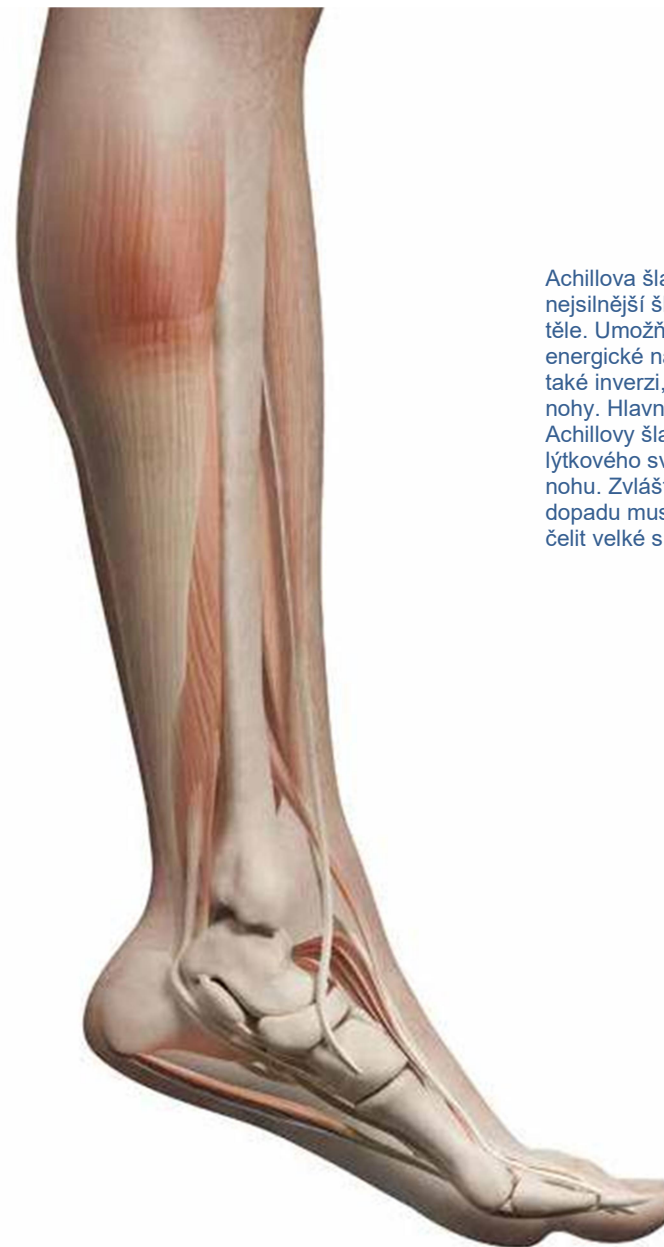


Ošetřování lýtek a Achillovy šlachy

Užitečné informace Především pro běžce není bolest Achillovy šlachy neznámým problémem. Lýtkový sval sestává ze tří částí. Ty se spojují v dolní části lýtky do Achillovy šlachy, která se vzadu napojuje na patní kost. Achillova šlacha přenáší celou kontrakční sílu lýtkového svalu na kostěnou strukturu, zvláště na nohu. Proto patří napojení Achillovy šlachy na nohu, resp. na patu k jedné z nejsilněji zatížených částí lidského těla. Většinou vznikají potíže na základě přetížení. Příznaky přetížení se vyskytují často po jednostranné zátěži, špatném provedení pohybu nebo externích faktorech, jako je např. velmi tvrdá podlaha, příliš intenzivní trénink, špatná obuv nebo nadváha. Vyhledejte specializovaného lékaře, abyste si nechali stanovit přesnou diagnózu. Přístroj NOVAFON můžete použít na podporu uvolnění svalů.

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



Achillova šlacha je největší a nejsilnější šlachou v lidském těle. Umožňuje především energické natažení nohy, ale také inverzi, resp. everzi nohy. Hlavním úkolem Achillovy šlachy je přenos síly lýtkového svalu na patu a nohu. Zvláště u skoku a dopadu musí Achillova šlacha čelit velké síle.

» Používám přístroj v případě svalového napětí na lýtku, při potížích s kolenem a Achillovou šlachou. Potíže se za dobu tří týdnů snížily o polovinu. Budu dále pokračovat.«³

Uživatel G., 29.05.2017, NOVAFON power



Použití přístroje NOVAFON
na lýtku a Achillově šlaše

Přístroj NOVAFON lze použít k regulaci napětí a k ošetření bolestivých bodů na lýtku a Achillově šlaše. 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 posadte. Provedte ošetření na dotčené straně, v případě potřeby na obou stranách. Dbejte na svědomité provedení následujících tří kroků.

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

Krok 1 Hlazení lýtkového svalu V prvním kroku se začíná hlazením lýtkového svalu. K tomu použijte masážní talíř, zvolte úroveň 2 a upravte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Hladte oblast mezi podkolenní jamkou a patou po 2 – 3 minuty. Dbejte na to, abyste pracovali jak na vnitřní a vnější straně paty, tak i ve střední oblasti, na břišku lýtkového svalu (A – B, B – A).
Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního talíře senzorický masážní váleček dle Vašeho výběru.



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

Krok 2 Bolestivé body v lýtku Poté ošetřete bolestivé body v lýtku. Určitě jste je již během hlazení cítili. Upevněte masážní vajíčko a zvolte stupeň 1. Nastavte intenzitu tak, aby Vám byla příjemná. Ošetřujte jednotlivé bolestivé body po dobu 30 – 60 sekund. Pracujte krouživými pohyby nebo chvíli setrvejte na místě. Bolestivé body se nachází většinou na vnější straně lýtko nebo uprostřed bříška lýtkového svalu. Na obrázku vidíte možné umístění bolestivých bodů. Poté pokračujte krokem 3.
Tip: Pro optimalizaci ošetření použijte místo masážního vajíčka terapeutický magnet.



Masáž.vajíčko



Magnet

Frekvence
Stupeň1 =100HzHladivý
pohybKrouživý
pohybBodová
aplikace

Krok 3 Ošetření Achillovy šlachy V kroku 3 je ošetřena Achillova šlacha. Achillovu šlachu lze dobře vidět i nahmatat. Ponechte si pro ošetření nastavení z kroku 2. Ošetřujte Achillovu šlachu ze tří stran po dobu 2 – 3 minut. Začnete zezadu a klouzejte pomalu po Achillově šlaše nahoru a dolů. Pokud budete na určitém místě pociťovat intenzivnější bolesti, můžete tam setrvat po dobu cca 30 sekund. Opakujte stejný postup na vnitřní a vnější straně Achillovy šlachy (A – B, B – A).

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 popsáných 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 popsáných příznaků.