

Behandlung des Handgelenks

Nützliches Hintergrundwissen Schmerzen am Handgelenk sind weit verbreitet und können sehr unterschiedlich sein. Neben Verletzungen aufgrund sportlicher Aktivitäten werden sie oft durch Dauerbelastungen oder chronische Krankheiten hervorgerufen. Sollten Sie unter andauernden Schmerzen im Handgelenk leiden, lassen Sie die Symptomatik bitte ärztlich abklären. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur und für die Schmerzlinderung einsetzen.

HINWEIS

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



Die Hand ist sehr feingliedrig und komplex aufgebaut. 8 Handwurzelknochen, 5 Mittelhandknochen und 14 Fingerknochen sind durch Gelenke mit ihren Kapseln und Bändern flexibel verbunden. Dadurch haben die Muskeln und Gelenke der Hand eine große Bewegungsvielfalt und Präzision. Die rechte und linke Hand wird von der jeweils gegenüberliegenden Hirnhälfte kontrolliert. In der Regel wird die Hand einer Seite für feine und komplexe Bewegungsabfolgen bevorzugt – man spricht hierbei von Rechts- und Linkshändern.

»Ich hatte Novafon bei meiner Ergo-therapeutin kennengelernt und bin sehr zufrieden mit dem Gerät. Meine Hand war steif und jetzt kann ich wieder fast normal schreiben.«^{3, 5, 6}

Anwenderin C., 03.01.2018, NOVAFON classic



Anwendung am Handgelenk mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte am Handgelenk 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.

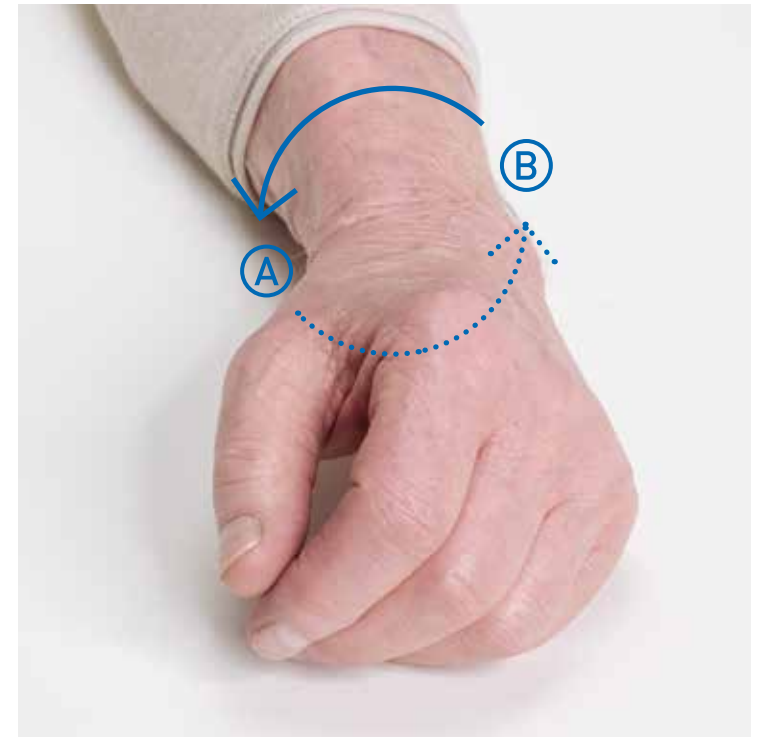
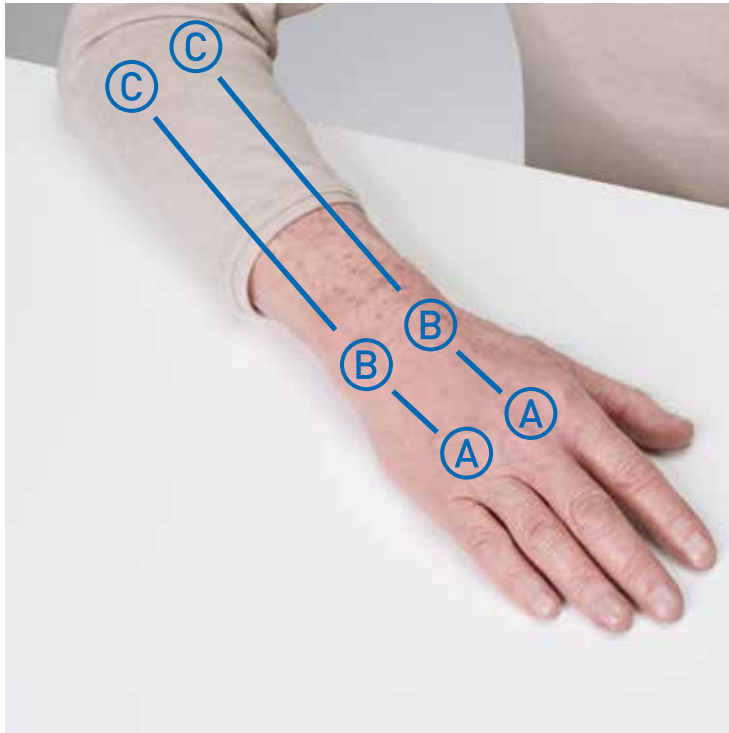
Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Ihren Arm ab. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.



Teller Aufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung


Schritt 1 Behandlung der Hand und des Unterarms innen und außen Im ersten Schritt der Behandlung des Handgelenks werden sowohl die Hand als auch der Unterarm behandelt. Hierfür benutzen Sie den Teller Aufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie 2-3 Minuten auf der Handaußenseite (A-B, B-A). Gleiten Sie auf dem Unterarm zwischen Handgelenk und Ellenbogen (B-C, C-B) und danach auf der Handaußenseite (B-A, A-B) entlang. Wiederholen Sie das Gleiche dann 2-3 Minuten auf der Innenfläche des Unterarms und der Hand.



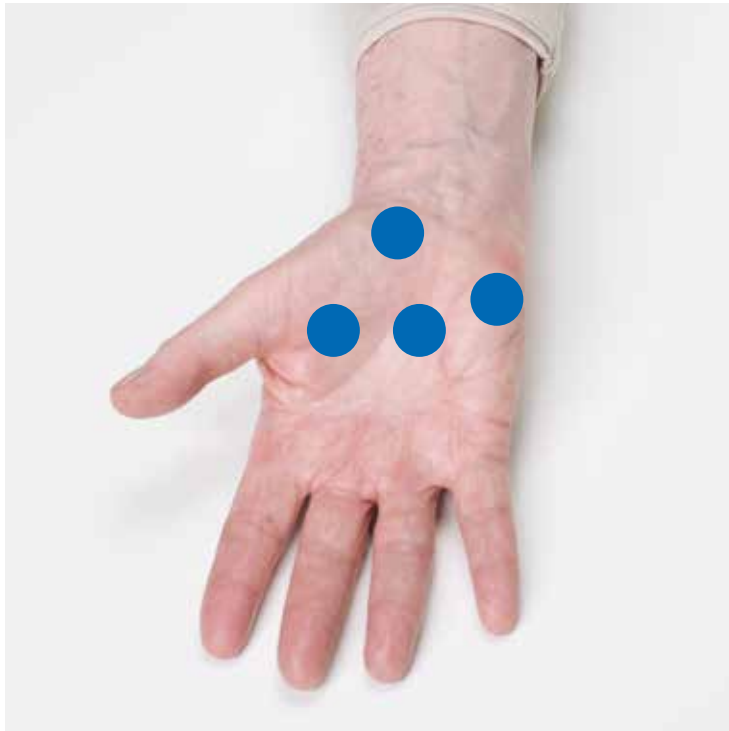
Teller Aufsatz

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzfortlaufend
kreisende
Bewegung

Schritt 2 Umkreisen des Handgelenks Nach dem Ausstreichen der Hand und des Unterarms umkreisen Sie nun rundum mit der gleichen Einstellung von Schritt 1 das Handgelenk (A-B, B-A). Achten Sie darauf, es von allen Seiten zu behandeln. Diese Bewegung führen Sie 2-3 Minuten aus.

-  Kugelaufsatz
-  Magnetaufsatz
-  Kegelaufsatz (REHA-Set)
-  Frequenz Stufe 1 = 100 Hz
-  **kreisende** Bewegung
-  **punktuelle** Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Zur Behandlung der Schmerzpunkte wechseln Sie zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und stellen erneut die für Sie passende Intensität ein. Die Schmerzpunkte können an sehr unterschiedlichen Stellen auftreten. Oft hilft ein Abtasten des Handgelenks und der Hand oder Sie haben während Schritt 1 oder 2 die Schmerzpunkte deutlich gespürt. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie auf der Abbildung. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30–60 Sekunden. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz oder den Kegelaufsatz aus dem REHA-Set.



Wussten Sie schon?

Alle NOVAFON Gerätetypen verfügen über die Möglichkeit, verschiedene Aufsätze zur Vibrationsübertragung am Gerät anzubringen. Der Telleraufsatz und der Kugelaufsatz sind im Lieferumfang jedes Geräts enthalten. In unserem Produktportfolio finden Sie weitere Aufsatzformen, mit denen sich einige Behandlungen noch effektiver durchführen lassen. novafon.de/produkte

- 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.