

Ošetřování paty

Užitečné informace Pata u savců je vypouklina na zadní části nohy. Svůj obrys získává díky patní kosti a protilehlé tukové tkáni a kůži. Na patu se napojuje Achillova šlacha, na obou stranách od ní se kůže trochu propadá. Díky vzpřímené chůzi člověka přebírá pata komplexnější funkci, než jen tvořit páku pro Achillovu šlachu. Proto jsou zánětlivé kosti u člověka velmi specificky tvarované. Chůzi tvoří souhra paty a přední části nohy. Mnoho lidí trpí bolestmi paty a ty jsou často spojeny s ranními bolestmi při vstávání.

POZNÁMKA
Než začnete s ošetřením přístrojem NOVAFON, nechte si stanovit jednoznačnou lékařskou diagnózu. Vyhledejte proto specialistu.



Lidská noha sestává ze 7 zánártních kostí, 5 záprstních kostí a 14 prstních kostí. Tyto kosti vzájemně propojuje 33 kloubů, stabilizuje je a v pohybu udržuje 20 svalů a 114 vazů. Z celého pohybového aparátu nese noha skutečně nejvyšší zátěž, neboť nese celkovou hmotnost člověka. Při nadváze je toto zatížení zvláště vysoké.

» Přístroj jsem si koupila před 3 týdny pro ošetření patní ostruhy, od té doby ho velmi často používám a pomalu se to zlepšuje. Mám tu zkušenost, že každodenní použití je pro mé nohy příliš náročné, proto jsem přešla na použití dvakrát až třikrát týdně. Tak mi to vyhovuje. (...) Přístroj bych kdykoli doporučila.« ³

Uživatelka B., 27.08.2019, NOVAFON pro



Použití přístroje NOVAFON na patě.

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

Než začnete, pohodlně se posadte. Provedte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících tří kroků.



Masáž.talíř



Senz.válečky

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 1 Hlazení lýtkového svalu V prvním kroku ošetření paty se hladí lýtkový sval. Protože lýtkový sval hraje také velkou roli při bolesti paty, měl by být ošetřen jako první. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Hladte oblast mezi podkolenní jamkou a patou po 2 – 3 minuty. Dbejte na to, abyste pracovali jak na vnitřní a vnější straně paty, tak i ve střední oblasti, na bříšku lýtkového svalu (A – B, B – A).

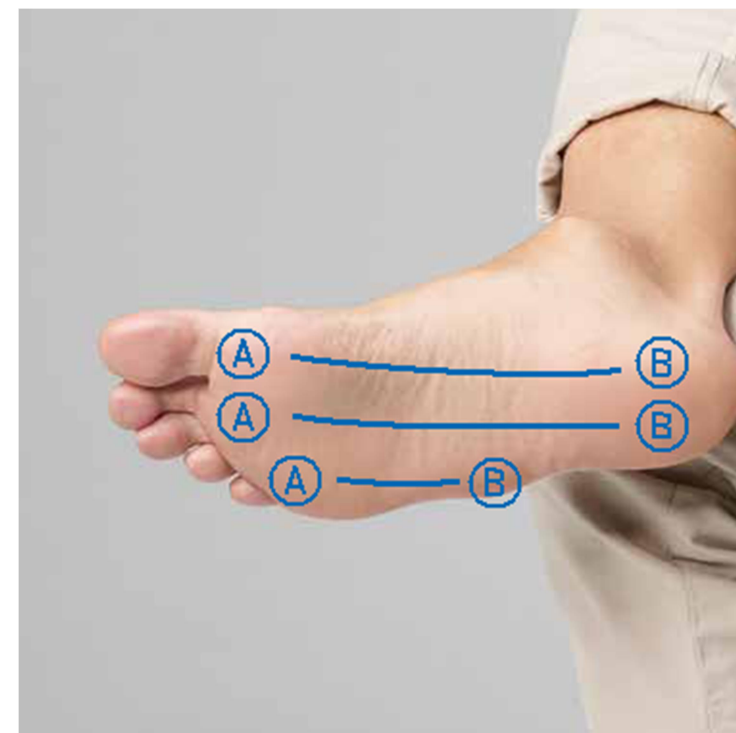
Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního talíře senzorický masážní váleček dle Vašeho výběru.



Masáž.talíř



Senz.válečky

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 2 Hlazení svalů nohy Poté se hladí svaly nohy. Ponechte si zde nastavení z kroku 1. Pracujte nyní na ploše chodidla. Hladte celou oblast od paty až k prstům po 2 – 3 minuty (A – B, B – A). Poté pokračujte krokem 3.



Masáž.vajíčko



Magnet

Frekvence
Stupeň1 =100HzKrouživý
pohybBodová
aplikace

Krok 3 Ošetření bolestivých bodů V posledním kroku ošetřete bolestivé body na patě. Připevněte masážní vajíčko, zvolte úroveň 1 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Ošetřujte jednotlivé bolestivé body po dobu 30 – 60 sekund. Pracujte krouživými pohyby nebo chvíli setrvejte na místě. Většinou se hlavní bolestivý bod nachází na vnějším okraji paty směrem k prstům. Další bolestivé body mohou ležet vpravo a vlevo od něj nebo také mezi bříšky a patou.

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



Nový NOVAFON:

Náš akumulátorový přístroj.

Prohlédněte si ho nyní na novafon.cz

a objevte všechny jeho přednosti.



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.