

## Behandlung des Ellenbogens

**Nützliches Hintergrundwissen** Durch schweres, wiederholtes Tragen oder durch eine sehr häufig wiederholte Bewegung der Hand und Unterarme kann es zu Schmerzen im Bereich des Ellenbogens kommen. In diesem Fall sollten Sie dringend die schmerzauslösenden Bewegungen reduzieren oder vermeiden. Es kann hilfreich sein, Kräftigungs- und Dehnübungen für den Unterarm durchzuführen. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur und Schmerzlinderung einsetzen. Bleiben die Schmerzen bestehen, sollten Sie einen Facharzt für Orthopädie aufsuchen.

### HINWEIS

Bevor Sie Ihre Behandlung mit dem NOVAFON starten, lassen Sie die Symptome abklären und eine eindeutige Diagnose stellen.

Das Ellenbogengelenk verbindet den Oberarmknochen mit den beiden Unterarmknochen, Elle und Speiche. Der kantige Höcker hinten namens Olecranon – er gehört tatsächlich zur Elle – und die zwei kleineren, ebenfalls gut fühlbaren Knochenvorsprünge innen und außen sind Ansatzstellen für Sehnen und bilden die markanten Eckpunkte des Gelenks. Resultat ist ein Gelenk mit großem Bewegungsumfang: Der Unterarm lässt sich bis 10° strecken und bis 140° beugen sowie jeweils um 90° nach innen und außen drehen.



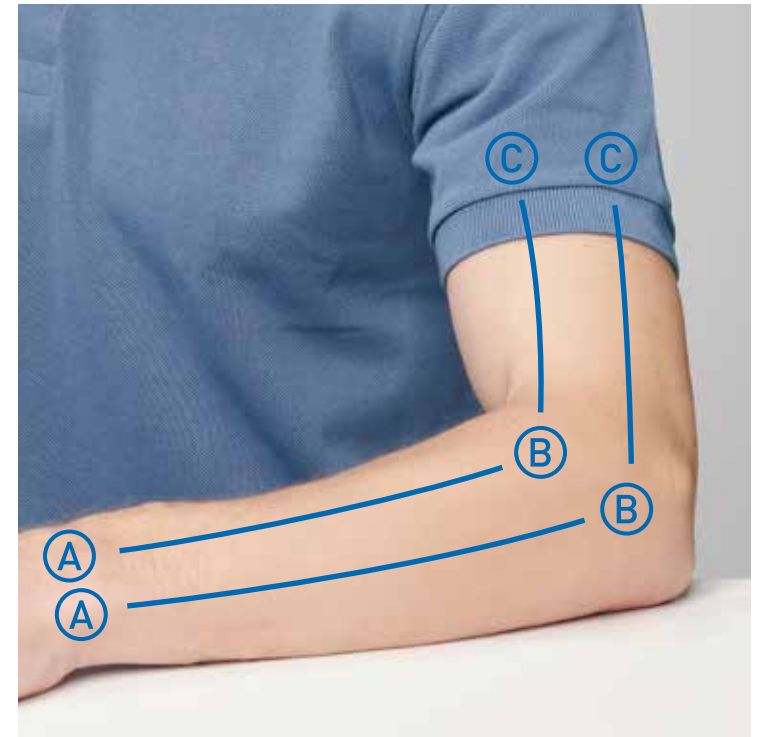
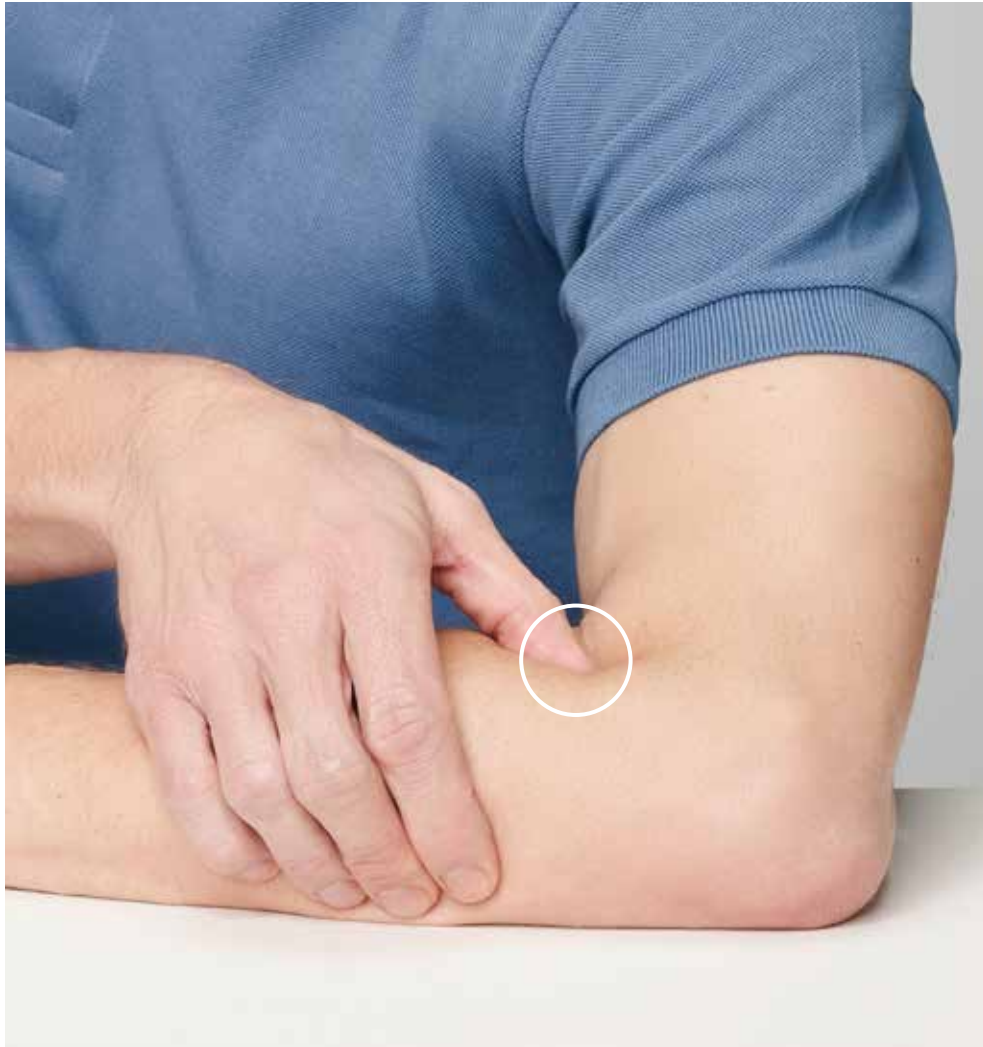
»Eine Freundin hat mir das Novafon für meine hartnäckige Sehnenscheidenentzündung im Ellenbogenbereich empfohlen. Ich erhalte dadurch eine enorme Schmerzlinderung, ob es ganz dadurch weg geht, weiß ich zur Zeit noch nicht.«<sup>1,3</sup> Anwenderin C., 15.03.2018, NOVAFON pro



#### Anwendung am Ellenbogen mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte des Ellenbogens 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 auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.



-  Telleraufsatz
-  Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hz
-  streichende  
Bewegung

**Schritt 1 Ausstreichen der Außenseite des Arms** Im ersten Schritt wird der Arm an der Außenseite ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie zunächst in langen Bahnen den Bereich zwischen Handgelenk und Ellenbogen aus (A – B, B – A). Danach behandeln Sie vom Ellenbogen bis zur Mitte des Oberarms (B – C, C – B). Wiederholen Sie diesen Ablauf für 2–3 Minuten. Fahren Sie mit Schritt 2 fort.



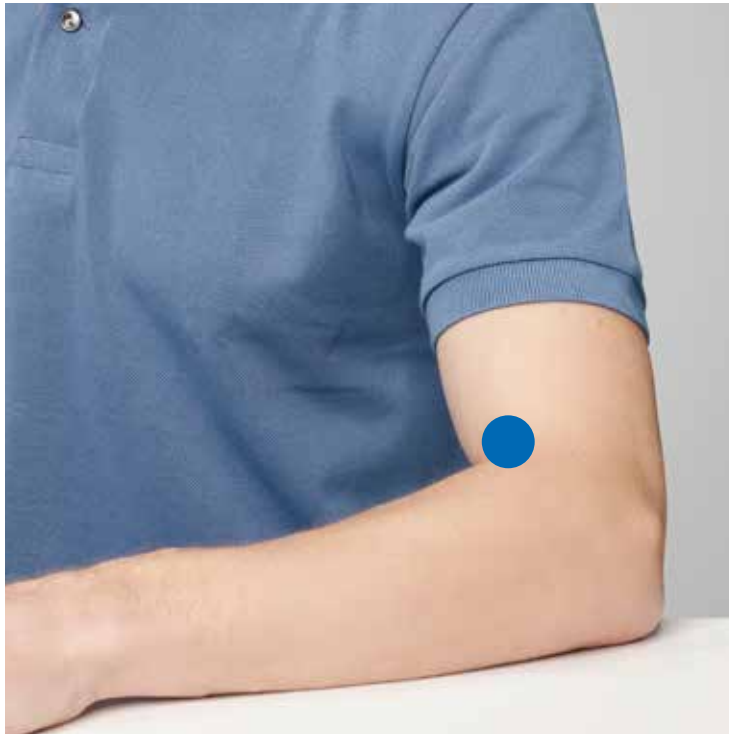
Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzkreisende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

**Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte an der Außenseite des Arms** Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Wechseln Sie hierfür zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 am Gerät und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Um die Schmerzpunkte zu finden, tasten Sie mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Behandeln Sie nun die Schmerzpunkte. Meist befindet sich ein Hauptschmerzpunkt in der Ellenbeuge. Diesen Schmerzpunkt können Sie intensiv bis zu 3 Minuten behandeln. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.





Teller Aufsatz

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

**Schritt 1 Ausstreichen der Innenseite des Arms** In Schritt 1 der Behandlung wird der Arm zunächst auf der Innenseite ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Teller Aufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie in langen Bahnen den Bereich zwischen Handgelenk und Armbeuge aus (A – B, B – A). Danach behandeln Sie von der Armbeuge aus bis zur Mitte des Oberarms (B – C, C – B). Wiederholen Sie diesen Ablauf für 2 – 3 Minuten.



Kugelaufsatz



Magnaufsatz

Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzkreisende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

**Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte in der Armbeuge** Nach dem flächigen Ausstreichen werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Um die Schmerzpunkte zu finden, tasten Sie mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Wechseln Sie dann zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und behandeln Sie die Schmerzpunkte jeweils 30 – 60 Sekunden. Der Hauptschmerzpunkt befindet sich entweder Richtung Schulter hinter dem tastbaren Knochen der Armbeuge oder davor Richtung Handgelenk. Diesen Schmerzpunkt können Sie intensiv bis zu 3 Minuten behandeln. 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.