

Ošetřování zad a páteře

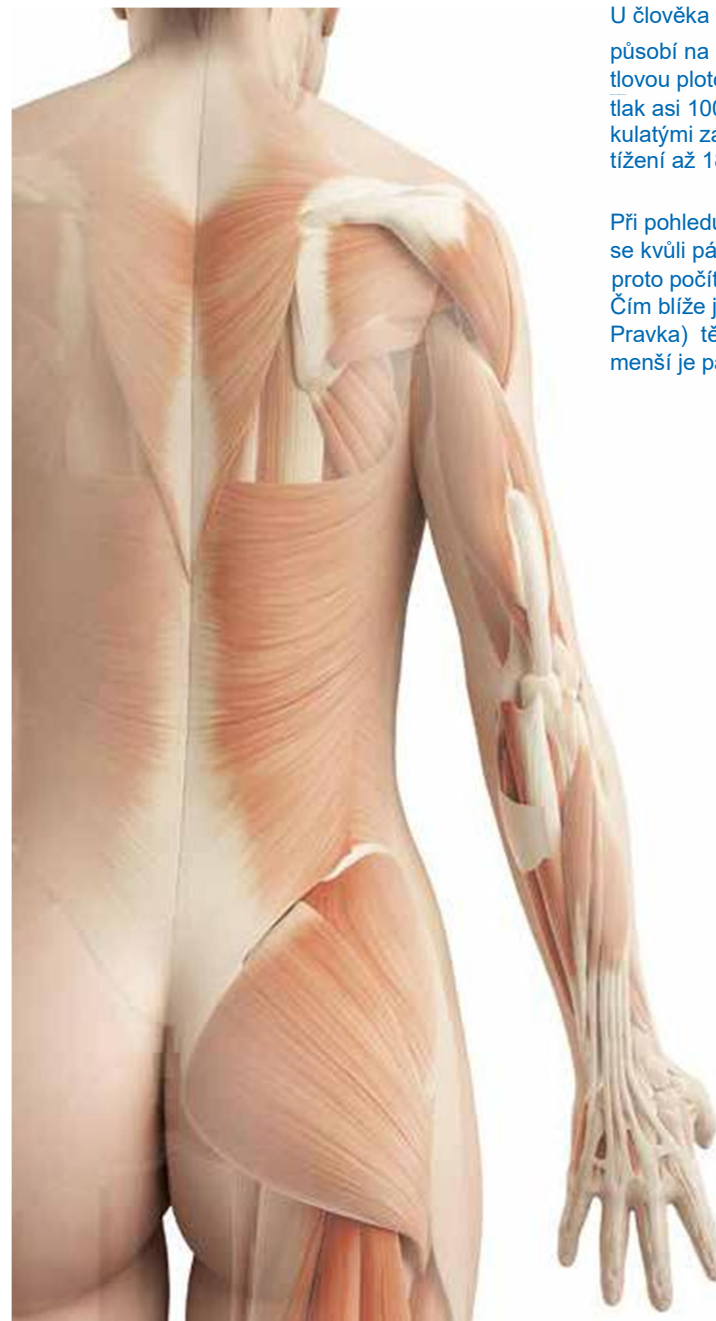
Užitečné informace Bolesti zad patří k nejčastějším civilizačním nemocem v průmyslových státech. Příčiny většinou zahrnují nedostatek pohybu, nadváhu, stres, špatné držení těla nebo jednostrannou zátěž. Pokud jde o ošetření, je páteř rozdělena na krční, hrudní a bederní páteř.

POZNÁMKA

Když se objeví bolesti zad, musí být vždy objasněny lékařem, aby bylo možné vyloučit potíže s meziobratlovými ploténkami a různé jiné diagnózy. Kromě ošetření přístrojem NOVAFON by měly být ještě provedeny posilující a mobilizující cviky. Prodiskutujte je s Vaším lékařem nebo fyzioterapeutem.

U člověka s váhou 75 kg působí na nejnižší meziobratlovou ploténku ve stoje tlak asi 100 kg. Při sedu s kulatými zády může být zatížení až 180 kg.

Při pohledu na zvedání zátěže se kvůli pákovému efektu proto počítá každý centimetr. Čím blíže je zátěž (např. Převrácení) tělu (páteři), tím menší je pákový efekt



» (...) příjemná manipulace. Používám jej pro oblast ramene a krku a pro bolesti u silného ischiasu. Jsem velmi spokojený, že jsem přístroj vyzkoušel při rehabilitaci. «^{1, 3}

Uživatel U., 25.03.2017, NOVAFON pro



Použití přístroje NOVAFON
na zádech

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů svalů zádového svalstva. 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. Provedte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících kroků. Aus-führung der folgenden Behandlungsschritte.

Krkční páteř je nejvyšší a nejpohyblivější část páteře. Protože hlava s hlavními smyslovými orgány, okem a uchem, vyžaduje co největší mobilitu pro dokonalou orientaci v prostoru.



Masáž.talíř



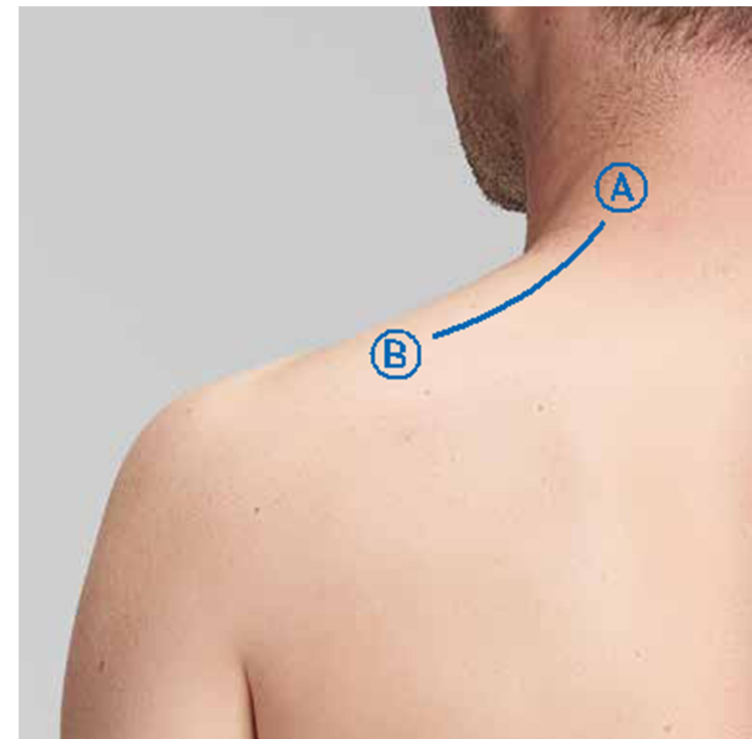
Senz.válečky



Frekvence
Stupeň2 =50Hz



Hladivý
pohyb



Krok 1 Plošné hlazení svalů krku a ramen 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 podél linie týlu od této kosti až do středu (k páteři). 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.

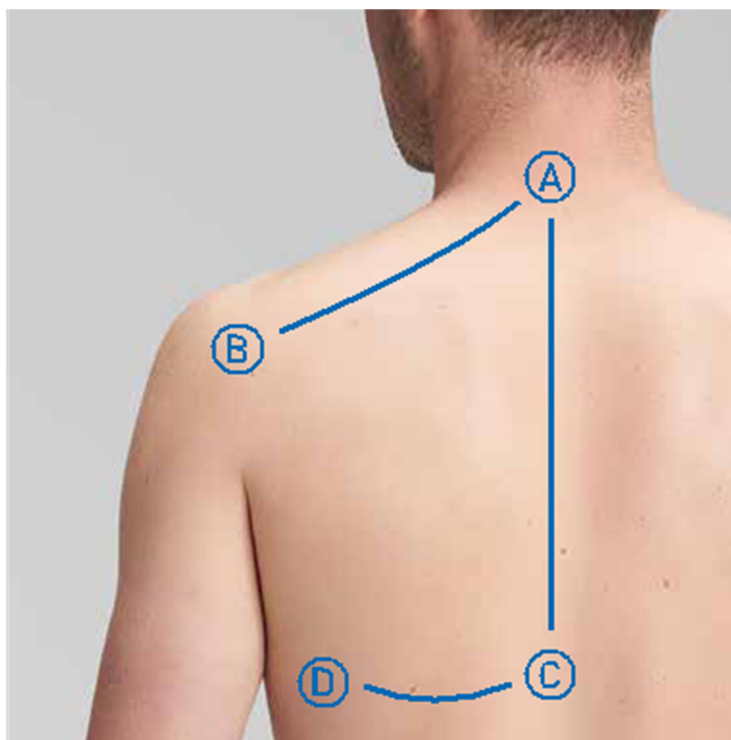


Masáž.talíř

Masáž.talíř XL
(REHA-Set)Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 2 Ošetření horní části zad a lopatky Ve druhém kroku ošetřete horní část zad a lopatku. Začněte nyní 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) po dobu 2 – 3 minut. Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů. Poté pokračujte krokem 3.

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



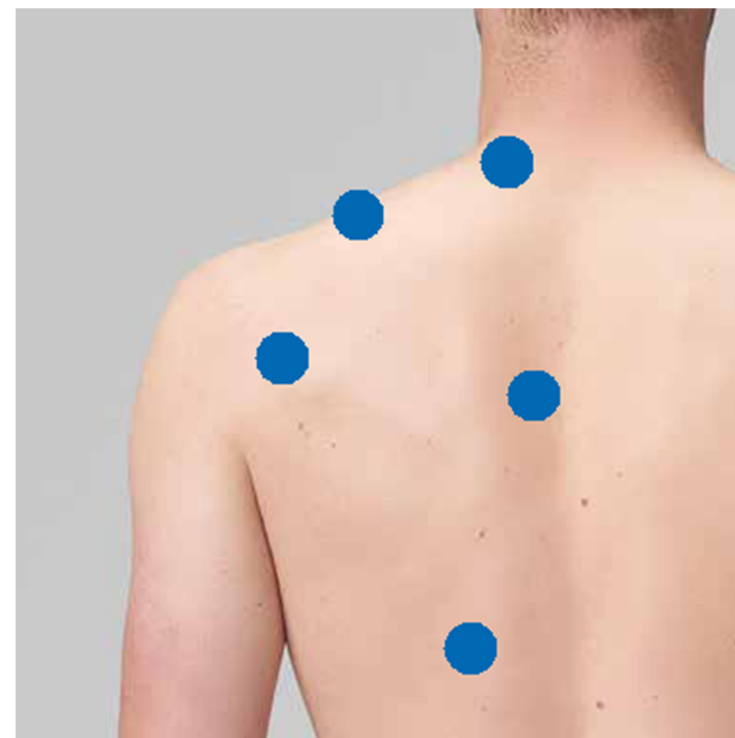
magnet.



Masáž.vajíčko



Magnet

Frekvence
Stupeň1 =100HzKrouživý
pohybBodová
aplikace

Krok 3 Ošetření bolestivých bodů V kroku 1 a 2 se ošetřují bolestivé body. Použijte k tomu masážní vajíčko a stupeň 1 a znovu nastavte intenzitu, která Vám vyhovuje. Vedte nyní přístroj mírně krouživými pohyby na bolestivých bodech po dobu 30 – 60 sekund pro každý bod. Případně můžete jednoduše setrvat na místě. Pomocí obrázku lokalizujte bolestivé body.

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.