

Behandlung der Wade und Achillessehne

Nützliches Hintergrundwissen Vor allem für Läufer sind Schmerzen in der Achillessehne ein bekanntes Problem. Der Wadenmuskel besteht aus drei Teilen. Diese vereinigen sich im unteren Bereich der Wade zur Achillessehne, die hinten am Fersenbein ansetzt. Die Achillessehne überträgt die gesamte Kontraktionskraft der Wadenmuskulatur auf die knöchernen Strukturen, insbesondere den Fuß. Dadurch gehört der Ansatz der Achillessehne am Fuß bzw. an der Ferse zu einer der am stärksten belasteten Regionen des menschlichen Körpers. Meist entstehen die Beschwerden aufgrund von Überlastungen. Überlastungssymptome kommen oft von einseitigen Belastungen, falschen Bewegungsabläufen oder externen Faktoren wie z. B. einem sehr harten Bodenbelag, zu intensivem Training, falschem Schuhwerk oder Übergewicht. Suchen Sie einen Facharzt auf, um eine genaue Diagnose stellen zu lassen. 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.



Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie ermöglicht vor allem die kraftvolle Streckung des Fußes, aber auch die Inversion bzw. Auswärtskantung des Fußes. Die Hauptaufgabe der Achillessehne ist die Kraftübertragung der Wadenmuskulatur auf die Ferse und den Fuß. Besonders bei Sprüngen und Landungen muss die Achillessehne sehr großen Kräften standhalten.

»Ich setze das Gerät bei Muskelver-
spannung im Unterschenkel, Kniebe-
schwerden und bei der Achillessehne
ein. Die Beschwerden haben sich in
3 Wochen halbiert. Ich werde weiter-
machen.«³ Anwender G., 29.05.2017, NOVAFON power



Anwendung an der Wade und Achillessehne mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte an der Wade und Achillessehne 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 hin. 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



Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur Zu Beginn wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie den Teller Aufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Streichen Sie den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 2–3 Minuten aus. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl auf der Innen- und Außenseite der Wade arbeiten als auch im mittleren Bereich, dem Wadenbauch (A–B, B–A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Teller Aufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Kugelaufsatz



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Schmerzpunkte in der Wade Anschließend behandeln Sie die Schmerzpunkte in der Wade. Mit Sicherheit haben Sie diese bereits beim Ausstreichen gespürt. Wechseln Sie zum Kugelaufsatz und wählen Sie Stufe 1. Stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Behandeln Sie die einzelnen Schmerzpunkte 30–60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweilen Sie auf der Stelle. Die Schmerzpunkte befinden sich meist an der Außenseite der Wade oder mittig im Wadenbauch. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie auf der Abbildung. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzstreichende
Bewegungkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Achillessehne In Schritt 3 wird die Achillessehne behandelt. Die Achillessehne kann man sowohl gut sehen als auch gut tasten. Behalten Sie für die Behandlung die Einstellungen von Schritt 2. Behandeln Sie von drei Seiten die Achillessehne für 2–3 Minuten. Starten Sie von hinten und gleiten Sie langsam die Achillessehne auf und ab. Sollten Sie an einer bestimmten Stelle intensivere Schmerzen verspüren, können Sie dort ca. 30 Sekunden verweilen. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der Innen- und Außenseite der Achillessehne (A–B, B–A). TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.



Wussten Sie schon?

Das NOVAFON ist schon lange für therapeutische Zwecke in Praxen und Rehazentren etabliert und besitzt die Zulassung als Medizinprodukt. Das bedeutet auch, dass die Wirksamkeit durch Studien erwiesen ist. In den meisten Fällen empfiehlt sich im Anschluss an die therapeutische Behandlung eine Fortsetzung der Therapie mit dem NOVAFON zu Hause.
novafon.de/fachanwender
novafon.de/selbstanwender

- 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.