

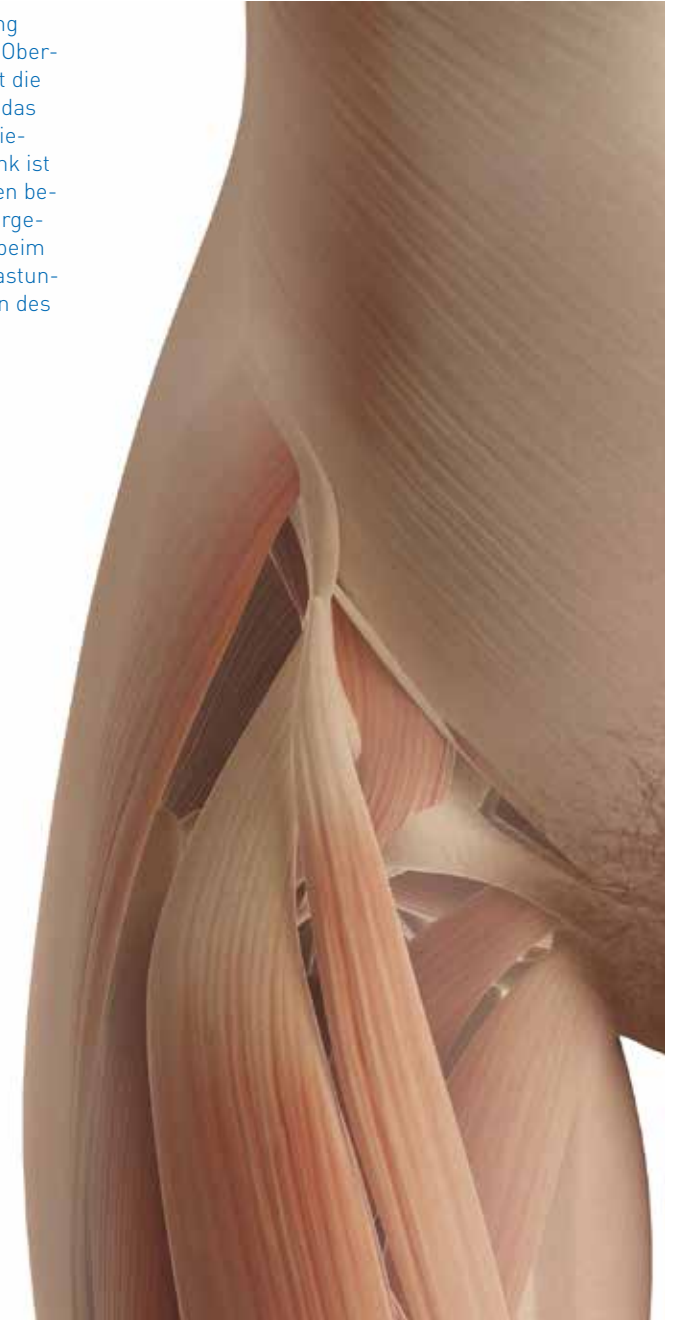
Behandlung der Hüfte

Nützliches Hintergrundwissen Hüftschmerzen machen sich meist in der Leiste, also im Knick zwischen Unterbauch und Oberschenkel, bemerkbar. Oft strahlen sie auch ins Bein aus. Hüftgelenkschmerzen sind weit verbreitet und können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Bei länger anhaltenden Symptomen treten häufig auch Bewegungseinschränkungen auf und es kann zu einem Kraftverlust kommen. Suchen Sie dringend einen Facharzt zur Abklärung Ihrer Symptomatik auf. 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 Hüftgelenk ist die Verbindung zwischen dem Becken und dem Oberschenkelknochen. Es ermöglicht die Bewegung des Beins und damit das Gehen bei gleichzeitiger Stabilisierung des Körpers. Das Hüftgelenk ist das zweitgrößte und am stärksten belastete Gelenk. Bei einem Körpergewicht von etwa 65 kg kommt es beim Gehen in der Hüfte zu Druckbelastungen von mehr als dem Doppelten des Körpergewichts.



»(...) Mein Mann benutzt das Gerät ebenfalls für seine Hüfte. Er hat Arthrose und braucht ein neues Hüftgelenk. Durch die tägliche Behandlung mit dem Novafon hat er auch deutlich weniger Schmerzen. Wir haben uns auch die weiteren Aufsätze und die Box gekauft. Das Gerät habe ich schon mehreren Schmerzpatienten empfohlen.«^{1,3} Anwenderin U., 04.08.2019, NOVAFON pro



Anwendung an der Hüfte mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte in der Hüftregion 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, legen Sie sich auf die Seite. 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 zwei Behandlungsschritte.



Teller Aufsatz

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

Schritt 1 Behandlung der Hüftregion Zu Beginn der Behandlung der Hüftregion legen Sie sich auf die Seite. Die betroffene Seite ist oben, das Bein ist gebeugt. Das untere Bein ist gestreckt. Sie können sowohl Ihren Kopf als auch das gebeugte Bein mit einem Kissen stützen. Benutzen Sie den Teller Aufsatz, wählen Sie Stufe 2 und stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Ziehen Sie für jeweils 2 – 3 Minuten lange Bahnen vom Becken bis zum Knie (A – B) sowie kürzere Bahnen über den Hüftbereich (A – C). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Teller Aufsatzes den Teller Aufsatz XL oder den Igelauflaufsatz aus dem REHA-Set.



Kugelaufsatz



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte an der Hüfte

Wechseln Sie zur Behandlung der Schmerzpunkte in der Hüftregion zum Kugelaufsatz. Wählen Sie Stufe 1 und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie zusätzlich auf der Abbildung. 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.