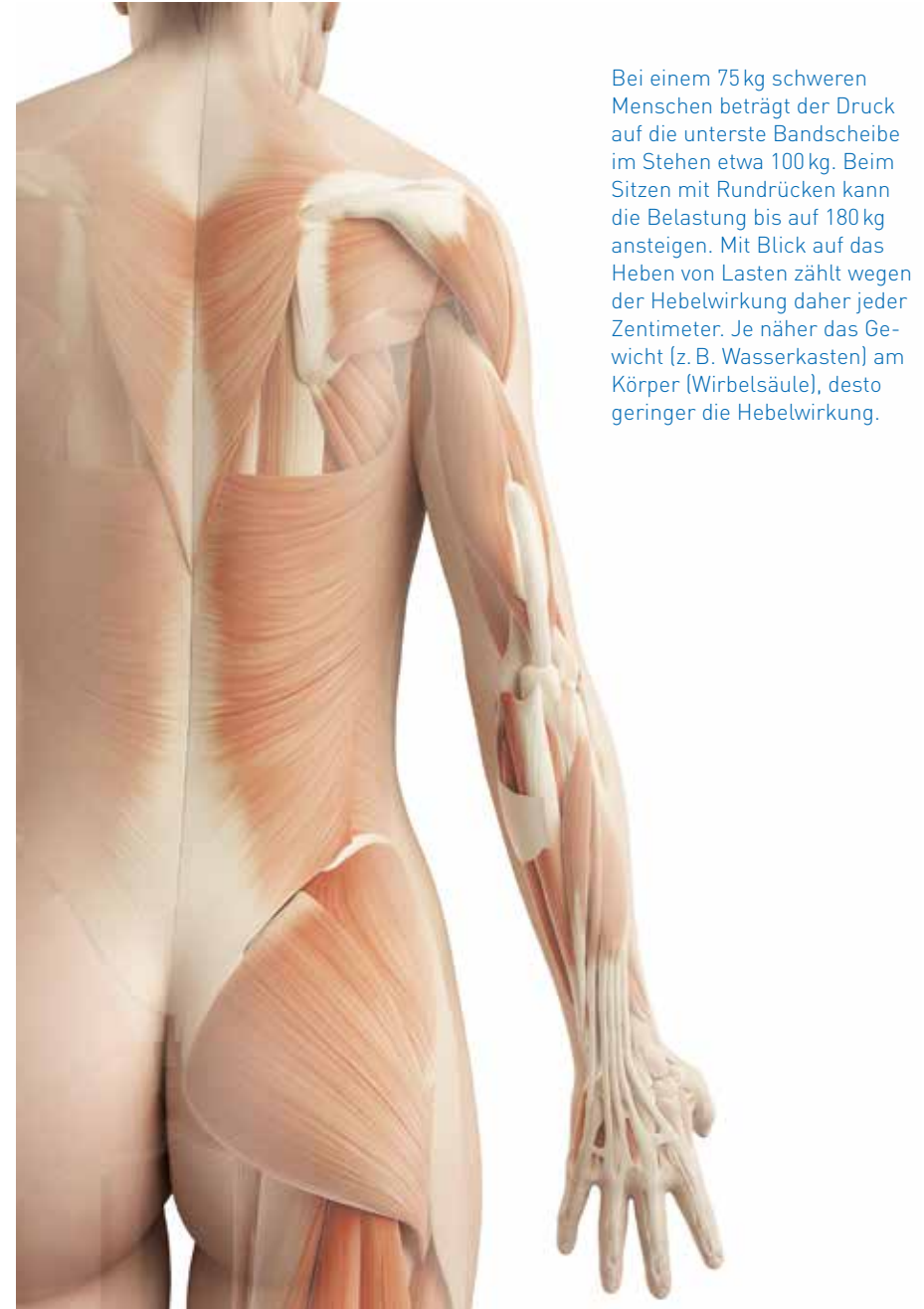


# Behandlung des Rückens

**Nützliches Hintergrundwissen** Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten in den Industrienationen. Zu den Ursachen zählen meist Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen. Im Hinblick auf die Behandlung wird die Wirbelsäule in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule (HWS, BWS und LWS) unterteilt.

## HINWEIS

Wenn Rückenschmerzen auftreten, müssen sie stets ärztlich abgeklärt werden, um Bandscheibenprobleme und weitere Differenzialdiagnosen auszuschließen. Neben der Behandlung mit dem NOVAFON sollten immer noch rückenstärkende und -mobilisierende Übungen durchgeführt werden. Sprechen Sie diese mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten ab.



Bei einem 75kg schweren Menschen beträgt der Druck auf die unterste Bandscheibe im Stehen etwa 100kg. Beim Sitzen mit Rundrücken kann die Belastung bis auf 180kg ansteigen. Mit Blick auf das Heben von Lasten zählt wegen der Hebelwirkung daher jeder Zentimeter. Je näher das Gewicht (z. B. Wasserkasten) am Körper (Wirbelsäule), desto geringer die Hebelwirkung.

»(...) angenehm in der Handhabung. Ich verwende es für Schulter und Nackenbereich und für Schmerzen bei starken Ischiasbeschwerden. Sehr zufrieden, hatte das Gerät in der Reha ausprobiert.«<sup>1, 3</sup> Anwender U., 25.03.2017, NOVAFON pro







#### Anwendung am Rücken mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Rückenmuskulatur 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 Behandlungsschritte.

Die Halswirbelsäule ist der oberste und beweglichste Abschnitt der Wirbelsäule. Denn der Kopf mit seinen Hauptsinnesorganen Auge und Ohr benötigt eine möglichst große Beweglichkeit für eine perfekte Orientierung im Raum.



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

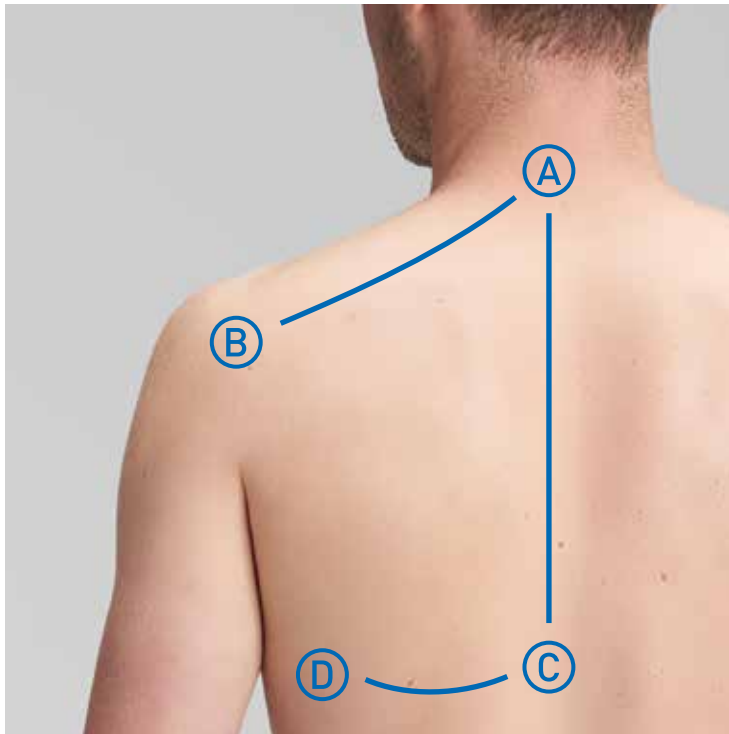
**Schritt 1 Flächiges Ausstreichen der Nacken- und Schultermuskulatur** Im ersten Schritt wird der Bereich der Schulter-Nacken-Muskulatur flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass Sie entspannen können. Tasten Sie zunächst mit 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 bis zur Mitte (Wirbelsäule). 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 Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Telleraufsatz

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

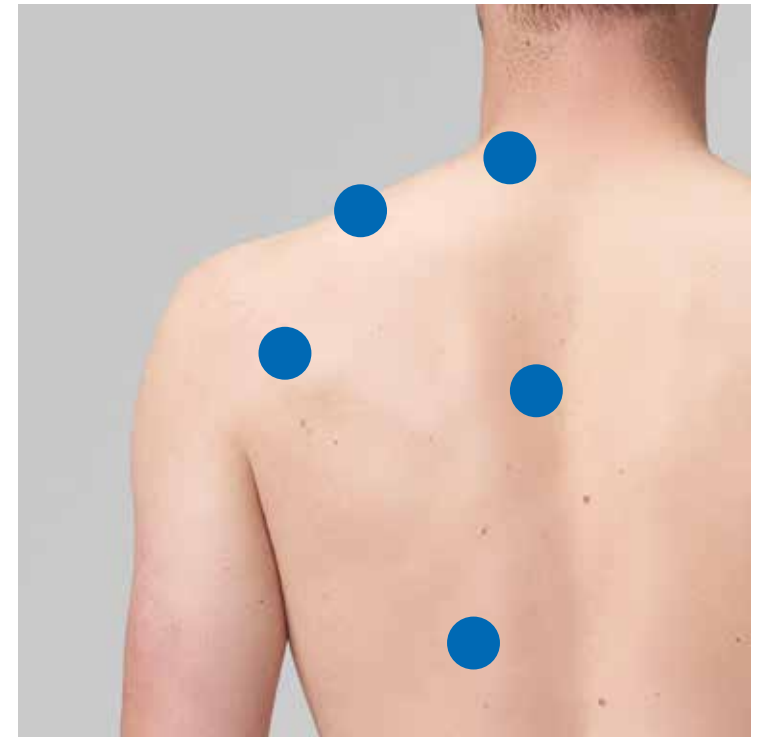
**Schritt 2 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter** Behandeln Sie im zweiten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginnen Sie nun, mit dem Telleraufsatz auf Stufe 2, bei angenehmer Intensitätseinstellung flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung 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) für 2 – 3 Minuten. 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 Telleraufsatzes den Telleraufsatz XL aus dem REHA-Set.



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

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. Verwenden Sie hierfür 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.

- 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.