

Ošetřování zápěstí

Užitečné informace Bolesti v zápěstí jsou široce rozšířené a mohou se velmi odlišovat. Kromě zranění způsobených sportovními aktivitami jsou často způsobena dlouhodobým zatížením nebo chronickými nemocemi. Pokud trpíte přetrvávající bolestí v zápěstí, nechte si zkontrolovat příznaky lékařem. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů a zmírnění bolesti.

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



Ruka je velmi jemně členitá a má komplexní strukturu. 8 zápěstních kostí, 5 záprstních kostí a 14 kostí prstů jsou flexibilně spojeny klouby s pouzdry a vazy. Proto mají svaly a klouby ruky velký rozsah pohybu a přesnost. Pravou a levou ruku kontroluje vždy protilehlá hemisféra. Zpravidla je upřednostňována jedna ruka pro jemné a komplexní pohyby – mluvíme pak o pravácích a levácích.

» Novafon jsem poznala u své ergoterapeutky a jsem s přístrojem velmi spokojená. Má ruka byla ztuhlá a teď mohu opět téměř normálně psát. « 3, 5, 6

Uživatelka C., 03.01.2018, NOVAFON classic



Použití přístroje NOVAFON
na zápěstí

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů zápěstí. 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. Provedte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících tří kroků.

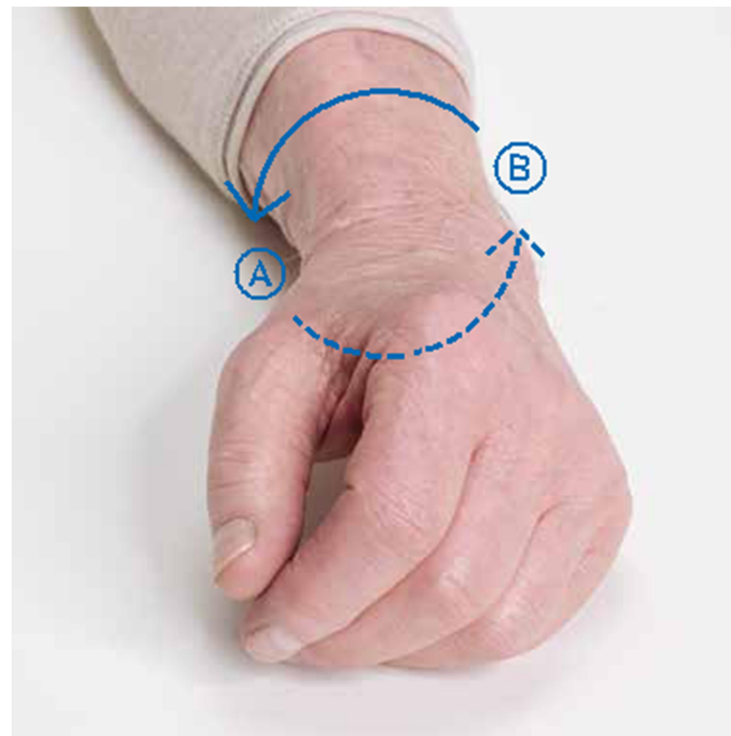
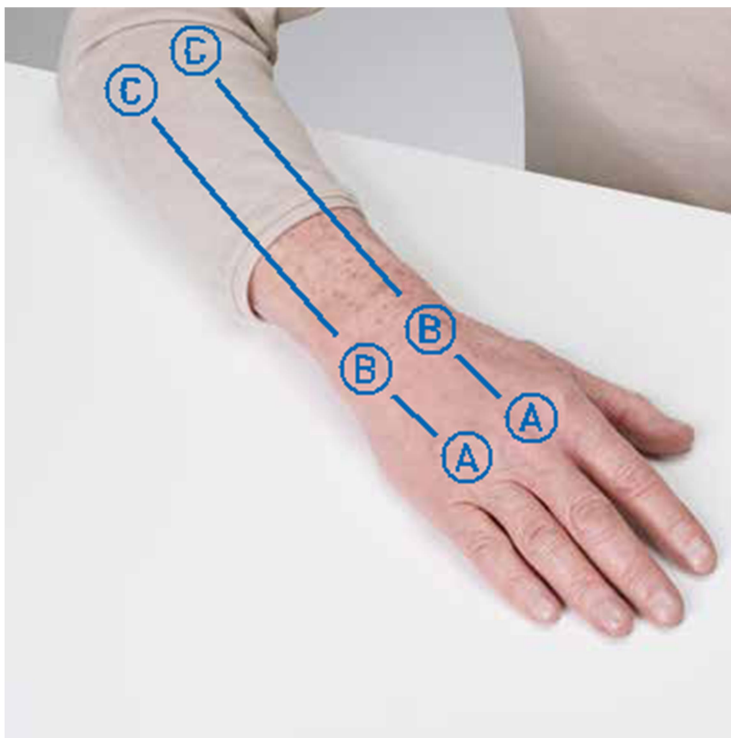


Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb**Krok 1 Ošetření ruky a předloktí zvnějšku i zevnitř**

V prvním kroku ošetření zápěstí je ošetřována i ruka a předloktí. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná.

Pracujte 2 – 3 minuty na vnější straně ruky (A – B, B – A). Přejíždějte po předloktí mezi zápěstím a loktem (B – C, C – B) a poté po vnější straně ruky (B – A, A – B). Poté opakujte to samé po dobu 2 – 3 minut na vnitřní části předloktí a ruky.



Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzPostupný
krouživý
pohyb

Krok 2 Obkroužení zápěstí Po hlazení ruky a předloktí obkroužte nyní kolem dokola zápěstí se stejným nastavením jako v kroku 1 (A – B, B – A). Dbejte na to, abyste zápěstí ošetřili ze všech stran. Tento pohyb provádějte 2 – 3 minuty.



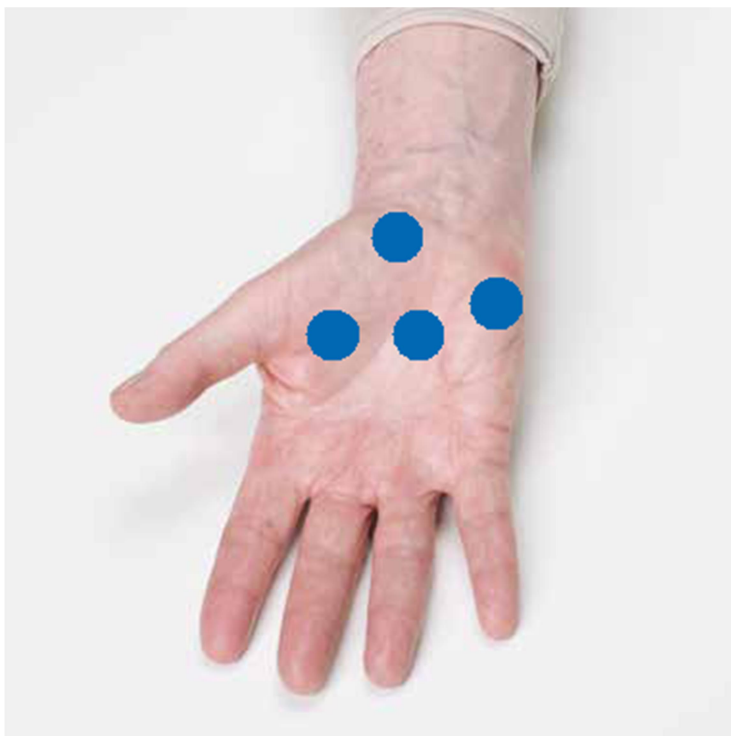
Masáž.vajíčko



Magnet

Kůžel s
kuličkou
(REHA-Set)Frekvence
Stupeň1 =100HzKrouživý
pohybBodová
aplikace

Krok 3 Ošetření bolestivých bodů K ošetření bolestivých bodů nasadte masážní vajíčko, a zvolte stupeň 1 a nastavte znovu pro Vás vhodnou intenzitu. Bolestivé body se mohou vyskytovat na různých místech. Často pomáhá prohmatat zápěstí a ruku, případně jste během kroku 1 nebo 2 bolestivé body zřetelně cítili. Na obrázku vidíte možné umístění bolestivých bodů. Jednotlivé body ošetřujte po dobu 30 – 60 sekund.
Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního vajíčka terapeutický magnet z rehabilitační sady.



Věděli jste to?

Všechny typy přístrojů NOVAFON mají možnost připevnit k přístroji různé nastavce pro přenos vibrací. Masážní talíř a masážní vajíčko jsou součástí každého balení. V našem produktovém portfoliu naleznete také další typy nastavců, se kterými se některá ošetření provádí ještě efektivněji.

novafon.cz/produkty

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.