

Ošetřování lokte a předloktí

Užitečné informace Opakovaným nošením těžkých předmětů nebo velmi častým, opakovaným pohybem ruky a předloktí může dojít k bolesti v oblasti lokte. V tomto případě byste měli naléhavě omezit nebo se vyvarovat pohybů, které vyvolávají bolest. Posilující a protahující cviky pro předloktí mohou pomoci. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů a zmírnění bolesti. Pokud bolest přetrvává, měli byste navštívit specialistu v oboru ortopedie.

POZNÁMKA
Před ošetřením přístrojem
NOVAFON proveďte
příznaky s lékařem a
nechte si stanovit
jednoznačnou diagnózu.

Loketní kloub spojuje pažní kost s oběma kostmi předloktí, s kostí loketní a vřetenní. Hranatý pahorek vzadu se nazývá olecranon – patří skutečně k loketní kosti – a dva menší, stejně dobře hmatatelné kostní výrostky uvnitř a vně jsou místy, kde se upínají šlachy a tvoří výrazné krajní body kloubu. Výsledkem je kloub s velkým rozsahem pohybu: Předloktí lze natáhnout až o 10°, ohnout až o 140° a otočit dovnitř i ven o 90°.



» Příteřelkyně mi doporučila přístroj Novafon pro můj neustupující zánět šlach v oblasti lokte. Díky tomu se bolest velmi zmírnila, zda zcela zmizí, zatím ještě nevím.«^{1, 3}

Uživatelka C., 15.03.2018, NOVAFON pro



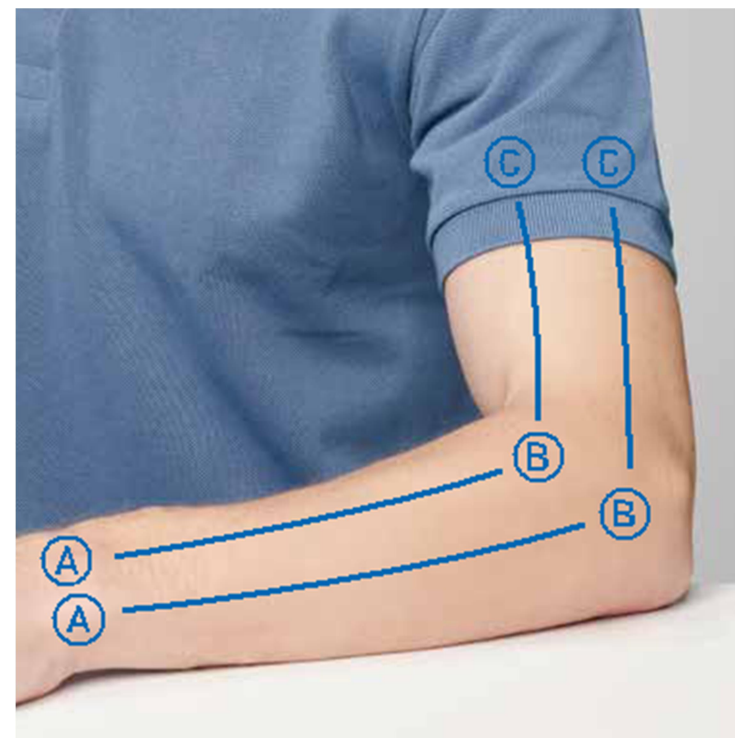
Použití přístroje NOVAFON
na lokti

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů svalů lokte. Ošetření přístrojem NOVAFON by mělo trvat celkem 10 až 15 minut na každé straně a může být opakováno až třikrát denně.

Než začnete, posadte se pohodlně na židli a položte paži. Proveďte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících kroků.



Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 1 Hlazení vnější strany paže V prvním kroku se hladí vnější strana paže. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu podle svých potřeb. Nejprve dlouhými tahy hladte oblast mezi zápěstím a loktem (A – B, B – A). Poté pokračujte od lokte ke středu nadloktí (B – C, C – B). Tento postup opakujte 2 – 3 minuty. Poté pokračujte krokem 2.



Masáž.vajíčko

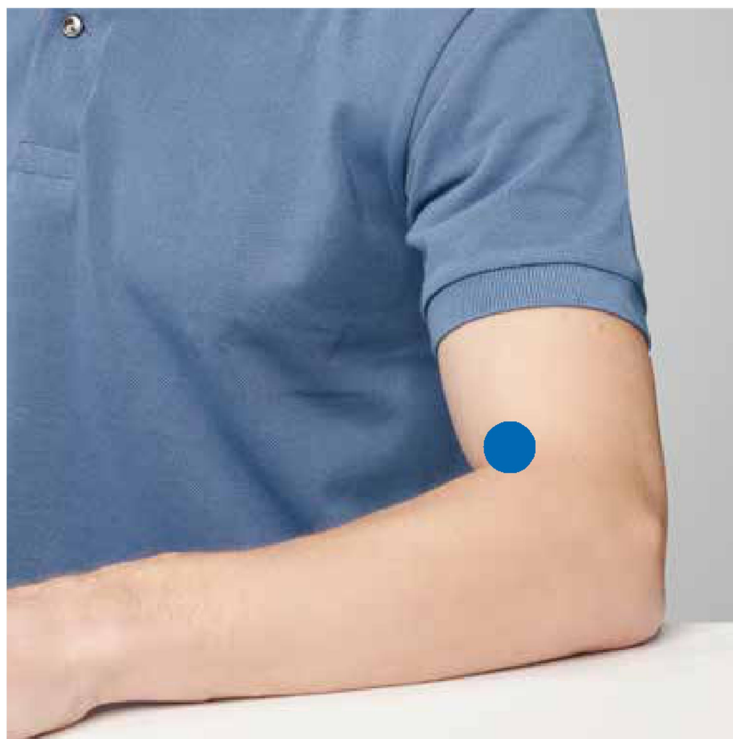


Magnet

Frekvence
Stupeň1 =100HzKrouživý
pohybBodová
aplikace

Krok 2 Ošetření bolestivých bodů na vnější straně lokte Po plošném ošetření v kroku 1 se nyní ošetřují bolestivé body. Nasaďte nyní masážní vajíčko, na přístroji zvolte stupeň 1 a znovu nastavte intenzitu, která Vám vyhovuje. Chcete-li najít bolestivé body, prohmatejte palcem dotčené místo. Nyní ošetřete bolestivé body. Většinou se hlavní bolestivý bod nachází v ohbí lokte. Tento bolestivý bod můžete intenzivně ošetřovat až tři minuty.

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

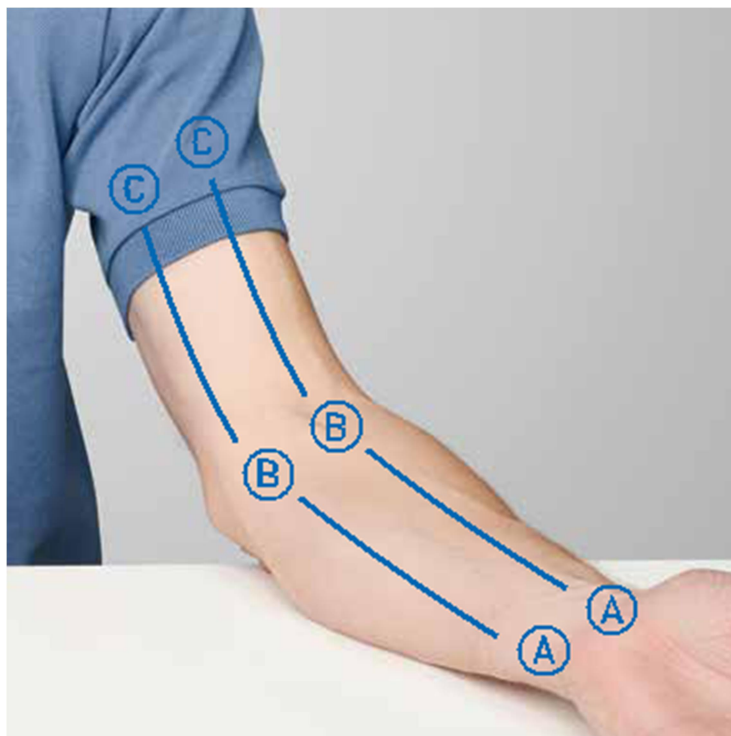




Masáž talíř

Frekvence
Stupeň 2 = 50HzHladivý
pohyb

Krok 1 Hlazení vnitřní strany paže V prvním kroku ošetření se nejprve hladí vnitřní strana paže. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Dlouhými tahy hladte oblast mezi zápěstím a loktem (A – B, B – A). Poté pokračujte od lokte ke středu nadloktí (B – C, C – B). Tento postup opakujte 2 – 3 minuty.



Masáž vajíčko



Magnet

Frekvence
Stupeň 1 = 100HzKrouživý
pohybBodová
aplikácia

Krok 2 Ošetření bolestivých bodů lokte Po plošném ošetření se nyní ošetřují bolestivé body. Chcete-li najít bolestivé body, prohmatejte palcem dotčené místo. Pak nasadte masážní vajíčko a ošetřujte bolestivé body vždy 30 – 60 sekund na stupni 1. Hlavní bolestivý bod se nachází buď směrem k rameni za nahmatatelnou loketní kostí, nebo vepředu směrem k zápěstí. Tento bolestivý bod můžete intenzivně ošetřovat až tři minuty.

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

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.