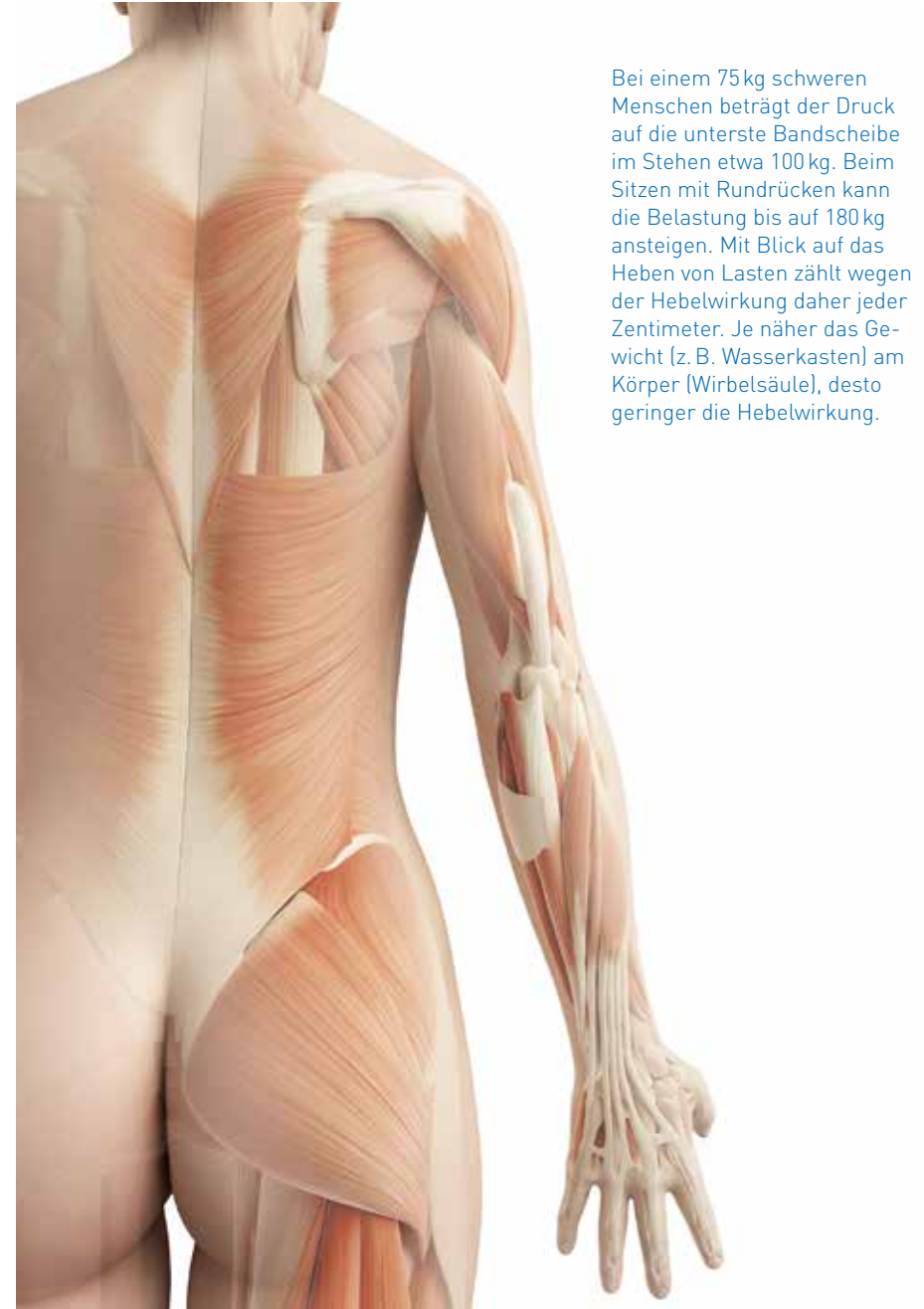


Behandlung des Rückens

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.« ^{1, 3} Anwender U., 25.03.2017, NOVAFON pro

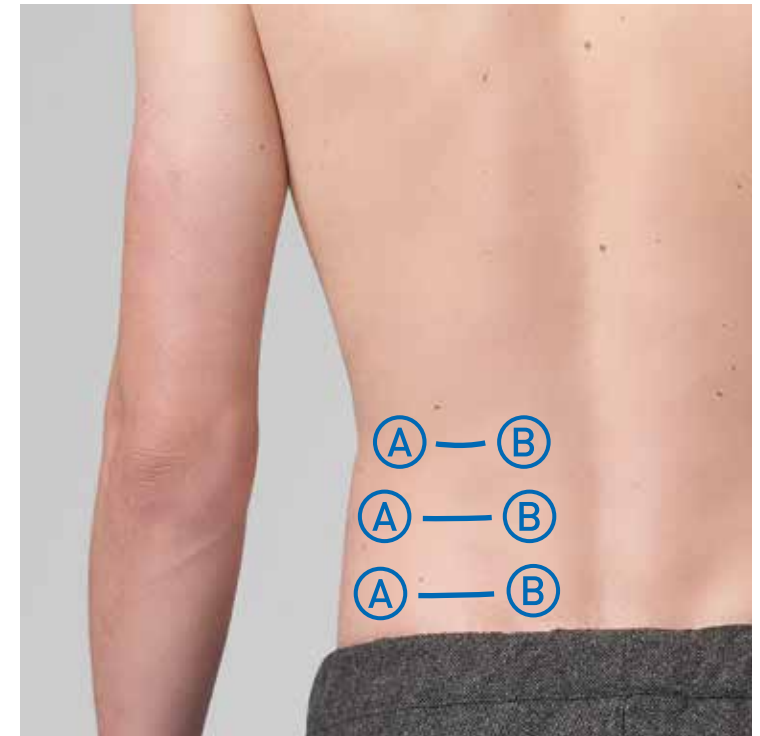
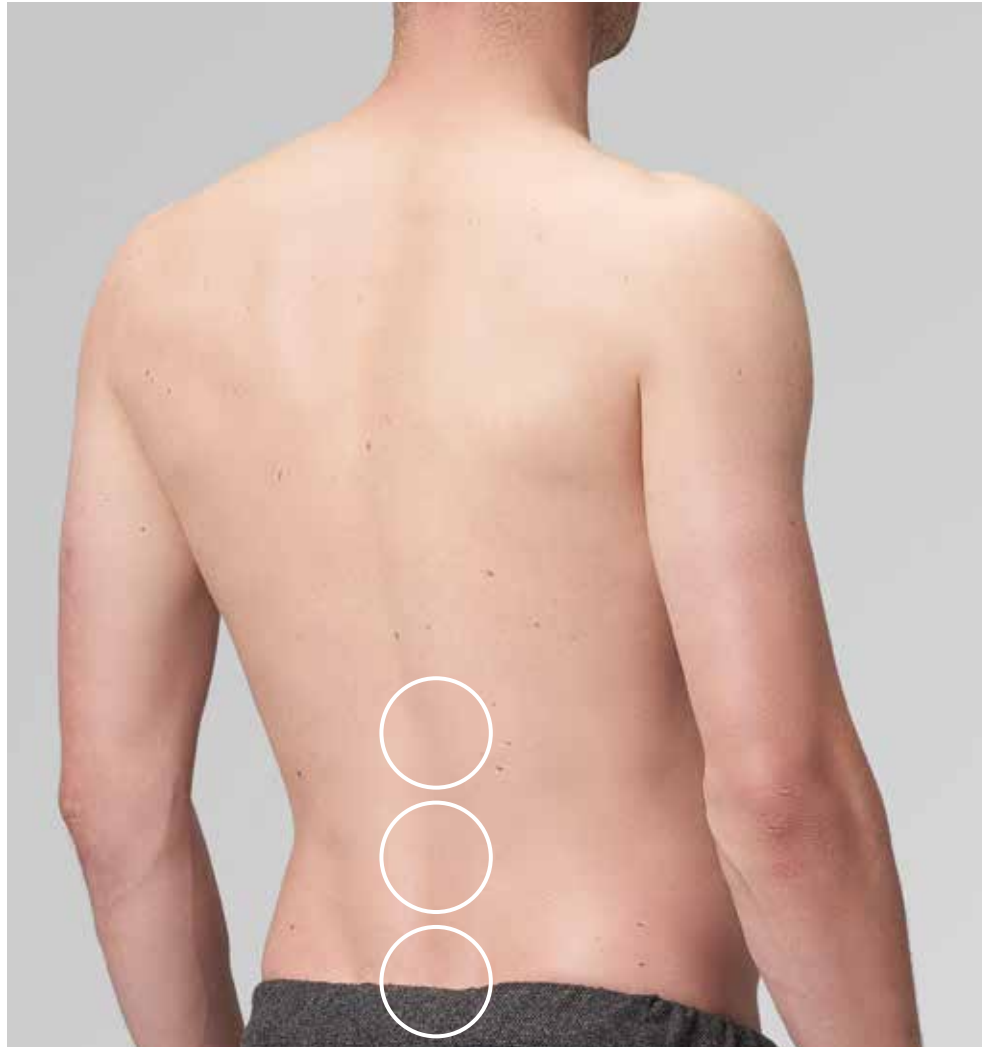






Anwendung am Rücken mit NOVAFON

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 Lendenwirbelsäule ist der am häufigsten von Schmerzen betroffene Bereich des Rückens. Die LWS trägt das gesamte Gewicht des Rumpfs. Die Bandscheiben, die als Puffer und Federung dienen, verlieren im Laufe des Tages einen Teil ihrer Flüssigkeit und schrumpfen. Über Nacht wird diese Flüssigkeit wieder aufgefüllt. Allerdings lässt mit fortschreitendem Alter das Ausmaß dieses „Wiederauffüllens“ nach. Dadurch kommt es zu nachlassender Muskelspannung, ein Hohlrücken entsteht und die Druckbelastung nimmt zu.



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

Schritt 1 Behandlung der Lendenwirbelsäule Im ersten Schritt wird der Bereich der Lendenwirbelsäule flächig ausgestrichen. Hierfür benutzen Sie zunächst den Telleraufsatz, wählen Stufe 2 und stellen die Intensität so ein, dass Sie entspannen können. Streichen Sie nun die Partie zwischen den Rippen und dem Becken flächig in beide Richtungen rechts und links der Wirbelsäule aus (A – B, B – A). Wiederholen Sie die Bewegung 2 – 3 Minuten lang. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Telleraufsatz



Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des Beckens Arbeiten Sie nun im Bereich des Beckens bzw. der Gesäßmuskulatur. Bleiben Sie bei den Einstellungen von Schritt 1 und behandeln Sie den gesamten Bereich bis zur Gesäßfalte hin für 2–3 Minuten (A–B). Wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Gesäßseite. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Telleraufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Kugelaufsatz



Magnaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte Haben Sie bei Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechseln Sie im letzten Schritt vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und von Stufe 2 auf Stufe 1. 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.