

Behandlung von Becken und Gesäß

Nützliches Hintergrundwissen Ärzte nennen ständiges Sitzen „statische Überbelastung“. In der Tat kommen dabei erhebliche Gewichte zum Tragen. Im Sitzen lastet der gesamte Oberkörper samt Kopf und Armen auf der Lendenwirbelsäule und dem Becken – anderthalbmal so viel wie im Stehen. Durch das übermäßige Sitzen und fehlende Bewegung klagen viele Menschen über Schmerzen im Gesäßbereich, die über den hinteren Oberschenkel bis ins Knie oder gar bis zur Wade ziehen können. Das NOVAFON können Sie unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.

HINWEIS

Da diese Symptomatik sehr dem Beschwerdebild bei einem Bandscheibenvorfall gleicht, muss eine korrekte ärztliche Diagnose gestellt werden.



Das Becken bezeichnet den Körperabschnitt, der die Beine und den Rumpf verbindet. Es unterstützt den Menschen bei der aufrechten Haltung und sorgt für einen sicheren Stand. Zwischen dem männlichen und dem weiblichen Becken gibt es anatomische Unterschiede. Das Becken des Mannes ist eng, schmal und hoch. Dagegen sind die Beckenschaufeln der Frau wesentlich ausladender und der Beckenausgang ist breiter, damit eine Geburt möglich ist.

» Da ich viel Sport treibe und auch noch aktiv Tischtennis spiele, habe ich mit Muskelverspannungen immer starke Probleme. Das Novafon pro hilft mir dabei sehr gut, meine verspannten Muskeln wieder aufzulockern. Ich wende es fast täglich an.«^{1,3} Anwender U., 07.03.2018, NOVAFON pro



Anwendung am Becken/ Gesäß mit NOVAFON

Das NOVAFON kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte im Becken- und Gesäßbereich eingesetzt werden. Die Behandlung mit dem NOVAFON sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten je Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor Sie beginnen, legen Sie sich auf die Seite. Falls Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nehmen Sie die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch. Führen Sie die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achten Sie dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden drei Behandlungsschritte.



Teller Aufsatz

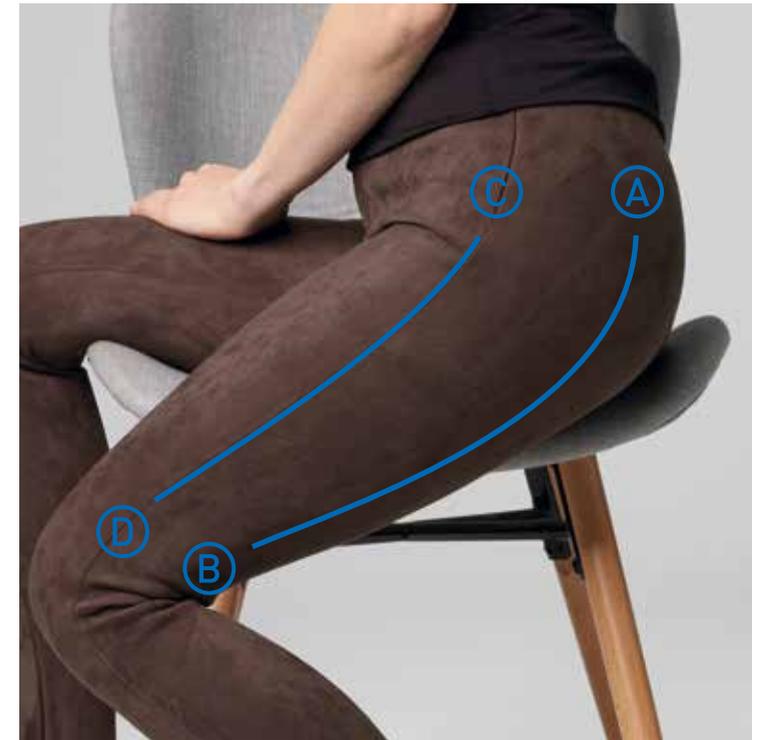


Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Becken- und der Gesäßmuskulatur

Im ersten Schritt wird die Muskulatur des Beckens und des Gesäßes behandelt. Wählen Sie hierfür den Teller Aufsatz und Stufe 2. Stellen Sie die Intensität so ein, dass es für Sie angenehm ist. Arbeiten Sie zunächst im Bereich der Becken- bzw. der Gesäßmuskulatur. Behandeln Sie in langen Bahnen von der Hüftregion bis hin zur Gesäßfalte. Orientieren Sie sich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung (A – B). Wiederholen Sie diese Bewegung für 2 – 3 Minuten. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Teller Aufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Teller Aufsatz



Sensi-Roller

Frequenz
Stufe 2 = 50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Oberschenkel In Schritt 2 werden die Oberschenkelrückseiten behandelt. Übernehmen Sie hierfür die Einstellungen von Schritt 1. Streichen Sie die ganze Fläche zwischen dem Gesäß und der Kniekehle in beide Richtungen für jeweils 2 – 3 Minuten aus (A – B). Nachdem Sie die Oberschenkelrückseite behandelt haben, wiederholen Sie das Gleiche auf der Außenseite des Oberschenkels: Behandeln Sie den Bereich von der Hüftregion bis zur Außenseite des Knies (C – D) ebenfalls für jeweils 2 – 3 Minuten. Fahren Sie mit Schritt 3 fort. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Teller Aufsatzes einen Sensi-Roller Ihrer Wahl.



Kugelaufsatz



Magnetaufsatz

Frequenz
Stufe 1 = 100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte am Becken

Haben Sie bei Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechseln Sie zur Behandlung der Schmerzpunkte am Becken zum Kugelaufsatz und zu Stufe 1 und stellen Sie erneut die für Sie passende Intensität ein. Behandeln Sie die einzelnen Punkte 30–60 Sekunden. Dabei können Sie kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte sehen Sie zusätzlich auf der Abbildung. TIPP Zur Optimierung der Behandlung nutzen Sie statt des Kugelaufsatzes den Magnetaufsatz.



Wussten Sie schon?

Die wirksame Behandlung von Beschwerden ist ebenso bei Tieren möglich. So können viele Beschwerden von Hunden und Pferden, aber auch von Katzen gelindert werden. Zudem können sich die Tiere dabei richtig wohlfühlen und entspannen. Bei Therapeuten aus dem Veterinärbereich und Tierbesitzern erfreut sich das Gerät stark wachsender Beliebtheit.
novafon.de/tiere

- 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 of Medicine, University of Regensburg, 2013
- 2 Melzack R, Wall PD. Pain mechanisms: a new theory. Science. 1965 Nov 19;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 Einzelfallbeobachtung: Es liegen u. U. nicht ausreichend klinische Daten vor, um eine generelle Eignung der Lokalen Vibrationstherapie bei der beschriebenen Symptomatik zu belegen. Es handelt sich um ein Anwenderzitat, das den NOVAFON Produktbewertungen der Homepage entnommen wurde.
- 4 Kieferschmerzen sind ein häufiges Symptom der craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Die schmerzlindernde Wirkung der Lokalen Vibrationstherapie mit 100 Hz wurde in einer klinischen Studie von Roy et al. 2003 belegt: 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 Ergebnis einer Anwenderbefragung aus 2019 (267 teilnehmende Ergotherapeuten): Die Lokale Vibrationstherapie mit dem NOVAFON Schallwellengerät ist eine bewährte Therapieform bei verschiedenen Hand- und Fingerbeschwerden. Es liegen u.U. nicht ausreichend klinische Daten vor, um eine generelle Eignung der Lokalen Vibrationstherapie bei der beschriebenen Symptomatik zu belegen.