

Ošetřování pánve a hýždí

Užitečné informace Lékaři nazývají stálé sezení „statické přetížení“. Opravdu je při sezení třeba unést značnou hmotnost. V sedu zatěžuje horní část těla včetně hlavy a rukou bederní páteř a pánev jednou a půl krát tolik jako ve stoje. V důsledku přílišného sezení a nedostatku pohybu si mnoho lidí stěžuje na bolest v oblasti hýždí, která se může rozšířit přes zadní stranu stehna až ke kolenu nebo dokonce k lýtku. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů.

POZNÁMKA
Protože tyto příznaky jsou velmi podobné stížnostem při výhřezu meziobratlové ploténky, musí být stanovena správná lékařská diagnóza.



Pánev označuje část těla, která spojuje nohy a trup. Podporuje člověka ve vzpřímeném držení těla a stará se o bezpečný postoj. Mezi mužskou a ženskou pánví jsou anatomické rozdíly. Pánev u muže je úzká, útlá a vysoká. Naproti tomu je pánev u žen podstatně rozložitější a pánevní východ je širší, aby byl možný porod.

» Protože hodně sportuji a také aktivně hraji stolní tenis, mám velké problémy se svalovým napětím. Novafon mi velmi pomáhá mé napjaté svaly opět uvolnit. Používám ho skoro každý den. «^{1, 3}

Uživatel U., 07.03.2018, NOVAFON pro



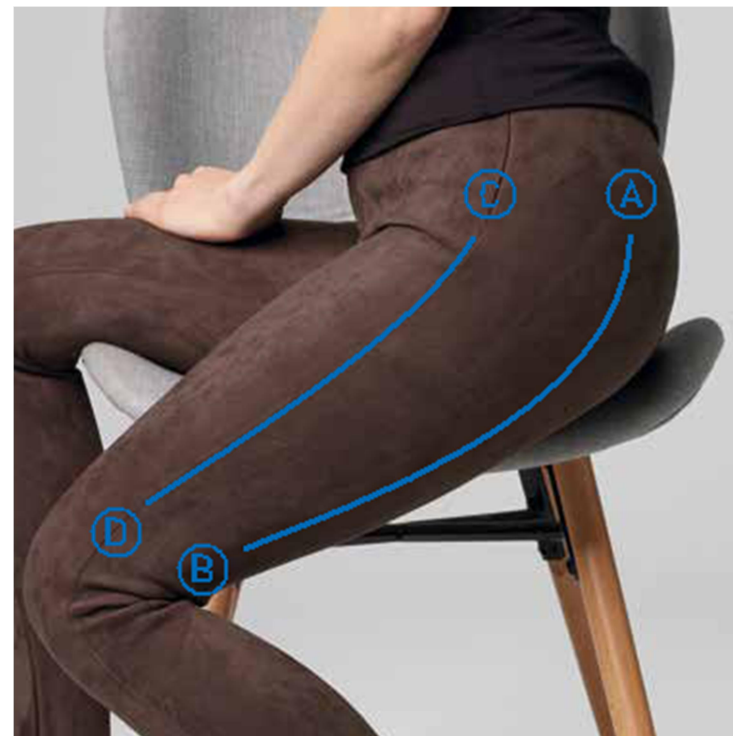
Použití přístroje NOVAFON
v oblasti pánve a hýždí

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů v oblasti pánve a hýždí. Ošetření přístrojem NOVAFON by mělo trvat celkem 10 až 15 minut na každé straně a může být opakováno až třikrát denně. Než začnete, lehněte si na bok. Pokud jste ve svém pohybu omezeni, požádejte o pomoc druhou osobu. Proveďte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících tří kroků.



Krok 1 Ošetření pánevních a hýžďových svalů V prvním kroku se ošetřuje svalstvo pánve a hýždí. Zvolte k tomu masážní talíř a stupeň 2. Nastavte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Pracujte nejprve v oblasti pánevních, resp. hýžďových svalů. Ošetřujte ji v dlouhých tazích od oblasti boků až k hýžďové rýze. Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů (A – B). Tento pohyb opakujte 2 – 3 minuty.

Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního talíře senzorický masážní váleček dle Vašeho výběru.



Krok 2 Ošetření stehna V kroku 2 se ošetřuje zadní strana stehna. Převezměte zde nastavení z kroku 1. Hladte celou plochu mezi hýžděmi a kolenní jamkou oběma směry vždy 2 – 3 minuty (A – B). Po ošetření zadní strany stehna zopakujte to samé na vnější straně stehna: Ošetřujte oblast od boků až k vnější straně kolene (C – D) také po 2 – 3 minuty. Poté pokračujte krokem 3.

Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního talíře senzorický masážní váleček dle Vašeho výběru.



Masáž.vajíčko

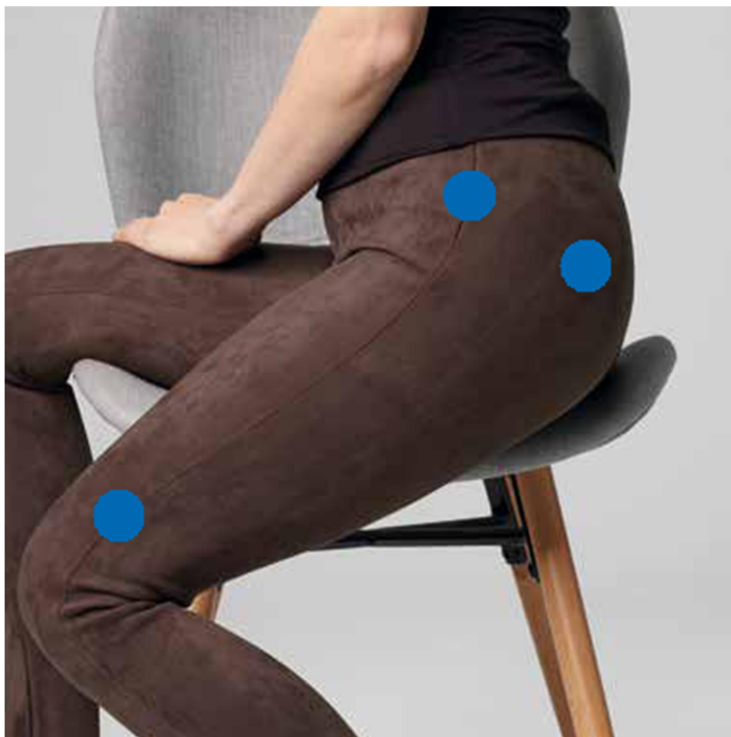


Magnet

Frekvence
Stupeň1 =100HzKrouživý
pohybBodová
aplikace**Krok 3 Ošetření bolestivých bodů v oblasti pánve**

Cítíte v kroku 1 nebo 2 bolestivé body? Pak pro ošetření bolestivých bodů v oblasti pánve nasadte masážní vajíčko, zvolte stupeň 1 a znovu nastavte intenzitu, která Vám vyhovuje. Jednotlivé body ošetřujte po dobu 30 – 60 sekund. Přitom můžete dělat krouživé pohyby nebo setrvat na místě. Možné umístění bolestivých bodů můžete vidět také na obrázku.

Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního vajíčka terapeutický magnet.

**Věděli jste to?**

Efektivní ošetření potíží je možné také u zvířat. Lze tak zmírnit mnoho obtíží u psů a koní, ale také u koček. Navíc se u ošetření cítí zvířata opravdu dobře a uvolněně. U veterinářů a majitelů zvířat se přístroj těší stále větší oblibě.
novafon.de/tiere

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

² Melzack R, Wall PD. Pain mechanisms: a new theory. Science. 1965 Nov19;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 Jednotlivá pozorování: Mimo jiné není k dispozici dostatek klinických dat, aby bylo možné doložit obecnou vhodnost lokální vibrační terapie u popsanych příznaků. Jedná se o citaci uživatelů, která byla popsána na domovské stránce hodnocení produktů NOVAFON.

⁴ Bolesti čelistí jsou častým příznakem kranio-mandibulární dysfunkce (CMD). Účinek zmírňující bolest lokální vibrační terapie s frekvencí 100 Hz byl doložen v klinické studii Roy et al. z roku 2003: 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 Výsledek dotazníků mezi uživateli z roku 2019 (267 zúčastněných ergoterapeutů): Lokální vibrační terapie vibračním přístrojem NOVAFON je osvědčenou léčebnou metodou u různých obtíží ruky a prstů. Mimo jiné není k dispozici dostatek klinických dat, aby bylo možné doložit obecnou vhodnost lokální vibrační terapie u popsanych příznaků.