

## Behandlung der Ferse

**Nützliches Hintergrundwissen** Die Ferse, auch Hacke(n), ist bei Säugetieren die Vorwölbung am hinteren Teil des Fußes. Ihre Kontur erhält sie durch das Fersenbein und das darüberliegende Fettgewebe und die Haut. Die Ferse ist Ansatz für die Achillessehne, auf beiden Seiten von ihr fällt die Haut etwas ein. Durch den aufrechten Gang des Menschen übernimmt die Ferse eine weitaus komplexere Funktion, als nur den Hebelarm der Achillessehne zu bilden. Daher sind die Fußwurzelknochen beim Menschen sehr spezifisch ausgeformt. Das Gangbild entsteht durch ein Zusammenspiel aus der Ferse und dem Vorfuß. Viele Menschen leiden unter Fersenschmerzen und diese sind oft mit morgendlichem Anlaufschmerz verbunden.

**HINWEIS**  
Bevor Sie mit der Behandlung mit dem NOVAFON beginnen, lassen Sie eine eindeutige ärztliche Diagnose stellen. Suchen Sie dafür einen Spezialisten auf.



Der menschliche Fuß besteht aus 7 Fußwurzelknochen, 5 Mittelfußknochen und 14 Zehenknochen. Diese Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden, werden von 20 Muskeln und 114 Bändern stabilisiert und in Bewegung gehalten. Vom gesamten Bewegungsapparat ist der Fuß tagtäglich der höchsten Belastung ausgesetzt, da er das gesamte Gewicht des Menschen trägt. Bei Übergewicht ist diese Belastung besonders groß.



» Habe mir das Gerät vor 3 Wochen zur Behandlung meines Fersensporns gekauft und seitdem schon häufig eingesetzt und es wird langsam besser. Habe die Erfahrung gemacht, dass tägliche Anwendung für meine Füße zu anstrengend ist und bin jetzt auf 2 – 3 mal pro Woche umgestiegen. Damit komme ich gut klar. (...) Würde das Gerät jederzeit weiterempfehlen.«<sup>3</sup>

Anwenderin B., 27.08.2019, NOVAFON pro



#### Anwendung an der Ferse mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte der Fußmuskulatur 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

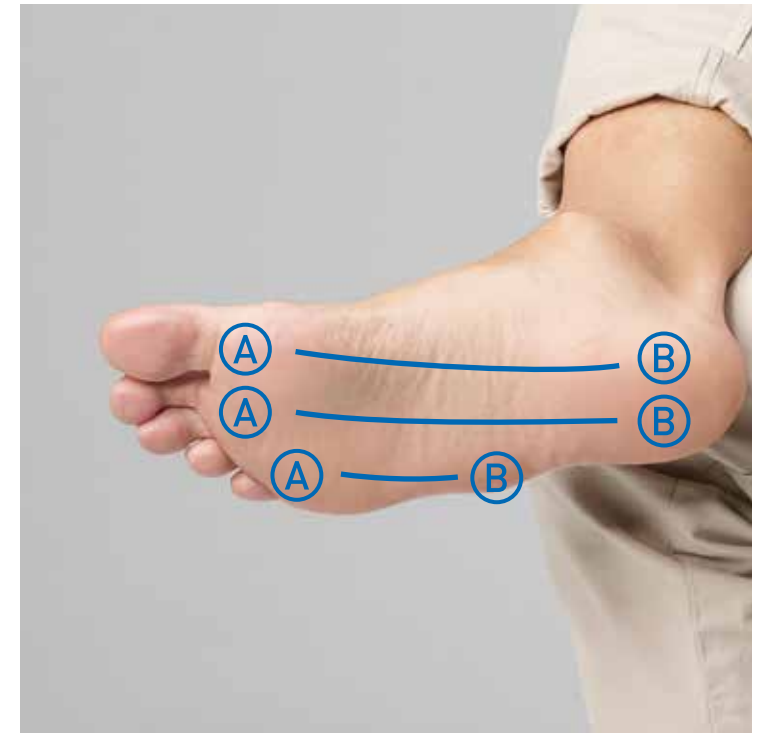
**Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur** Im ersten Schritt der Behandlung der Ferse wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Da die Wadenmuskulatur auch beim Fersenschmerz eine wichtige Rolle spielt, sollte man diese zuerst behandeln. Hierfür benutzen Sie den Teller Aufsatz, wählen Stufe 2 und stellen 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.



Teller Aufsatz



Sensi-Roller

Frequenz  
Stufe 2 = 50 Hzstreichende  
Bewegung

**Schritt 2 Ausstreichen der Fußmuskulatur** Anschließend wird die Fußmuskulatur ausgestrichen. Behalten Sie hierfür die Einstellungen von Schritt 1. Arbeiten Sie nun flächig auf der Fußsohle. Streichen Sie den gesamten Bereich von der Ferse bis zu den Zehen für 2–3 Minuten aus (A–B, B–A). Fahren Sie mit Schritt 3 fort.



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz  
Stufe 1 = 100 Hzkreisende  
Bewegungpunktuelle  
Anwendung

**Schritt 3 Behandeln der Schmerzpunkte** Im letzten Schritt behandeln Sie die Schmerzpunkte an der Ferse. Hierfür wechseln Sie zum Kugelaufsatz, wählen Stufe 1 und stellen 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. Meist befindet sich der Hauptschmerzpunkt am äußeren Rand der Ferse Richtung Zehen. Weitere Schmerzpunkte können rechts und links davon liegen oder auch zwischen dem Ballen und der Ferse. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.



Das neue NOVAFON:  
Unser Akku-Gerät.  
Jetzt auf [novafon.de](http://novafon.de) ansehen  
und alle Vorzüge entdecken.



- 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.