

Ošetřování prstů

Užitečné informace Naše ruka je jednou z nejjemněji členitých částí těla a provádí velmi precizní pohyby. Bolest v kloubech prstů často způsobuje zánět nebo přepracování. I ty nejmenší pohyby jsou bolestivé a jemné ruční práce, zvedání těžkých věcí nebo psaní na počítači je náročné. Přístroj NOVAFON může pomoci zmírnit bolest v rukou a zlepšit pohyblivost.

POZNÁMKA
Před ošetřením si vyjasněte příznaky s Vaším ortopedem nebo praktickým lékařem a nechte si stanovit jednoznačnou diagnózu.

Konečky prstů jsou vskutku mistrovským dílem našeho těla. Polštářky prstů mohou cítit nejjemnější hrbolky velikosti 0,006 milimetrů. Bod Braillova písma je 167krát vyšší. Jemná sensorika je možná díky mnoha smyslovým buňkám v naší kůži, které jako plošné senzory přenáší podněty na míchu. Přes senzory v kůži vnímáme, zda je např. horko nebo zima, zda jsme zranění, nebo zda nás něco tlačí, svědí nebo zda je něco příjemné.



» Jsem s přístrojem velmi spokojená. Byl použit v ergoterapii kvůli mé artróze v prstech a vnímala jsem ošetření jako velmi příjemné. Prsty jsou po ošetření výrazně pohyblivější. « 1,6

Uživatelka E., 19.07.2017, NOVAFON classic



Použití přístroje NOVAFON
na prstech

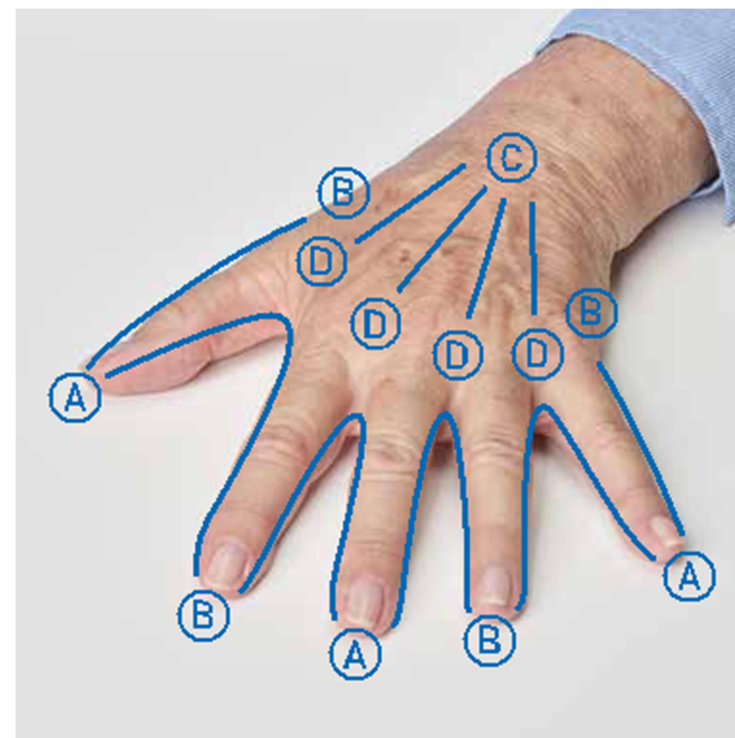
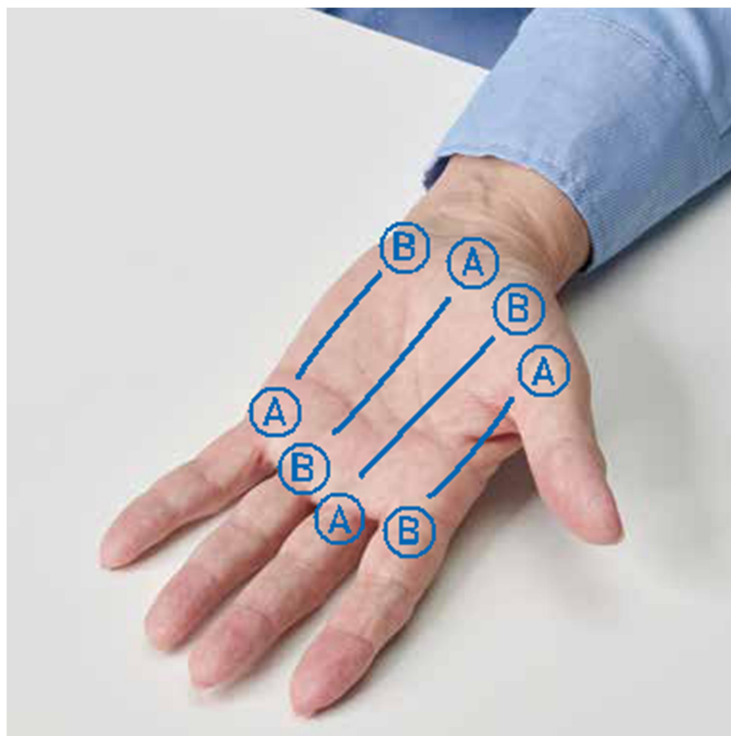
Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů na kloubech prstů. Ošetření přístrojem NOVAFON by mělo trvat celkem 10 až 15 minut na každé straně a může být opakováno až třikrát denně. Než začnete, posaďte se pohodlně na židli a položte paži. Provedte ošetření na dotčené ruce, v případě potřeby na obou rukách. Dbejte na svědomité provedení následujících dvou kroků.



Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 1 Uvolnění vnitřní a vnější strany ruky Na začátek ošetření prstních kloubů se nejprve uvolní vnitřní a vnější strana ruky. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Hlaďte plochu na vnitřní straně ruky po 2 – 3 minuty. Poté opakujte to samé po dobu 2 – 3 minut na vnější straně ruky. Použijte obrázek pro sled pohybů (A – B).



Masáž.vajíčko

Kužel s
kuličkou
(REHA-Set)Frekvence
Stupeň1 =100HzHladivý
pohybBodová
aplikace

Krok 2 Ošetření prstů V kroku 2 ošetřete nyní samotné prsty. Zvolte masážní vajíčko, zapněte stupeň 1 a nastavte pro Vás vhodnou intenzitu. Pracujte pomalu mezi prsty a podél všech mezer mezi prsty (A – B, B – A). Pokud cítíte intenzivnější bolest na konkrétním prstu, vydržte tam 20 - 30 sekund a nechte masážní vajíčko několikrát sklouznout po kloubu. Poté ved'te masážní vajíčko po hřbetu ruky v prostoru mezi šlachami extenzoru po dobu 2 – 3 minut (C-D). Mezery mezi šlachami extenzoru jsou dobře vidět, stačí zvednout prsty.

Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního vajíčka masážní kužel z rehabilitační sady.

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.