

Ošetřování kyčlí

Užitečné informace Bolest kyčelního kloubu je obvykle patrná v tříslech, tj. v zalomení mezi podbřiškem a stehnem. Často vystřeluje také do nohy. Bolest kyčlí je běžná a může mít velmi odlišné příčiny. Pokud příznaky přetrvávají, často dochází k omezení pohybu a ztrátě síly. Naléhavě vyhledejte specialistu, který Vám příznaky objasní. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů.

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

Kyčelní kloub spojuje pánev a stehenní kost. Umožňuje pohyb nohy, a tím chůzi, zatímco stabilizuje tělo. Kyčelní kloub je druhý největší a nejvíce zatěžovaný kloub. Při hmotnosti těla cca 65 kg dochází při chůzi v kyčlích k tlakovému zatížení více než dvojnásobku tělesné hmotnosti.



» (...) Můj manžel používá přístroj také pro své kyčle. Má osteoartrózu a potřebuje nový kyčelní kloub. Díky každodennímu ošetření přístrojem Novafon má také výrazně menší bolesti. Také jsme si dokoupili další nástavce a kufřík. Přístroj jsem již doporučila mnoha pacientům, kteří trpí bolestmi. «^{1, 3}

Uživatelka U., 04.08.2019, NOVAFON pro



Použití přístroje NOVAFON
v oblasti kyčlí

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů v oblasti kyčlí. 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 omezení, požádejte o pomoc druhou osobu. Provedte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících dvou kroků.

-  Masáž.talíř
-  Masáž.talíř XL (REHA-Set)
-  Ježek (REHA-Set)
-  Frekvence Stupeň2 =50Hz
-  Hladivý pohyb

Krok 1 Ošetření oblasti kyčlí Na začátku ošetření oblasti kyčlí se položte na bok. Dotčená strana je nahoře, noha je ohnutá. Spodní noha je natažená. Hlavu i ohnutou nohu můžete podepřít polštářem. Použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Ošetřujte oblast vždy 2 – 3 minuty dlouhými tahy od pánve až ke koleni (A – B), i kratšími tahy přes kyčle (A – C).

Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního talíře masážní talíř XL nebo masážního ježka z rehabilitační sady.



-  Masáž.vajíčko
-  Magnet
-  Frekvence Stupeň1 =100Hz
-  Krouživý pohyb
-  Bodová aplikace

Krok 2 Ošetření bolestivých bodů na kyčlích Pro ošetření bolestivých bodů v oblasti kyčlí nasadte nyní 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.

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.