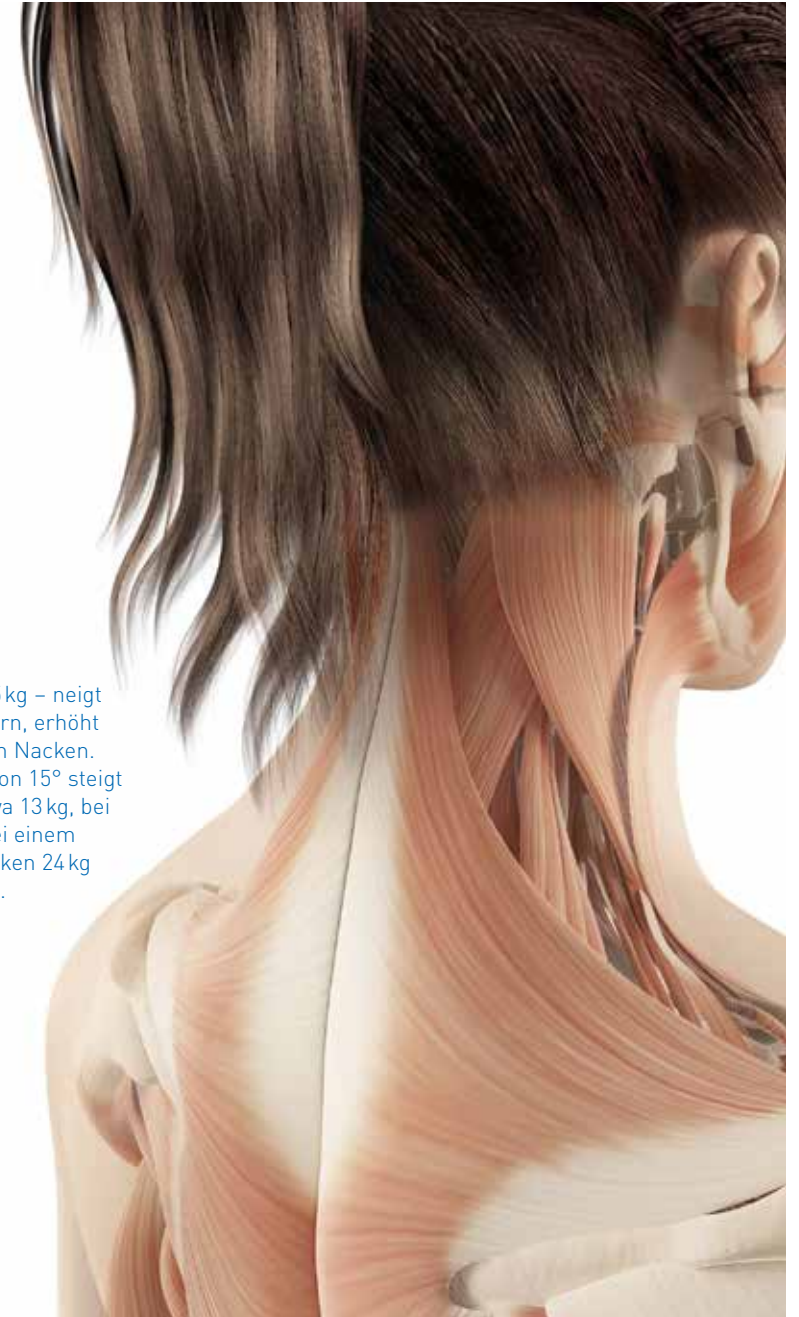
Behandlung des Nackens

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

HINWEIS

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

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



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



Anwendung am Nacken mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Schulter- und Nackenmuskulatur eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Beachten Sie bei dieser Behandlung, nicht auf den Dornfortsätzen der Wirbelsäule zu arbeiten, sondern rechts bzw. links davon. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.



Teller Aufsatz



Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Flächiges Ausstreichen der Schulter-

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



Teller Aufsatz

Teller Aufsatz XL
(REHA-Set)Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter

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



Kugelaufsatz



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

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



Wussten Sie schon?

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

- 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.