

## Behandlung der Finger

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

### HINWEIS

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

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





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

Anwenderin E., 19.07.2017, NOVAFON classic



#### Anwendung an den Fingern mit NOVAFON

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

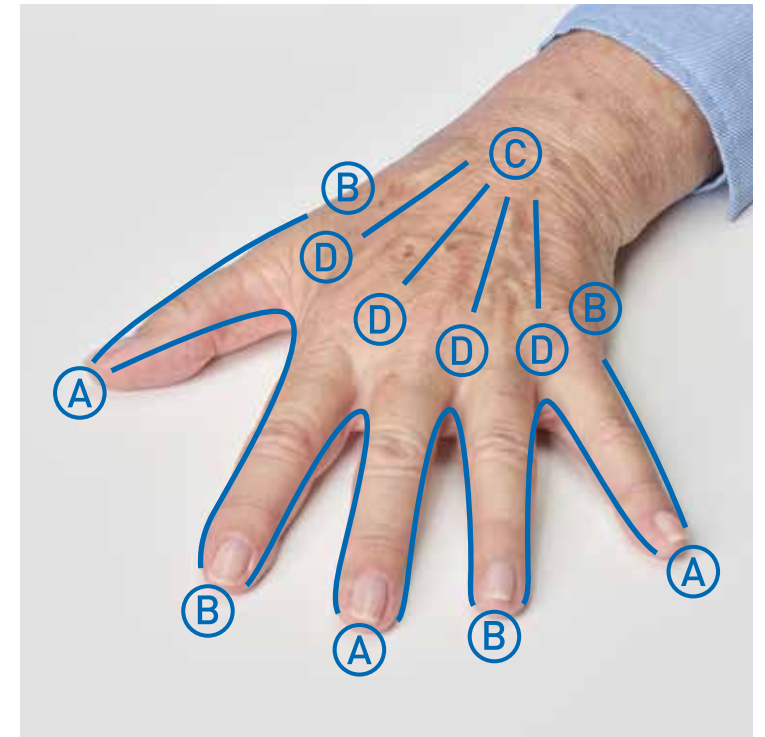
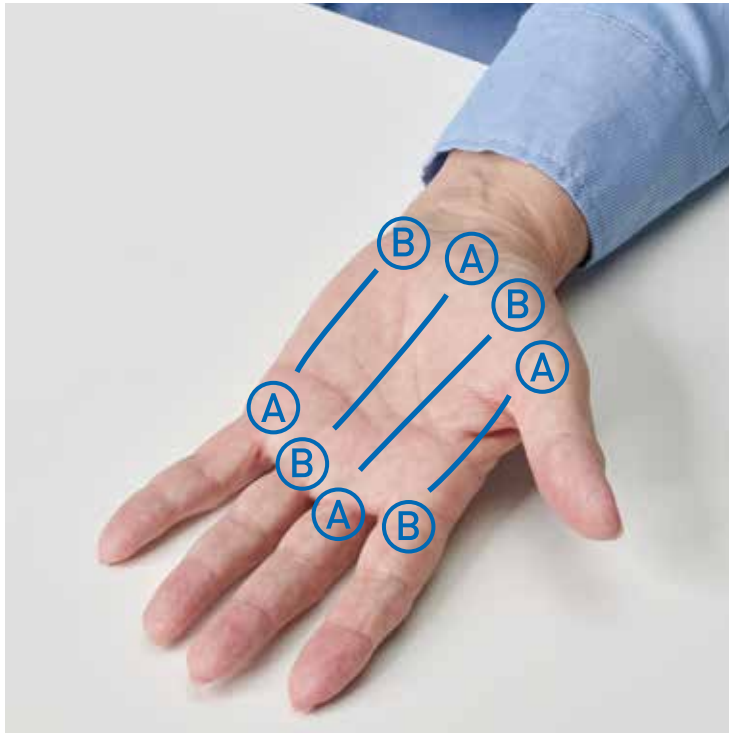
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Ihren Arm ab. Führen Sie die Behandlung an der betroffenen Hand durch, bei Bedarf an beiden Händen. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden zwei Behandlungsschritte.



Telleraufsatz

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

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



Kugelaufsatz

Kegelaufsatz  
(REHA-Set)Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzstreichende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

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

- 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.