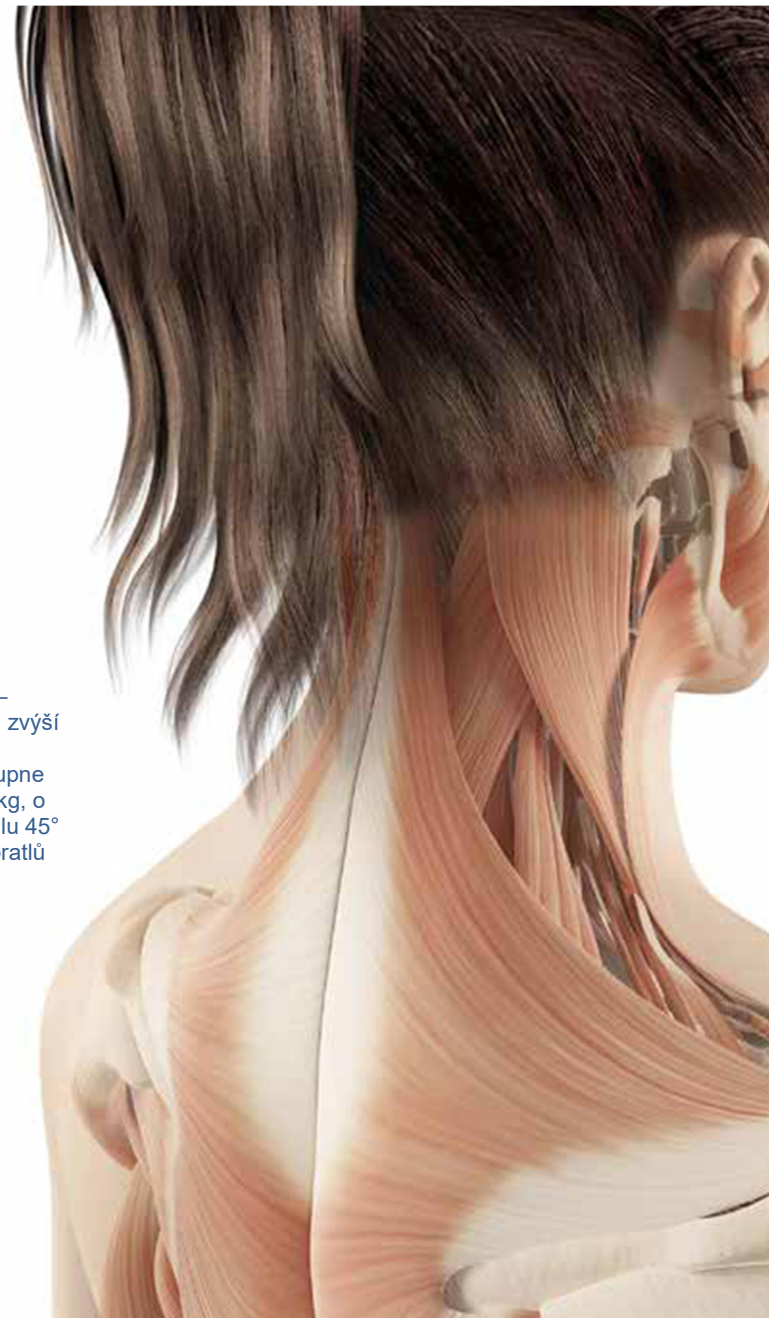


Ošetřování Krk a šíje

Užitečné informace Zná ji každý – palčivá, bodavá bolest v oblasti krku a ramen. Mezi nejčastější příčiny patří nedostatek pohybu, špatné držení těla a slabé zádové svaly. Řízení auta, sezení u stolu a také častější kontrolování mobilního telefonu nebo tabletu vede k přetížení krku. Je čas s tím něco udělat! Postavte se, hýbejte se. Pomáhají protahovací a posilovací cvičení a můžete také použít přístroj NOVAFON jako podporu zmírnění bolesti. zur Schmerzlinderung einsetzen.

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

Hlava váží asi 5 kg – pokud ji předkloníte, zvýší se zátěž krku. Při předklonu o 15° stoupne hmotnost na cca 13kg, o 30° na 20kg a při úhlu 45° tlačí na 7 krčních obratlů až 24kg.



» Můj otec, poté co ho jeho fyzioterapeutka ošetřila tímto přístrojem, již o ničem jiném nemluvil. Dali jsme mu jej pak jako dárek k narozeninám. Nyní ho používá téměř každý den – celá rodina. Já sám jsem víc než nadšen, jak příjemně a rychle se napětí ztratí. Mohu jej jen a jen doporučit! «^{1, 3}

Uživatel S., 13.10.2016, NOVAFON power



Použití přístroje NOVAFON
na krku

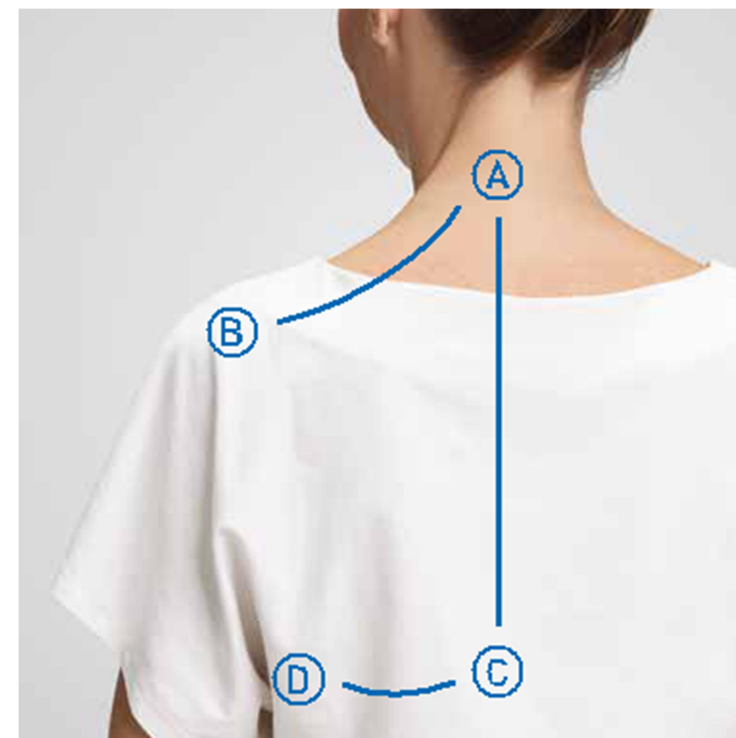
Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů svalů ramene a krku. Ošetření přístrojem NOVAFON by mělo trvat celkem 10 až 15 minut na každé straně a může být opakováno až třikrát denně.

Než začnete, posadte se pohodlně na židli. Pokud jste ve svém pohybu omezení, požádejte o pomoc druhou osobu. Dbejte na to, abyste u tohoto ošetření nepracovali na trnech páteře, ale vpravo, resp. vlevo od nich. Proveďte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících tří kroků.



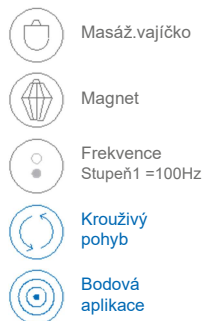
Krok 1 Plošné hlazení svalů ramen a krku V prvním kroku se plošně hladí svaly ramen a krku. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, abyste se mohli uvolnit. Špičkami prstů nejprve na dotčené straně nahmatejte kost za uchem, tzv. bradavkovitý výběžek zadní části spánkové kosti (processus mastoideus). Nakreslete imaginární čáru širokou asi 3 – 4 prsty dolů podél linie týlu od této kosti. Plošně hladte tuto oblast od této linie přes krk až k rameni (A – B). Opakujte každý tah třikrát až čtyřikrát (A – B, B – A).

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



Krok 2 Ošetření horní části zad a lopatky Ve druhém kroku ošetřete horní část zad a lopatku. Začněte nyní po 2 – 3 minuty hladit masážním talířem na stupni 2, při příjemném nastavení intenzity, plochu nad lopatkou od páteře směrem k rameni (A – B). Dávejte pozor, abyste se nedotýkali páteře, ale začali hned vedle ní. Poté hladte vícekrát oblast mezi lopatkou a páteří seshora dolů (A – C) a poté obkružte lopatku k podpaží (C – D). Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů. Poté pokračujte krokem 3.

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



Krok 3 Ošetření bolestivých bodů V kroku 1 a 2 se ošetřují bolestivé body. Nasadte nyní masážní vajíčko, na přístroji zvolte stupeň 1 a znovu nastavte intenzitu, která Vám vyhovuje. Vedte nyní přístroj mírně krouživými pohyby na bolestivých bodech po dobu 30 až 60 sekund pro každý bod. Případně můžete jednoduše setrvat na místě. Lokalizujte bolestivé body pomocí obrázku.

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



Věděli jste to?

Máte-li jakékoli dotazy týkající se použití nebo produktů NOVAFON, rádi Vám osobně poradíme a důkladně zodpovíme Vaše potřeby a otázky. Kontaktujte nás telefonicky, e-mailem nebo přes naše kanály sociálních médií.
novafon.cz/kontakt

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.