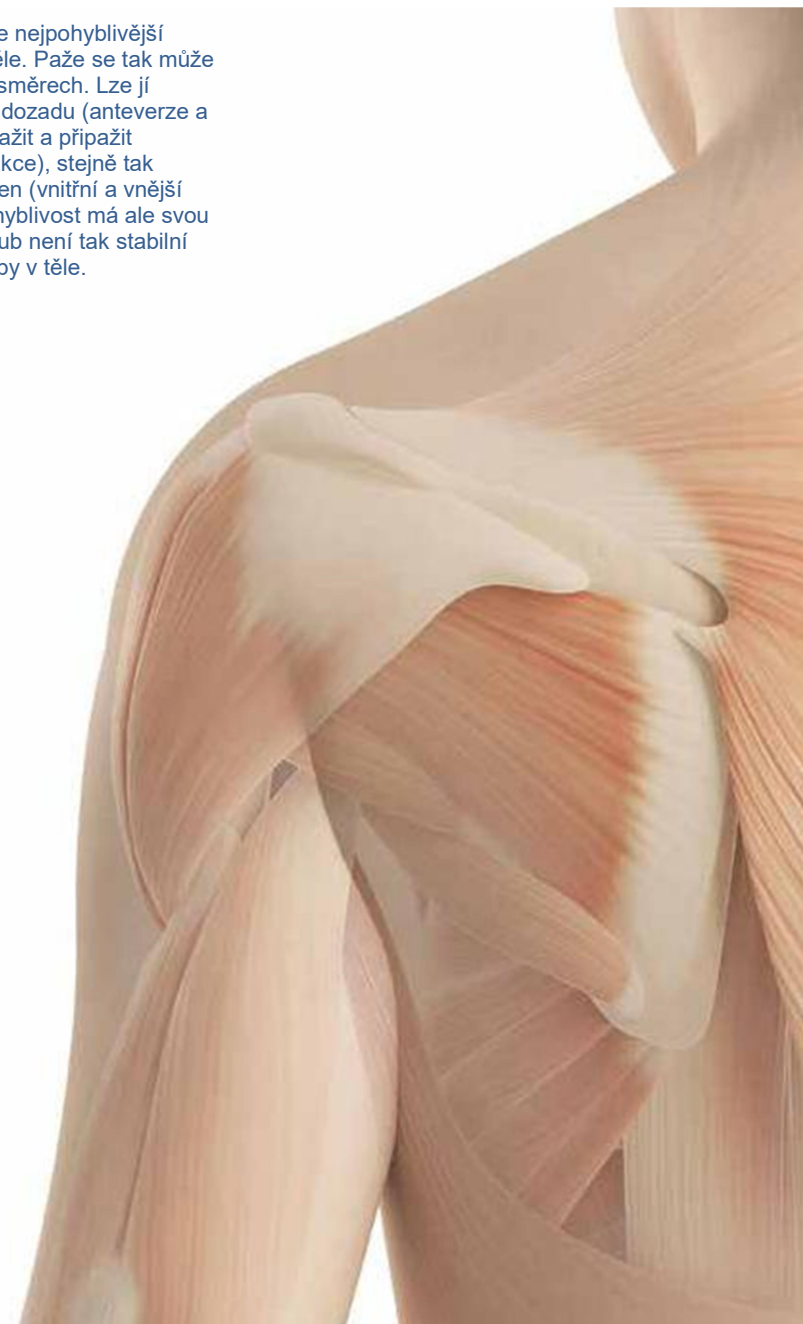


Ošetřování ramene

Užitečné informace Většina bolestí ramen je spojena s problémem rotátorové manžety. Rotátorová manžeta se skládá ze skupiny čtyř svalů, jejichž šlachy tvoří úpon šlachy, který obklopuje ramenní kloub. Táhne se od lopatky až k pažní kosti. Nejdůležitějším úkolem rotátorové manžety je stabilizace ramenního kloubu a dostředění pažní kosti v kloubní jamce. Čtyři svaly jsou zodpovědné za vnitřní a vnější rotaci a také za boční zvedání paže. Většina lidí trpí bolestí ramene alespoň jednou v životě. Bolest v rameni se často vyskytuje po přetížení nebo pádu. K bolestem může také docházet při časté práci nad úrovní hlavy. Pomáhají posilovací i relaxační cvičení. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů. Pokud bolest přetrvává delší dobu nebo pokud vás zcela omezuje, doporučujeme obrátit se na ortopeda.

POZNÁMKA
Lékařská diagnóza je zde mimořádně důležitá, aby bylo možné vyloučit zlomeniny, kalkareózní tendinitidu, degenerativní onemocnění a různé jiné diagnózy.

Ramenní kloub je nejpohyblivější kloub v našem těle. Paže se tak může otáčet ve všech směrech. Lze ji mávat dopředu i dozadu (anteverze a retroverze), rozpažit a připažit (abdukce a addukce), stejně tak otáčet dovnitř i ven (vnitřní a vnější rotace). Tato pohyblivost má ale svou cenu. Kulový kloub není tak stabilní jako ostatní klouby v těle.



» Používám jej téměř každý den, abych uvolnila napětí v rameni – terapeutický magnet mi pomáhá zejména na spouštěcím bodě. Ale také u napjatých svalů čelisti a krku. Je to uvolňující a ulevující – jsem spokojená! « 1, 3

Uživatelka A., 02.03.2017, NOVAFON power



Použití přístroje NOVAFON
na rameni

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

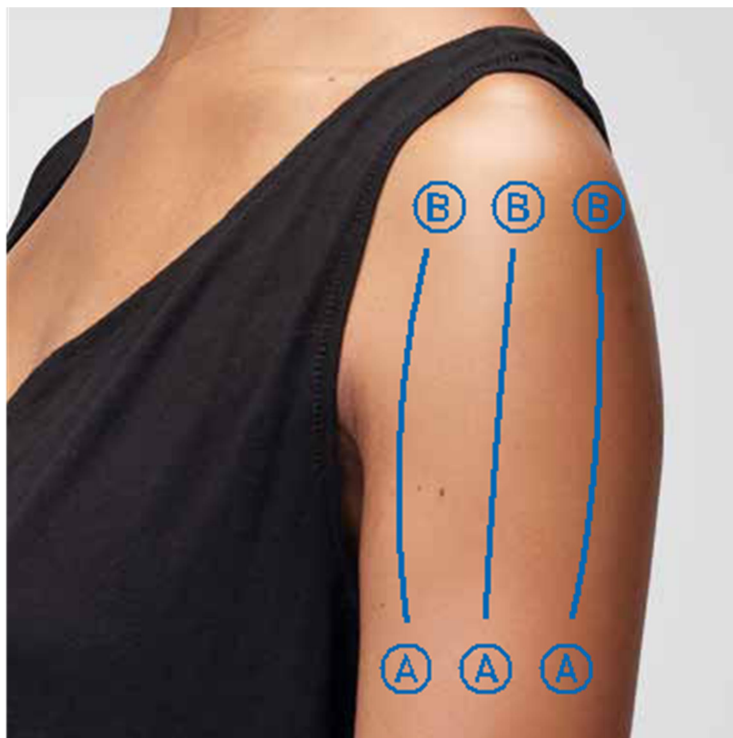
Než začnete, posaďte se pohodlně na židli. Pokud jste ve svém pohybu omezeni, požádejte o pomoc druhou osobu. Proveďte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících čtyř kroků.



Masáž.talíř

Frekvence
Stupeň2 =50HzHladivý
pohyb

Krok 1 Ošetření ramene zepředu V prvním kroku se rameno plošně hladí zepředu dozadu. Zde použijte nejprve masážní talíř, zvolte stupeň 2 a příjemnou intenzitu, se kterou se můžete uvolnit, vibrace ale stále zřetelně vnímáte. Nechte paži dotčeného ramene viset volně, aby dlaň směřovala k tělu. Hladte nyní masážním talířem dlouhými tahy oblast od středu paže k ramennímu vazu (A – B). Opakujte znovu, tentokrát s vytočenou paží tak, aby nyní dlaň směřovala ven. Pohyb opakujte 2 – 3 minuty. Použijte obrázek pro kompletní sled pohybů



Masáž.talíř

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

Krok 2 Ošetření lopatky Ve druhém kroku ošetřete horní část zad a lopatku. Začněte 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 nebo masážního ježka z rehabilitační sady.

Rameno

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

Krok 3 Ošetření bolestivých bodů v přední části ramene Cítíte jste během hlazení bolestivé body? Pak vyměňte masážní talíř za masážní vajíčko a ošetřujte bolestivé body vždy 30 – 60 sekund na stupni 1. Přitom můžete dělat krouživé pohyby nebo setrvat na místě. Bolestivé body se nachází v horní třetině nadloktí.

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 v oblasti lopatky

Bolestivé body v oblasti lopatky ošetřujte jednotlivé body vždy 30 – 60 sekund masážním vajíčkem na stupni 1. Bolestivé body se mohou vyskytovat individuálně nebo na zobrazených místech. Přitom můžete dělat krouživé pohyby nebo setrvat na místě.

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.