

Ošetřování kolene

Užitečné informace Především pro sportovce není bolest kolene výjimkou. Důvodem je obvykle přetížení v důsledku nesprávného zatížení nebo nadměrného tréninku. Ale s rostoucím věkem není bolest kolene neobvyklá. Často se dokonce může objevit ztráta síly, omezení pohybu nebo otoky.

Při přetrvávajících bolestech kolene by měl příznaky vyšetřit lékař, aby se Vám dostalo odpovídající léčby. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů.

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



Koleno, resp. kolenní kloub – v odborné terminologii articulatio genus – je největším kloubem lidského těla. Spojuje stehenní kost, česku a holenní kost. Kolenní kloub je kombinací válcového a kladkového kloubu. Umožňuje ohýbání a natahování nohy i mírné točení dovnitř i ven v ohnutém stavu. Kolenní kloub zajišťuje a stabilizuje komplexní vazový aparát, sestávající ze šlach a svalů, kolenního kloubního pouzdra, kloubní chrupavky a menisku.

» Používám přístroj každý den. Velmi mě bolela noha. Po cca. 3 dnech došlo k výraznému zmírnění bolesti, nyní již žádné bolesti nemám. Používám jej každý den na koleni (otoky a omezení pohybu po operaci). Oboje mizí a pohyblivost je lepší. «³

Uživatelka M., 16.02.2018, NOVAFON classic



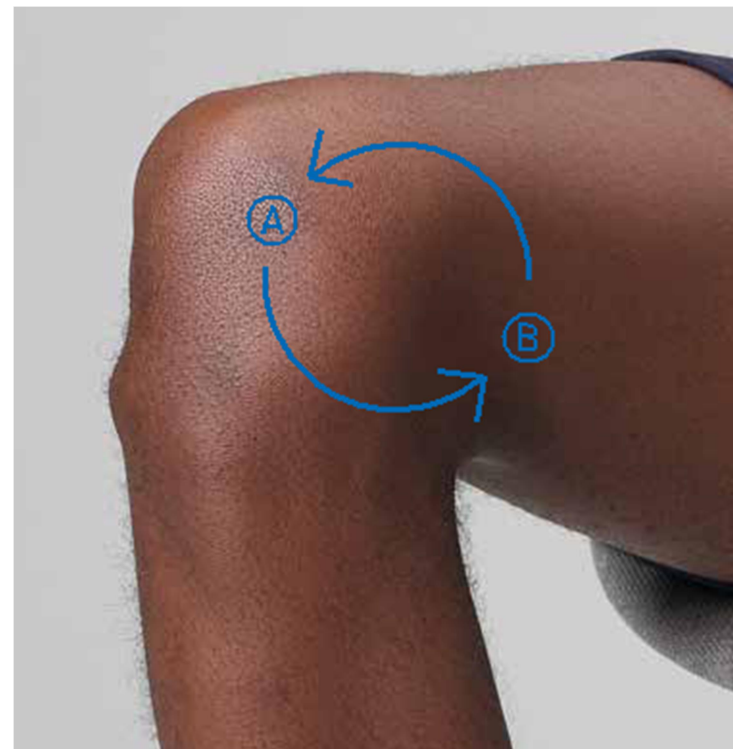
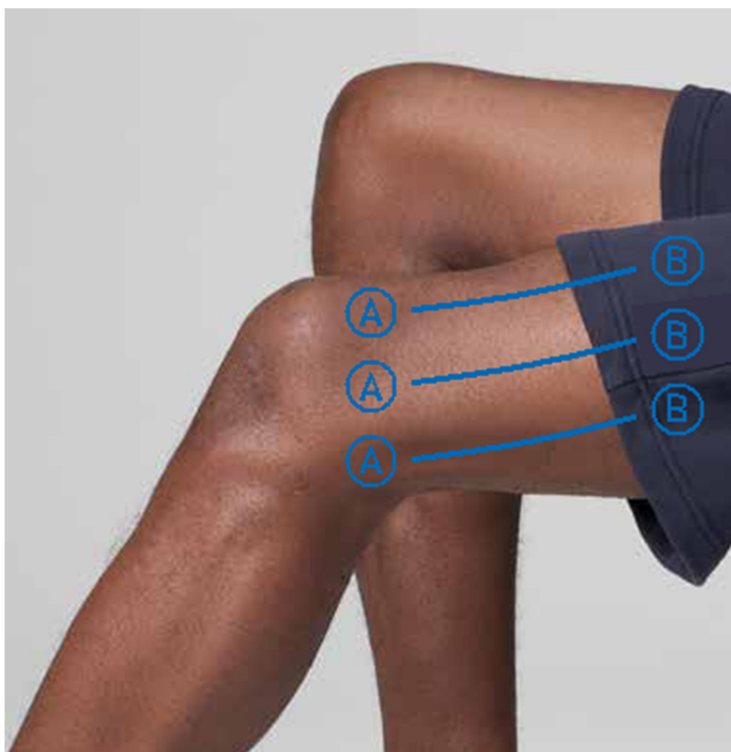
Použití přístroje NOVAFON
na kolene

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

-  Masáž.talíř
-  Senz.válečky
-  Frekvence
Stupeň2 =50Hz
-  Hladivý
pohyb

Krok 1 Hlazení svalů nad kolenem V prvním kroku se začíná hlazením svalů nad kolenem. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Pracujte nad kolenem na přední části stehenních svalů. Ošetřujte celkovou plochu z vnitřní k vnější straně stehna po 2 – 3 minuty (A – B).

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



-  Masáž.talíř
-  Senz.válečky
-  Frekvence
Stupeň2 =50Hz
-  Hladivý
pohyb

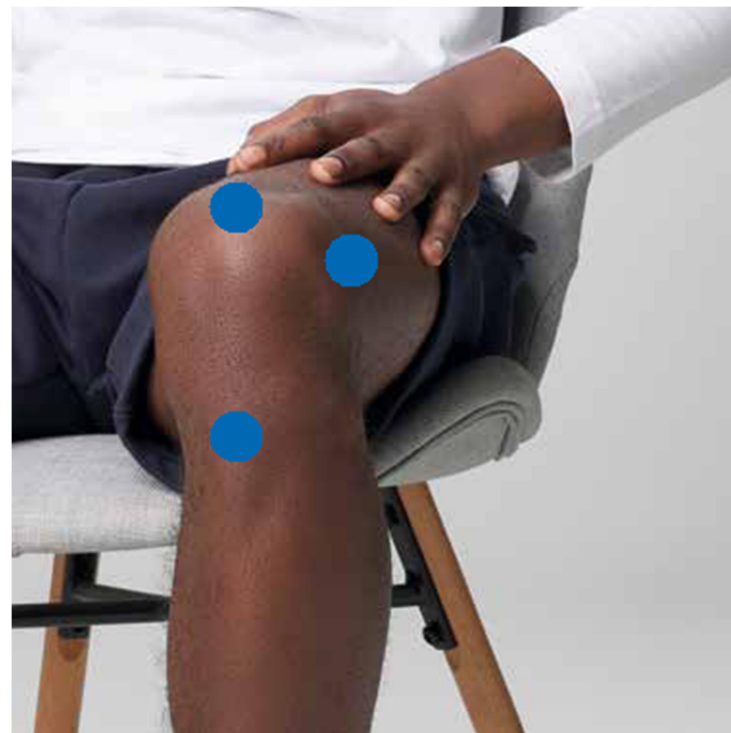
Krok 2 Obkroužení bočního kolenního kloubu

Poté z boku obkroužte kolenní kloub. Ponechte si zde nastavení z kroku 1. Ošetřete vnitřní a vnější stranu kolenního kloubu. Táhněte imaginární kruh okolo místa, kde se koleno ohýbá. Ošetřujte celý tento kruh po 2 – 3 minuty. Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů dle vyobrazeného vzoru ošetření (A – B, B – A). Poté pokračujte krokem 3.

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

Krok 3 Obkroužení čéšky Po obkroužení kolenního kloubu nasadte masážní vajíčko, zvolte stupeň 1 a nastavte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Obkružte nyní čéšku přístrojem NOVAFON po 2 – 3 minuty (A – B, B – A). Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů.

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



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

Krok 4 Ošetření bolestivých bodů Pro různé příznaky se mohou bolestivé body nacházet na zcela rozdílných místech. Jistě jste v krocích 1 – 3 cítili bolestivé body, které by měly být nyní v posledním kroku intenzivně ošetřeny. Ošetřete jednotlivé body masážním vajíčkem na stupni 1 a po dobu 30 – 60 sekund. Pracujte krouživými pohyby nebo chvíli setrvejte na místě. Bolestivé body se nachází většinou nad kolenem, ne ve větší vzdálenosti než je šířka dlaně. Při problémech s čéškou se bolestivý bod nachází většinou pod čéškou na přechodu k holenní kosti. Pomocí obrázku lokalizujte bolestivé body. Všimněte si také kroku 5 na další straně.

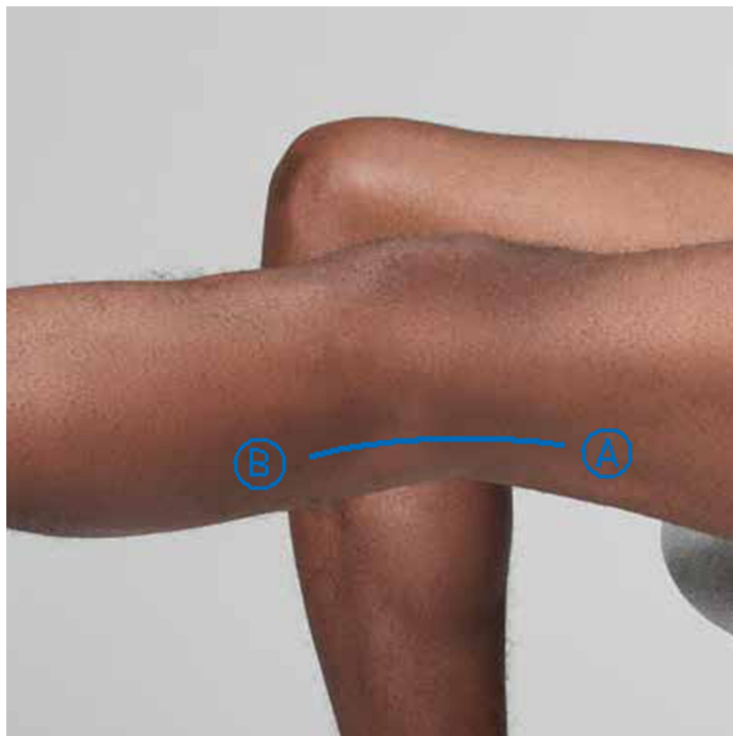
Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního vajíčka terapeutický magnet.



Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb**Krok 5 (VOLITELNÝ) Ošetření podkolenní jamky**

V tomto volitelném kroku se do ošetření zahrne také podkolenní jamka, pokud trpíte bolestmi v této oblasti. Často je, např. po operaci, velmi citlivá a koleno nelze zcela natáhnout. Po domluvě s lékařem nebo terapeutem se proto doporučuje ošetřit také podkolenní jamku. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Hlaďte podkolenní jamku po 2 – 3 minuty oběma směry. Použijte obrázek pro sled pohybu (A – B, B – A).

**Věděli jste to?**

Přístroj NOVAFON se již desetiletí používá pro mnoho účelů. Původní podobu přístroje otestovali lékaři již v roce 1930 v různých oblastech. Vibrační terapie se dnes používá především v oblasti léčby bolesti jako alternativa k medikamentům, protože se zde nevyskytují obvyklé vedlejší účinky jako u medikamentů.
novafon.cz

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.