



¿Sabías?

También se pueden encontrar videos con las instrucciones de este libro en línea en NOVAFON.de/anwendungen

01 Prefacio

En NOVAFON, brindamos a muchas personas acceso a tratamientos que alivian los síntomas de una amplia gama de problemas de salud, mejoran la calidad de vida y ayudan a afrontar mejor la vida cotidiana. Las suaves vibraciones de NOVAFON ayudan a reducir el dolor y aliviar los efectos de un derrame cerebral. ¹

La marca NOVAFON es embajadora de la calidad y confiabilidad en la terapia de vibración local. Nuestros dispositivos terapéuticos probados y comprobados son "Made in Germany". Como fabricante de dispositivos médicos, nuestro proceso de gestión de calidad está certificado de acuerdo con DIN ISO 13485 y nuestros productos se rigen por estrictas normas de seguridad para la seguridad y el bienestar de nuestros clientes.

02 Contenido

10	Funcionalidad
10	Frecuencias
12	Efecto de penetración
13	Teoría del control de puertas

dieciséis Base de uso

dieciséis Dispositivo

dieciséis Tratamiento

17	Contraindicaciones
17	Archivos adjuntos
18	Patrones de movimiento

22 Aplicaciones

22 Mandíbula

28 Cuello

36 Espalda

44 atrás

60 Codos

70 Muñecas

78 Dedos

84 Pelvis / Glúteos

92 Caderas

98 Rodillas

108 Pantorrillas / isquiotibiales

116 Tacones

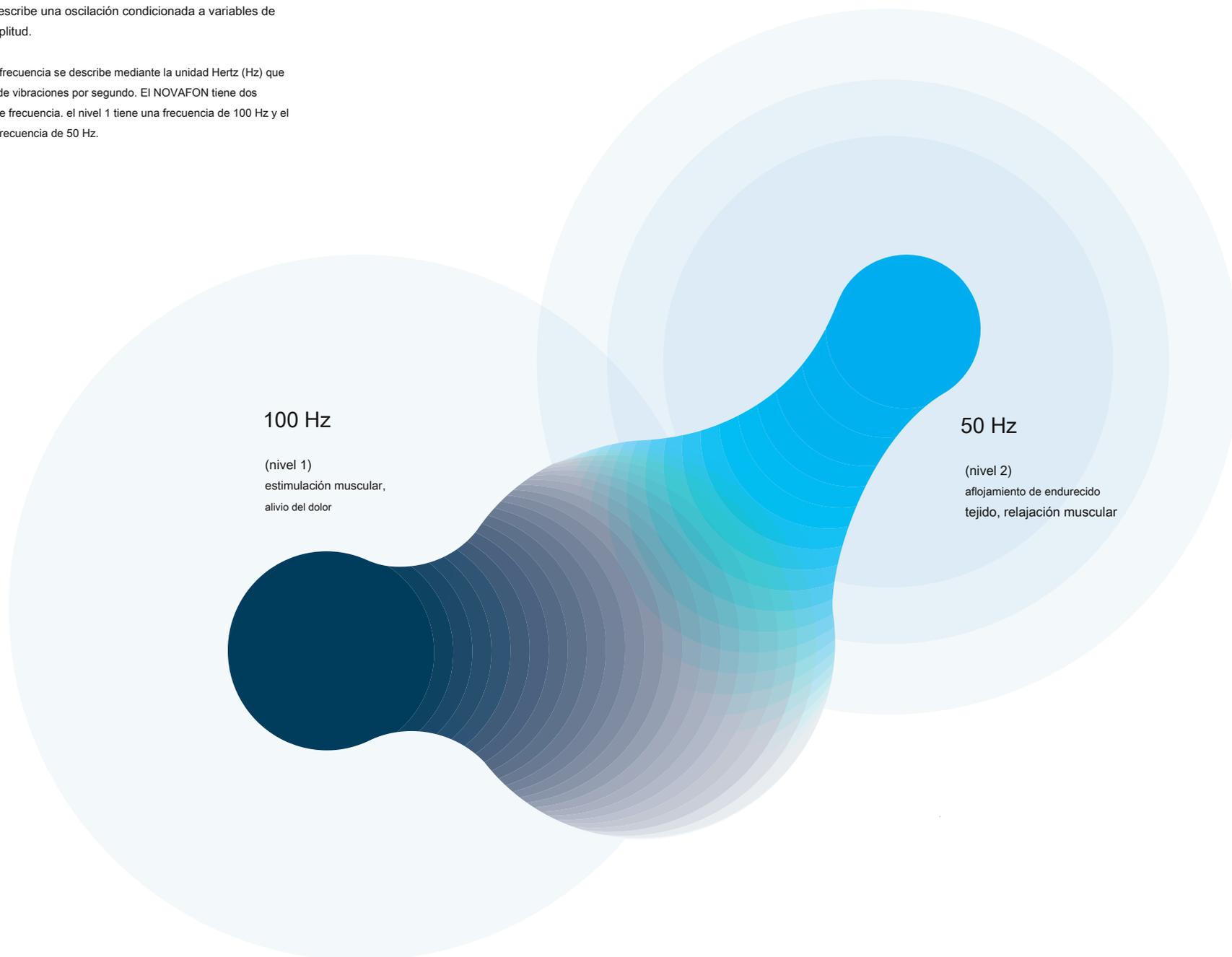
124 Fuentes



03 Funcionalidad

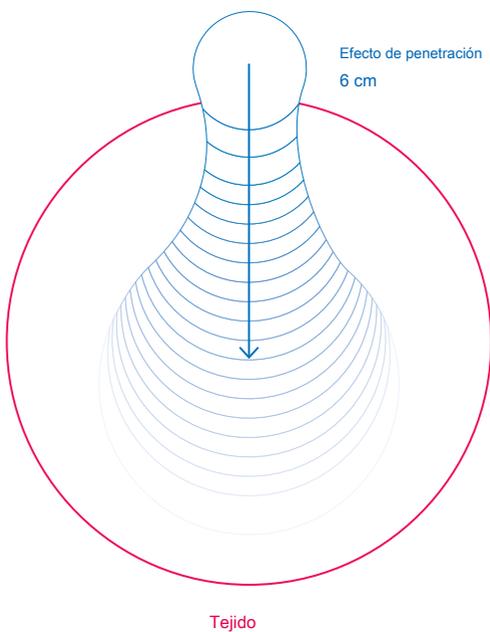
Una vibración describe una oscilación condicionada a variables de frecuencia y amplitud.

Frecuencias Una frecuencia se describe mediante la unidad Hertz (Hz) que indica el número de vibraciones por segundo. El NOVAFON tiene dos configuraciones de frecuencia, el nivel 1 tiene una frecuencia de 100 Hz y el nivel 2 tiene una frecuencia de 50 Hz.

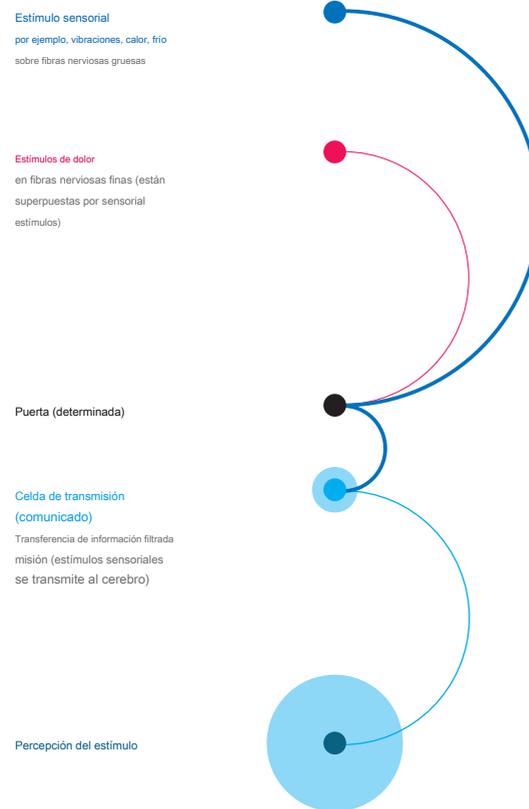


Amplitud (intensidad) En una curva de vibración regular, la amplitud describe la medida máxima entre la oscilación más alta y más baja de la curva. Cuanto mayor sea la amplitud, más intensa será la vibración o intensidad del NOVAFON. Con el botón superior multifunción, el ajuste de intensidad se puede cambiar de bajo a alto en 3 pasos.

Efecto de penetración NOVAFON conduce vibraciones marcadas en la piel hasta 6 cm de profundidad. Esto ha sido confirmado por el Instituto Fraunhofer. De esta forma, las vibraciones también llegan a zonas de tratamiento de tejidos profundos.

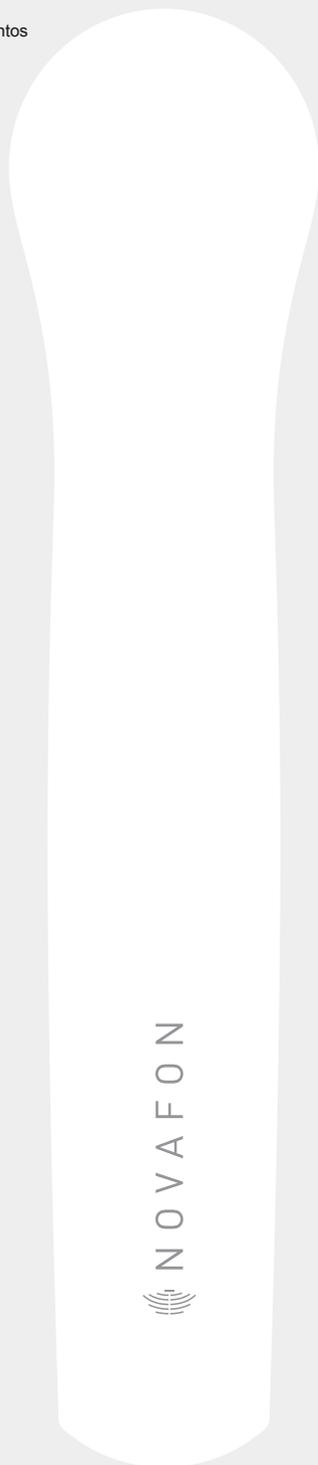


Teoría del control de puertas Cuando los estímulos sensoriales como el calor, el frío o las vibraciones interactúan con las fibras nerviosas, la transmisión de las señales de dolor al cerebro puede romperse ya que los estímulos sensoriales se superponen a los estímulos de dolor. Con el uso regular, este efecto también se puede mantener mucho después del tratamiento.



Resultado:
Predominan y se perciben los estímulos sensoriales,
el estímulo del dolor ya no se percibe

Fundamentos



04 Base de uso

1. Encendido / apagado Cargue completamente el dispositivo antes de la puesta en marcha inicial. Presione el botón ON / OFF una vez para encender el NOVAFON. Para apagar el dispositivo, presione este botón tres veces en total.

2. Configuración El dispositivo se establece en 100 Hz (nivel 1) cuando se presiona una vez el botón ON / OFF. nivel 2 (50 Hz) se activa presionando este botón nuevamente. La selección de frecuencia actual se indica en la pantalla LED debajo del botón multifunción (Frecuencias). Puede regular la intensidad presionando repetidamente el botón "Ajuste de intensidad". Aquí puede elegir entre tres niveles de intensidad: baja, media y alta. La selección de la intensidad se indica en la pantalla LED sobre el botón multifunción (Intensidad). El dispositivo siempre comienza en el nivel de intensidad más bajo. SUGERENCIA ¿Aún no está familiarizado con el dispositivo? Luego comience con el ajuste de intensidad más bajo y aumente según sea necesario durante el tratamiento.

3. Carga sin soporte de carga: Conecte el cable del cargador al dispositivo y finalmente a la fuente de alimentación de red. Luego, inserte la fuente de alimentación de red en el enchufe. Con un soporte de carga: coloque el dispositivo en el soporte de carga. Conecte el cable del cargador al soporte de carga y finalmente a la fuente de alimentación de red. Luego, inserte la fuente de alimentación de red en el enchufe.

4. Tratamiento La duración sugerida del tratamiento es de hasta 20 minutos. El tratamiento se puede repetir varias veces al día (hasta tres veces) según sea necesario. Un tratamiento más prolongado o más frecuente no ofrece mayores beneficios. Tenga en cuenta que los dispositivos de ondas de sonido NOVAFON solo alivian los síntomas y no tratan la enfermedad subyacente ni actúan como un reemplazo para visitar a un médico. A pesar de su aplicación segura, simple y no invasiva, le sugerimos que, idealmente, discuta el tratamiento con su médico o terapeuta tratante. Si los síntomas empeoran, consulte con un médico.



5. Contraindicaciones La terapia de vibración local es un método terapéutico simple, seguro y eficaz. Sin embargo, tenga en cuenta las siguientes contraindicaciones e información sobre los efectos secundarios. No se permite el uso de NOVAFON con:

- Heridas abiertas / eczema
(en la región del cuerpo que se está tratando)
- Arteriosclerosis (en la región del cuerpo a tratar)
- episodios actuales de epilepsia
- El embarazo
- Implantes (en la región del cuerpo a tratar)
- Marcapasos cardíacos
- Trombosis (en la región del cuerpo a tratar)
- Marcapasos cerebrales
- Arritmia cardíaca
- Tumores
- Inflammaciones agudas
(en la región del cuerpo que se está tratando)
- Episodios agudos de enfermedades inflamatorias

6. Efectos secundarios Tenga en cuenta que en raras ocasiones pueden producirse los siguientes efectos secundarios:

- Intensificación del dolor / sensaciones desagradables
- Malestar / mareos
- Irritación de la piel
- Contracciones musculares reflejas / involuntarias

Interrumpa el tratamiento inmediatamente si se presenta uno de estos efectos secundarios. Tenga en cuenta que, especialmente con el manejo del dolor, puede ocurrir un empeoramiento inicial de la queja antes de que note una mejoría. Tenga en cuenta que el ligero enrojecimiento y el calentamiento de la piel no representan un motivo de preocupación. Este es un efecto deseado de la terapia de vibración local, lo que resulta en un aumento del flujo sanguíneo.

7. Archivos adjuntos El NOVAFON tiene un sistema inteligente para conectar accesorios. Los tratamientos planares se realizan utilizando el accesorio de disco, el accesorio de pasador o el rodillo sensorial; tratamientos localizados con aditamentos magnéticos, de bola o de cono.

8. Cambio de archivos adjuntos Todos los accesorios se pueden conectar / desconectar fácilmente girándolos un cuarto de vuelta. Los archivos adjuntos solo deben cambiarse una vez que

dispositivo se ha apagado. Los accesorios se han conectado correctamente una vez que los soportes del dispositivo y el accesorio estén alineados uno encima del otro.

9. Productos adicionales Para evitar la entrada de líquido en el dispositivo, no utilice cremas ni geles. Estos pueden acortar la vida útil del dispositivo.

10. Ropa El tratamiento se puede aplicar directamente sobre la piel y a través de la ropa o una toalla. El efecto deseado está garantizado en todos los casos.

11. Patrones de movimiento Coloque el dispositivo en el área a tratar. Puede utilizar el dispositivo de forma plana o de tratamiento puntual. Al hacerlo, puede ejecutar los siguientes movimientos:



Trazo lineal



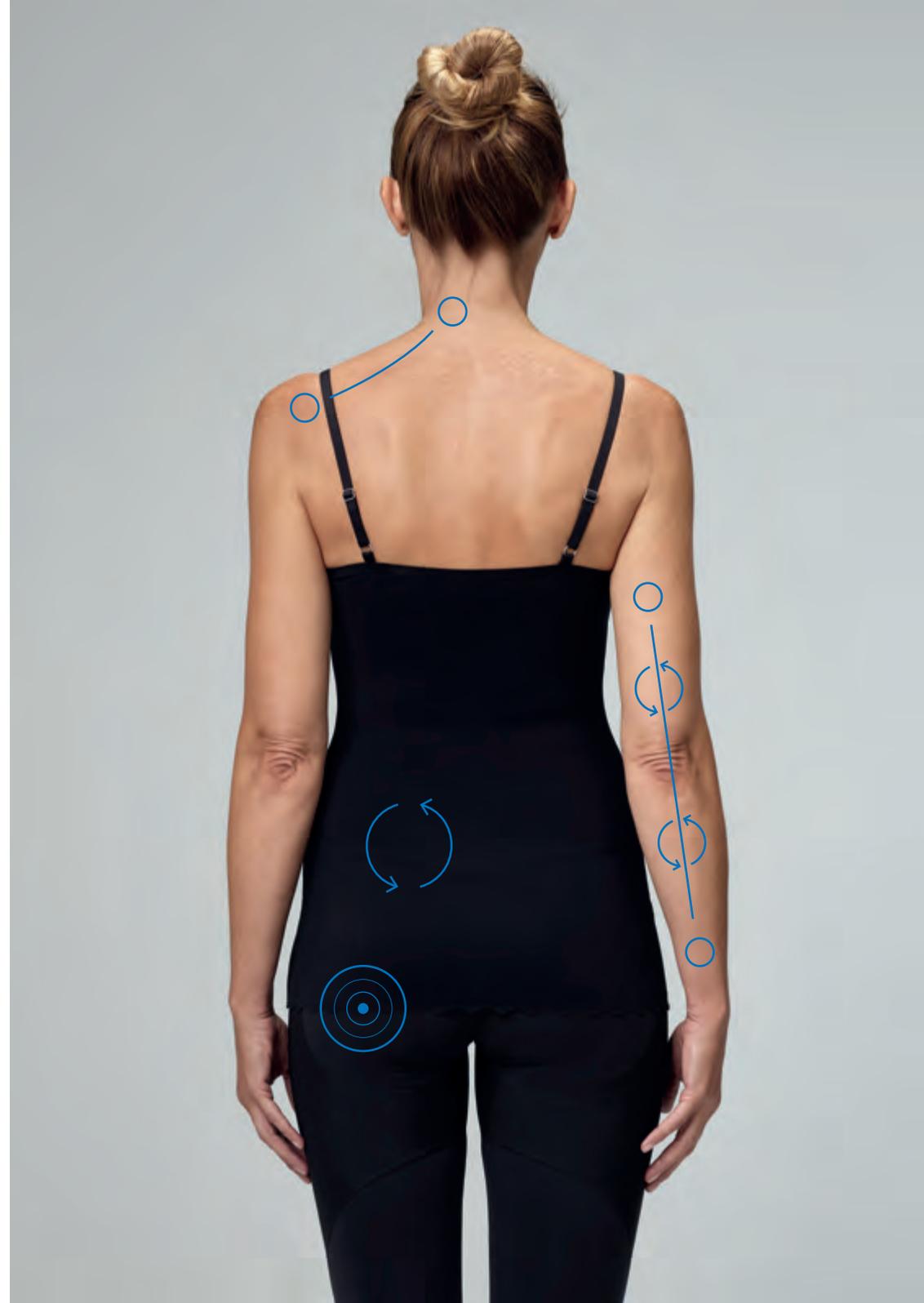
Movimiento circular suave continuo



Movimiento circular suave



Tratamiento puntual



05 Aplicaciones



Tratando la mandíbula

Conocimientos previos útiles Muchos pacientes tienen una tensión muscular aumentada en el área de la mandíbula inferior que puede ir acompañada de dolor en los músculos de la mandíbula. A menudo, también hay sonidos de la articulación mandibular como crujidos y problemas para abrir y cerrar la boca. Muchas personas también rechinan los dientes, especialmente durante la noche, o los aprietan. Especialmente bajo estrés, los afectados "muerden" su camino por la vida. Los ejercicios de relajación y relajación pueden ayudar a reducir el estrés innecesario. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos.

NOTA

Antes de comenzar el tratamiento, hable sobre los síntomas con su dentista u ortodoncista y obtenga un diagnóstico claro.



Músculos de la mandíbula - Musculus maseter Un músculo grueso con el que las personas "muerden" a lo largo de la vida. A menudo muestra tensión y actúa como indicador de estrés. Se encarga de cerrar la articulación mandibular.

»Fácil y agradable de usar. Hasta ahora lo he usado para tratar mis músculos de la mandíbula muy tensos (rechino los dientes). ¡Es muy cómodo y relajante! (...) lo uso habitualmente; ¡es genial! «^{3,4}

Usuario S., 15/02/2017, NOVAFON power



Usando el NOVAFON en la mandíbula

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de los músculos de la mandíbula (masetero muscular). La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los dos pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



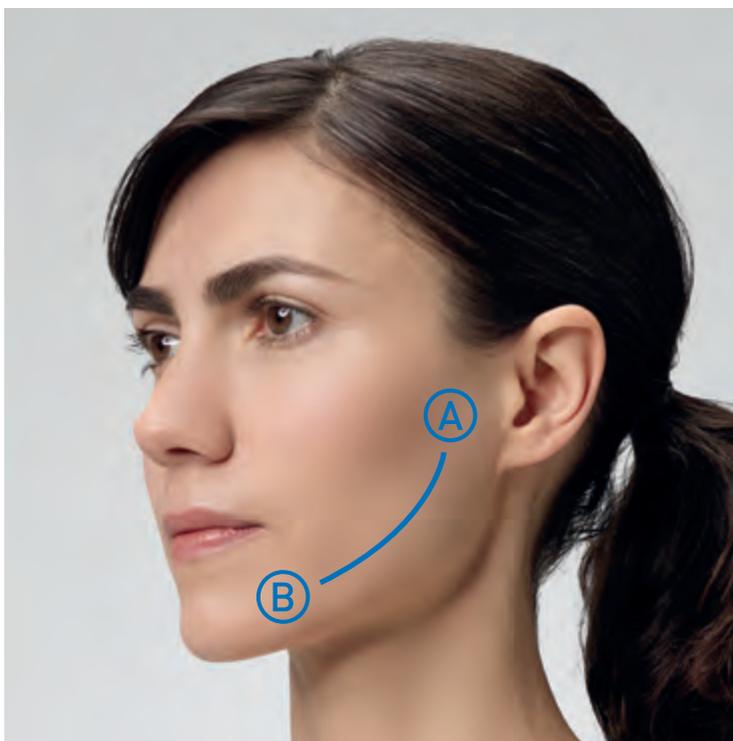
Rodillo sensorial

Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz

Trazo lineal

Paso 1 Acariciando los músculos de la mandíbula En el paso 1, se acarician los músculos de la mandíbula. Utilice el disco adjunto para esto. Seleccione el nivel 2 y ajuste la intensidad para que le resulte cómodo. Empiece a acariciar los músculos de la mandíbula desde la oreja hasta el mentón (A – B). También puede acariciar desde el mentón hasta la oreja (B – A). Trate cada lado de la cara durante 2 a 3 minutos. Durante el tratamiento también puede abrir y cerrar la boca lentamente. Luego, continúe con el paso 2.

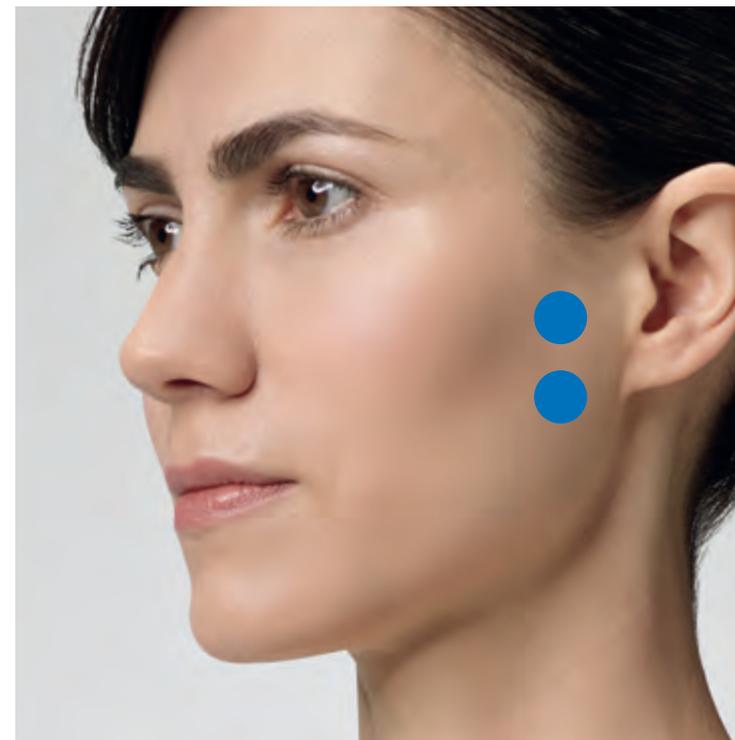
SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola

Accesorio de cono
(Conjunto REHAB)Frecuencia
Nivel 1 = 100 HzCircular suave
movimiento

Tratamiento puntual



Paso 2 Tratando las áreas doloridas En el paso 2, se tratan las áreas doloridas. Mientras abre y cierra la boca, use las yemas de los dedos para encontrar la ubicación de la articulación de la mandíbula. Se ubica a la altura de la oreja. Las áreas tensas suelen estar situadas debajo de la mandíbula. Puede haber varias áreas activamente doloridas. Para tratar estas áreas, conecte el accesorio de bola, seleccione el nivel 1 y ajuste la intensidad según corresponda. Trate la zona dolorida durante aprox. 1 a 2 minutos, ya sea de forma estacionaria o con pequeños movimientos circulares suaves. Después de esto, trate la siguiente área adolorida.

SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de cono del REHAB Set en lugar del accesorio de bola.

Tratando el cuello

Conocimientos previos útiles Todo el mundo ha experimentado dolores desgarradores y agudos en la región de los hombros y el cuello. Las causas más comunes son la falta de ejercicio, la mala postura y los músculos de la espalda débiles. Mientras conducimos y estamos en el escritorio, "estamos contra las cuerdas", y una mayor cantidad de tiempo dedicado a mirar teléfonos móviles y tabletas puede dañar el cuello. ¡Es hora de actuar! Ponte de pie, muévete. Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento ayudan. Además, NOVAFON puede ayudar a aliviar el dolor.

NOTA

Antes de comenzar el tratamiento, hable sobre los síntomas con su médico y obtenga un diagnóstico claro.

La cabeza pesa aprox. 5 kilogramos
- cuando nos inclinamos hacia adelante, aumentamos la carga en el cuello. Cuando se inclina hasta 15 ° el peso aumenta a alrededor de 13 kg, a 30 ° es de 20 kg, y en un ángulo de 45 ° 24 kg presione las 7 vértebras cervicales.



»Después de ser tratado con un dispositivo similar por un fisioterapeuta, mi padre no dejaba de hablar de ello. Luego le compramos uno para su cumpleaños. Ahora se usa casi todos los días, por toda la familia. Yo mismo me sorprendió lo cómoda y rápida que se alivia la tensión. Solo puedo rec-

¡Enmiéndelo! « 1, 3 Usuario S., 13/10/2016, NOVAFON power



Usando el NOVAFON
en el cuello

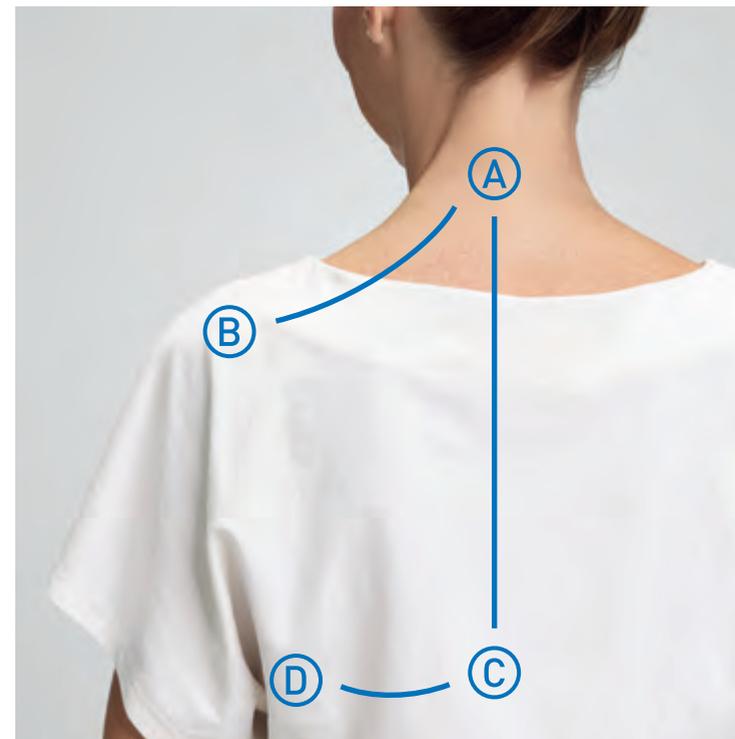
El NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de los músculos del hombro y el cuello. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla. Si su movimiento está restringido, pida ayuda a otra persona. Durante el tratamiento, recuerde no trabajar en la apófisis espinosa de la columna, sino a la izquierda y derecha de la misma. Realizar el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los tres pasos descritos aquí con precisión.



Paso 1 Acariciamiento plano de los músculos del hombro y el cuello En el paso 1, las áreas de los músculos del hombro y el cuello se acarician de forma plana. Utilice el disco adjunto para esto, seleccione el nivel 2 y ajuste la intensidad para que pueda relajarse. Con las yemas de los dedos, presione inicialmente los huesos detrás de la oreja en el lado afectado, el llamado hueso mastoideo (processus mastoideus). Dibuja una línea imaginaria, aprox. Ancho de 3-4 dedos, hacia abajo a lo largo de la línea media de la espalda desde esta cresta ósea. Ahora acaricie el área en forma plana desde esta línea a través del cuello hasta el hombro (A – B). Repita cada pista suavizada de tres a cuatro veces (A – B, B – A).

SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Paso 2 Tratamiento de la parte superior de la espalda y los omóplatos

En el paso 2, trata la parte superior de la espalda y los omóplatos. Ahora comience a acariciar la mitad superior del omóplato desde la columna hacia el hombro (A – B) durante 2-3 minutos con el accesorio de disco en el nivel 2 y con un ajuste de intensidad cómodo. Asegúrese de no tratar la columna, más bien coloque el dispositivo junto a ella. Luego, golpee repetidamente entre el omóplato y la columna de arriba a abajo (A – C) y circule alrededor del omóplato hasta el área de la axila (C – D). Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. Luego, continúe con el paso 3. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de disco XL del REHAB Set en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratar las áreas doloridas Después del tratamiento plano en los pasos 1 y 2, ahora se tratarán las áreas doloridas. Aquí, cambie al accesorio de bola y el nivel 1 en el dispositivo y, una vez más, configure la intensidad adecuada para usted.

Ahora, con movimientos circulares suaves, mueva el dispositivo sobre las áreas doloridas durante 30 a 60 segundos por área. Alternativamente, también puede simplemente sostener el dispositivo sobre el área (s). Para localizar áreas doloridas, colóquese como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



¿Sabías?

Si tiene dudas sobre aplicaciones o productos NOVAFON, estaremos encantados de asesorarle personalmente y responder a sus necesidades y consultas en detalle. Contáctenos por teléfono, correo electrónico o por nuestros canales de redes sociales.

novafon.com/en/your-NOVAFON-contacto

Tratando el hombro

Conocimientos previos útiles La mayoría de las quejas del hombro están relacionadas con un problema con el manguito rotador. El manguito rotador está formado por un grupo de cuatro músculos cuyos tendones forman una cápsula tendinosa que incluye la articulación del hombro. Tira desde el omóplato hasta el húmero. Las funciones más importantes del manguito rotador son estabilizar la articulación del hombro y centrar el húmero en la cavidad articular. Los cuatro músculos son responsables de la rotación interna y externa, así como de la elevación lateral de los brazos.

La mayoría de las personas sufren de dolor en el hombro al menos una vez en sus vidas. A menudo, el dolor de hombro se debe a una sobrecarga o una caída. Los dolores también pueden resultar de trabajar regularmente por encima de la cabeza. Los ejercicios de fortalecimiento y relajación pueden ayudar. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos. Si los dolores persisten por más tiempo o restringen completamente su movimiento, debe consultar a un especialista en ortopedia.

NOTA

En este caso, un diagnóstico médico es de suma importancia para descartar roturas, depósitos calcáreos, degeneraciones, enfermedades activas y otros diagnósticos diferenciales.

La articulación del hombro es la articulación más flexible de nuestro cuerpo. En consecuencia, el brazo se puede girar en todas las direcciones. Se puede girar hacia adelante y hacia atrás (anteversión y retroversión), moverse hacia adelante y hacia atrás (abducción y aducción), así como girar interna y externamente (rotación interna y externa). Sin embargo, esta movilidad tiene un costo: la rótula no es tan estable como otras articulaciones corporales.



»Lo uso casi todos los días para tratar la tensión en mi hombro; el accesorio magnético me ayudó particularmente con un punto de activación. Pero también para los músculos tensos de la mandíbula y el cuello. Soltándome y relajándome, ¡estoy muy feliz! « 1, 3

Usuario A., 02/03/2017, NOVAFON power



Usando el NOVAFON en los hombros

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de los músculos del hombro. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente

En una silla. Si su movimiento está restringido, pídale ayuda a una segunda persona. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los cuatro pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco

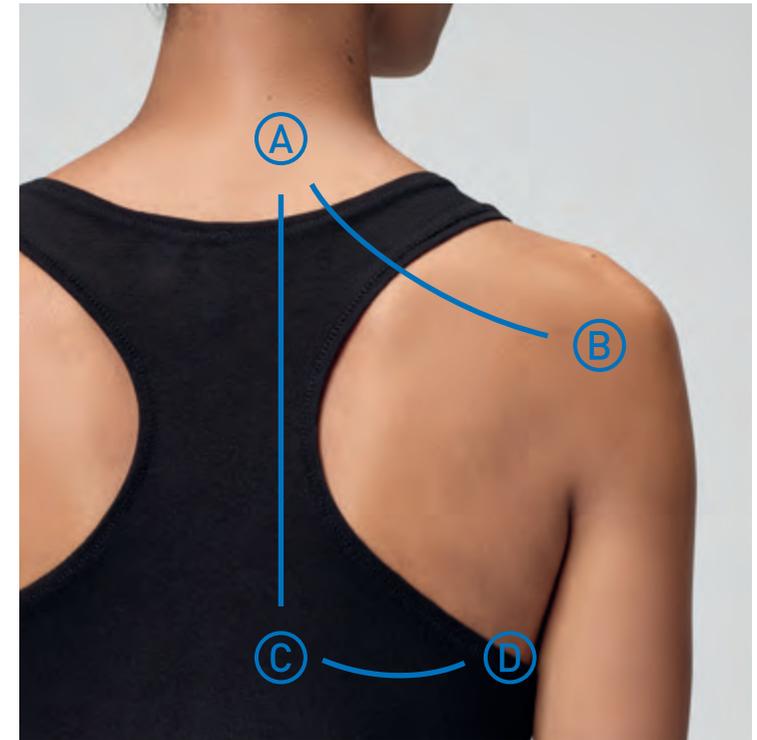
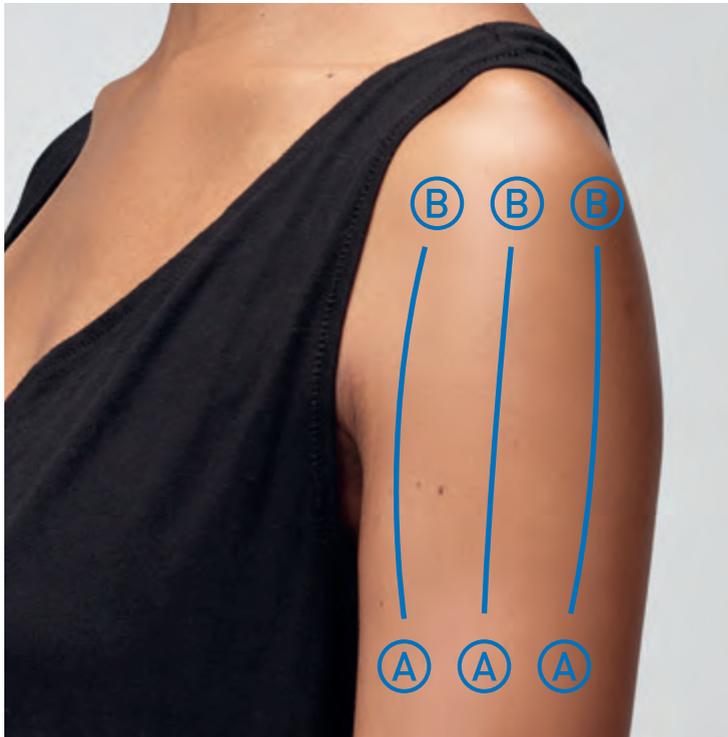


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Tratar el hombro desde el frente En el paso 1, el hombro se acaricia de forma plana desde el frente. Utilice inicialmente el archivo adjunto del disco para esto. Seleccione el nivel 2 y una intensidad cómoda con la que puedas relajarte, pero también sentir las vibraciones. Deje que el brazo del hombro afectado cuelgue libremente de modo que las palmas miren hacia el cuerpo. Ahora, usando el accesorio de disco, acaricie el área en pistas largas desde la mitad del húmero hasta el acromion (A – B). Luego, repita el mismo procedimiento con el brazo girado de manera que las palmas miren hacia afuera del cuerpo. Repita el movimiento durante 2-3 minutos. Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura.



Accesorio de disco



Accesorio de disco XL
(Conjunto REHAB)



Accesorio de alfiler
(Conjunto REHAB)



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 2 Tratando el omóplato En el paso 2, trata la parte superior de la espalda y los omóplatos. Con el accesorio de disco en el nivel 2, comience a acariciar la mitad superior del omóplato con un ajuste de intensidad cómodo desde la columna hacia el hombro (A – B). Asegúrese de no tratar la columna, más bien coloque el dispositivo junto a ella. Luego, golpee repetidamente entre el omóplato y la columna de arriba a abajo (A – C) y circule alrededor del omóplato hasta el área de la axila (C – D). Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. Luego, continúe con el paso 3.

SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de disco XL en lugar del accesorio de disco o el accesorio de clavija del juego REHAB.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



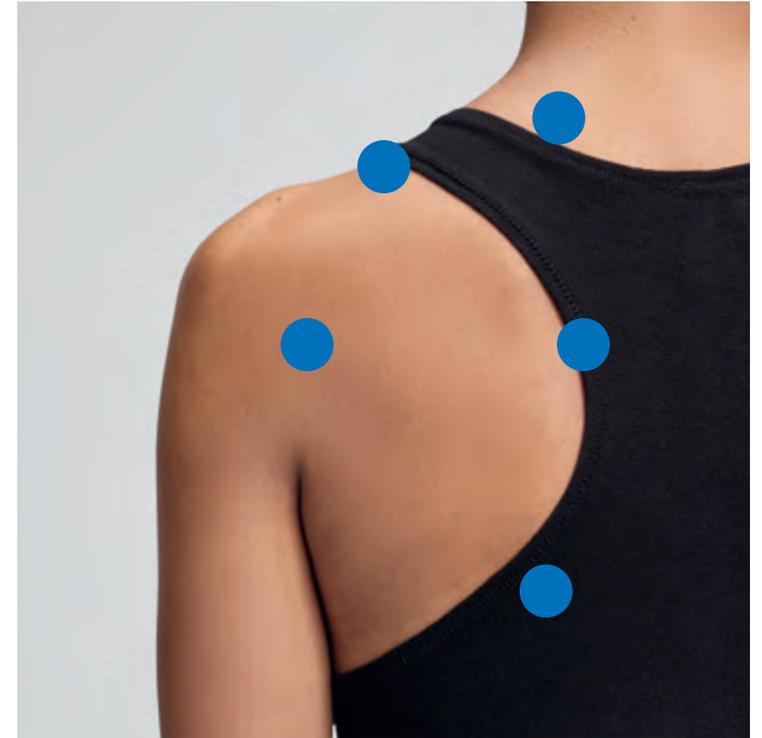
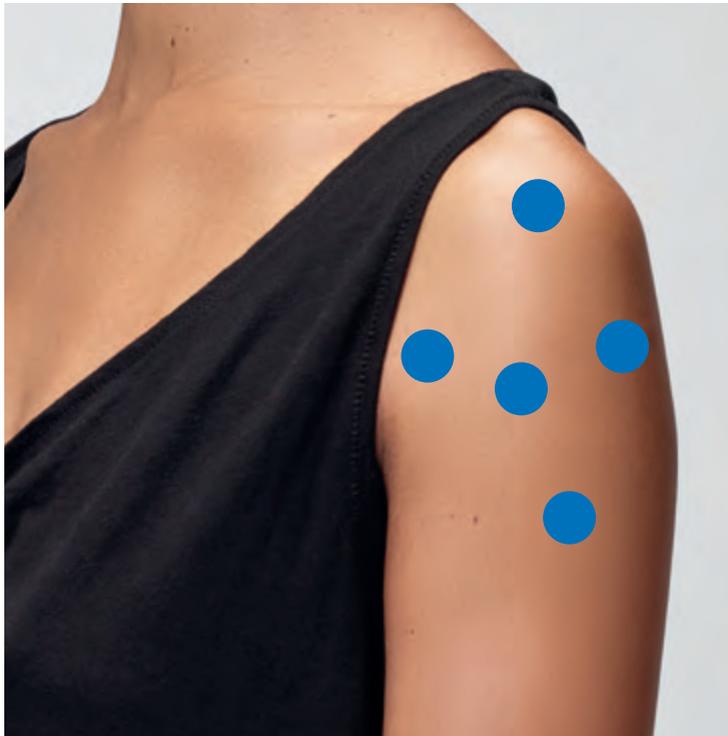
Tratamiento puntual

Paso 3 Tratamiento de las zonas doloridas de la parte anterior del hombro

¿Notó alguna zona adolorida al acariciar? Luego cambie del disco al accesorio de bola y trate cada área dolorida durante 30 a 60 segundos en el nivel 1. También puede hacer movimientos circulares suaves o sostener el dispositivo sobre el área.

Las áreas doloridas se localizan principalmente en el tercio superior del húmero. **SUGERENCIA**

Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 4 Tratar las áreas doloridas del omóplato

Para las áreas doloridas del omóplato, trate de manera similar las áreas individuales durante 30-60 segundos con el accesorio de bola y colóquelo en el nivel 1. Las áreas doloridas pueden surgir individualmente o en las áreas mostradas. También puede realizar movimientos circulares suaves o sostener el dispositivo sobre el área.

SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

Tratando la espalda

Conocimientos previos útiles El dolor de espalda es uno de las quejas más comunes en los países industrializados. Las causas incluyen principalmente falta de ejercicio, obesidad, estrés, mala postura o tensión unilateral. Con respecto al tratamiento, la columna se divide en las vértebras cervical, torácica y lumbar (CS, TS, LS).

NOTA

Si surge dolor de espalda, siempre debe ser examinado médicamente para descartar problemas vertebrales y mayores diferencias

diagnósticos. Además de tratar con el NOVAFON, refuerzo de espalda y

Los ejercicios de movilización deben aún se realizará. Consulte a su médico o fisioterapeuta al respecto.



En una persona que pesa 75 kg, la presión sobre los discos vertebrales inferiores cuando está de pie es de aproximadamente 100 kg. Cuando se sienta con la espalda encorvada, la carga puede ser de hasta 180 kg. Para aumentar las cargas, cada centímetro cuenta debido al efecto palanca. Cuanto más cerca esté la carga (por ejemplo, un recipiente de agua) del cuerpo (la columna), se reduce el efecto de palanca.

»(...) manejo cómodo. lo uso

en el área del hombro y el cuello, y para dolores ciáticos severos. Muy satisfecho, probé el dispositivo en rehabilitación. « 1, 3

Usuario U., 25/03/2017, NOVAFON pro

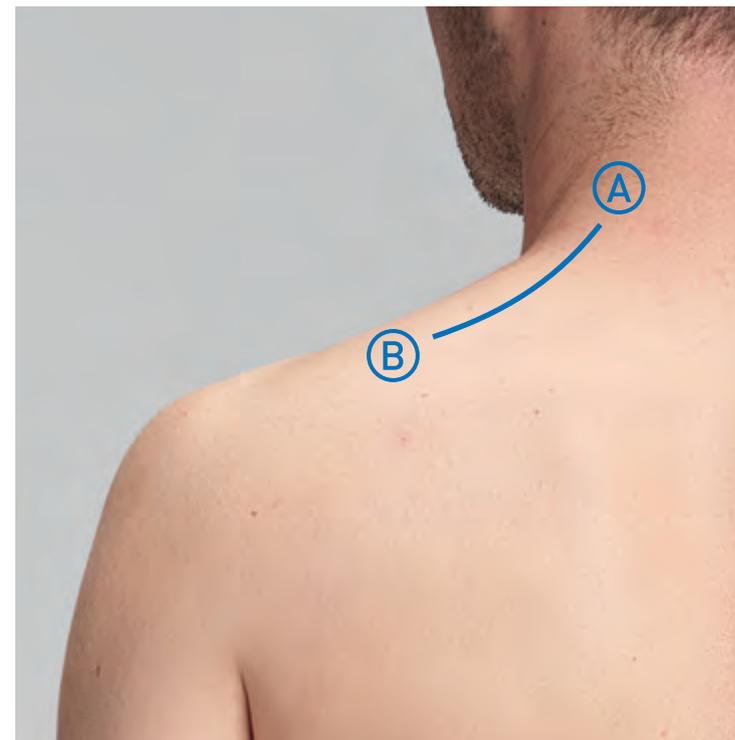
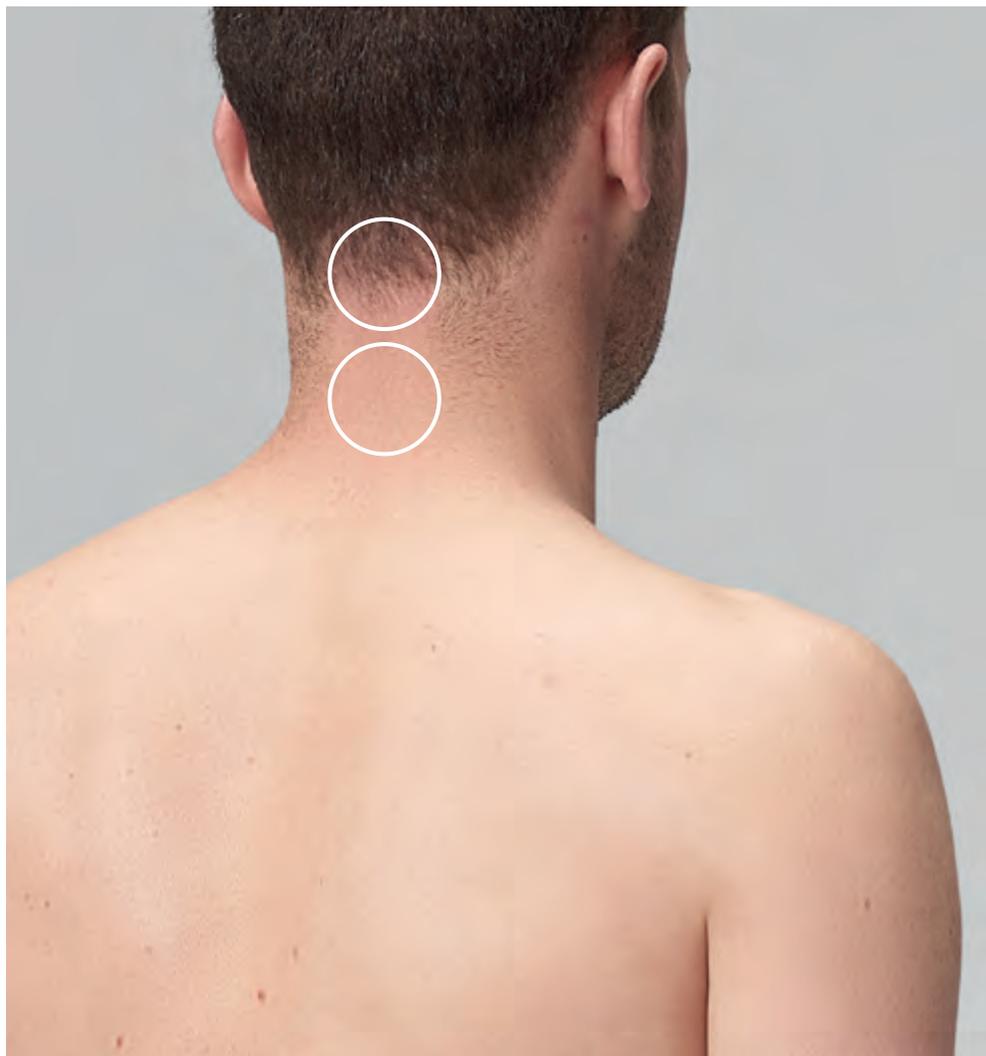


Usando el NOVAFON en la espalda

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de los músculos de la espalda. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla. Si su movimiento está restringido, pida ayuda a otra persona. Al tratar, recuerde no trabajar en la apófisis espinosa de la columna, sino a la izquierda y derecha de la misma. Realizar el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los pasos descritos aquí con precisión.

La columna cervical es la sección superior y más flexible de la columna. Esto se debe a que la cabeza, con sus principales órganos sensoriales, los ojos y los oídos, requiere la mayor flexibilidad posible para una perfecta orientación en el espacio.



-  Accesorio de disco
-  Rodillo sensorial
-  Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz
-  Trazo lineal

Paso 1 Acariciamiento plano de los músculos del cuello y los hombros En el paso 1, la zona de los músculos del hombro y el cuello se acaricia de forma plana. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y ajuste la intensidad para que pueda relajarse. Con las yemas de los dedos, presione inicialmente los huesos detrás de la oreja en el lado afectado, el llamado hueso mastoideo (processus mastoideus). Dibuja una línea imaginaria, aprox. Ancho de 3-4 dedos, a lo largo de la línea media de la espalda desde esta cresta ósea hasta el centro (columna vertebral). Ahora acaricie el área en forma plana desde esta línea a través del cuello hasta el hombro (A – B). Repita cada pista suavizada de tres a cuatro veces (A – B, B – A).

SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



Accesorio de disco XL
(Conjunto REHAB)

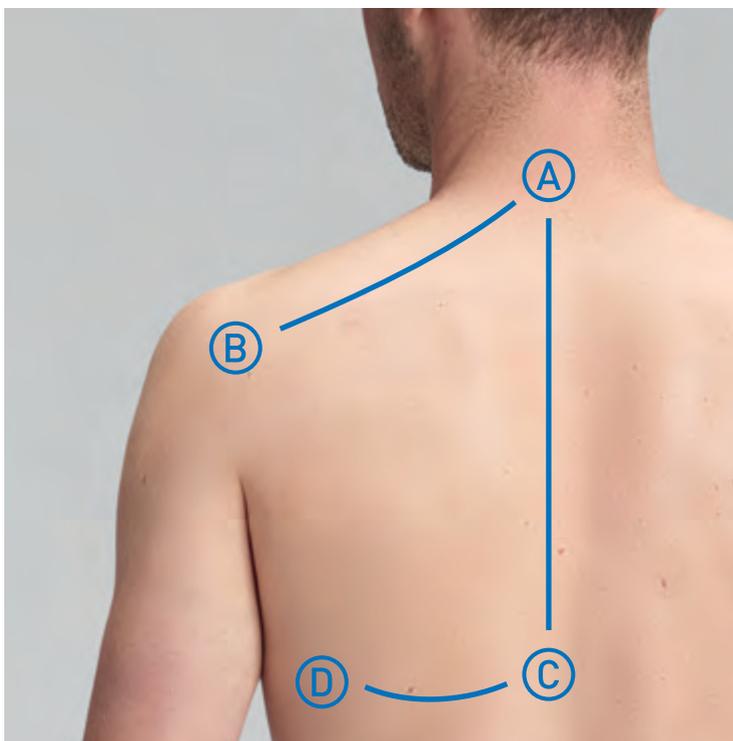


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 2 Tratamiento de la parte superior de la espalda y los omóplatos En el paso 2, trata la parte superior de la espalda y los omóplatos. Con el accesorio de disco en el nivel 2, comience a acariciar la mitad superior del omóplato con un ajuste de intensidad cómodo desde la columna hacia el hombro (A – B). Asegúrese de no tratar la columna, más bien coloque el dispositivo junto a ella. Luego, golpee repetidamente entre el omóplato y la columna vertebral de arriba hacia abajo (A – C) y circule alrededor del omóplato hasta el área debajo del brazo (C – D) durante 2-3 minutos. Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. Luego, continúe con el paso 3. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de disco XL del REHAB Set en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



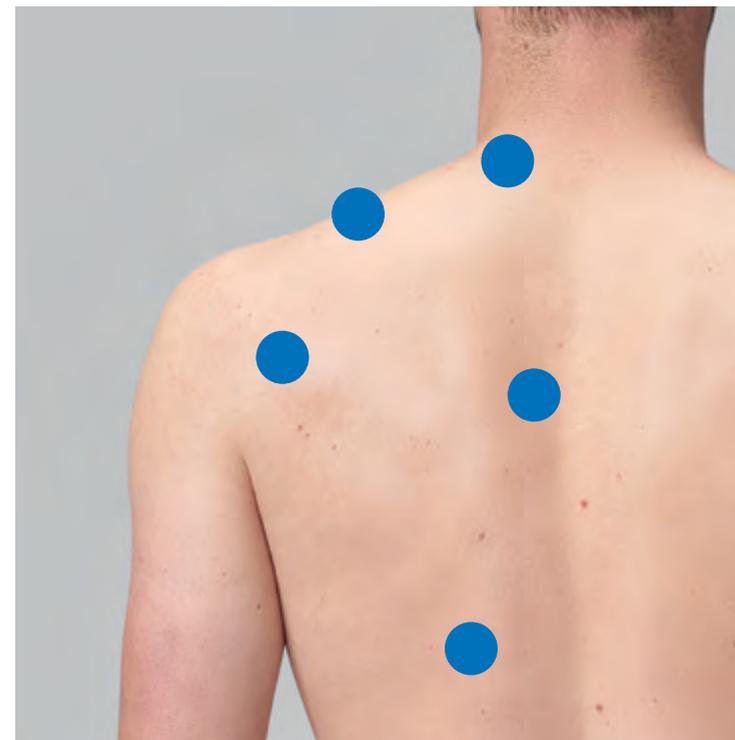
Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento

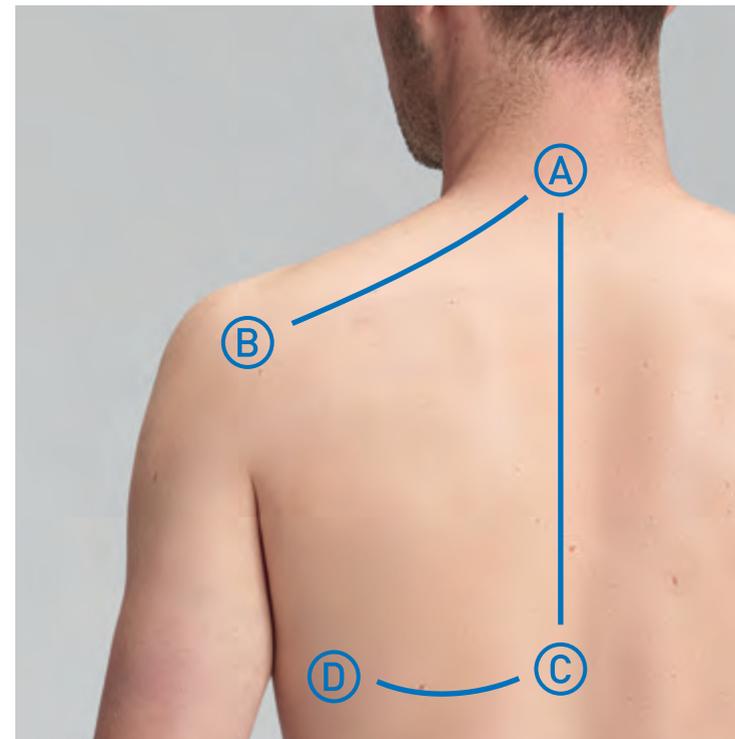


Tratamiento puntual



Paso 3 Tratar las áreas doloridas Después del tratamiento plano en los pasos 1 y 2, ahora se tratarán las áreas doloridas. Aquí, use el accesorio de bola, nivel 1 en el dispositivo y, una vez más, configure la intensidad adecuada para usted. Ahora, con movimientos circulares suaves, mueva el dispositivo sobre las áreas doloridas durante 30 a 60 segundos por área. Alternativamente, también puede simplemente sostener el dispositivo sobre el área (s). Para localizar áreas doloridas, colóquese como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

La columna torácica tiene conexiones articuladas con las costillas. Como resultado, el dolor se asocia principalmente con el movimiento y la respiración. Los dolores TS son a menudo dolores sordos y opresivos que también se pueden percibir como en forma de cinturón con resplandor hacia el pecho. Al tratar el ST, es importante incluir también las áreas de los hombros.



-  Accesorio de disco
-  Accesorio de disco XL
(Conjunto REHAB)
-  Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz
-  Trazo lineal

Paso 1 Tratamiento de la parte superior de la espalda y los omóplatos

En el paso 1, tratará la parte superior de la espalda y los omóplatos. Con el accesorio de disco en el nivel 2, comience a acariciar la mitad superior del omóplato con un ajuste de intensidad cómodo desde la columna hacia el hombro (A – B). Asegúrese de no tratar la columna, más bien coloque el dispositivo junto a ella. Luego, acaricie repetidamente entre el omóplato y la columna de arriba hacia abajo (A – C) y circule alrededor del omóplato hasta el área de la axila (C – D) durante 2-3 minutos. Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. Luego, continúe con el paso 2. SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de disco XL del REHAB Set en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial

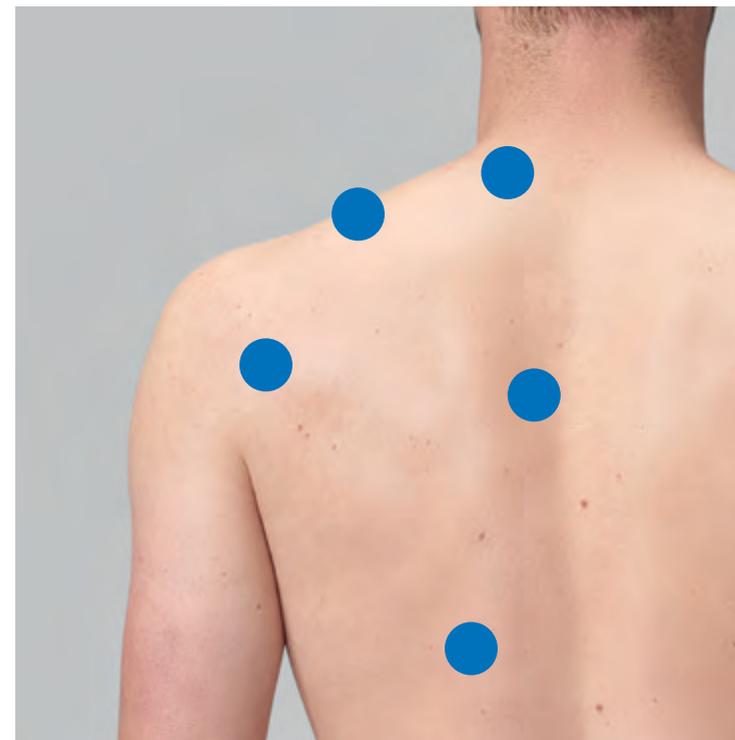
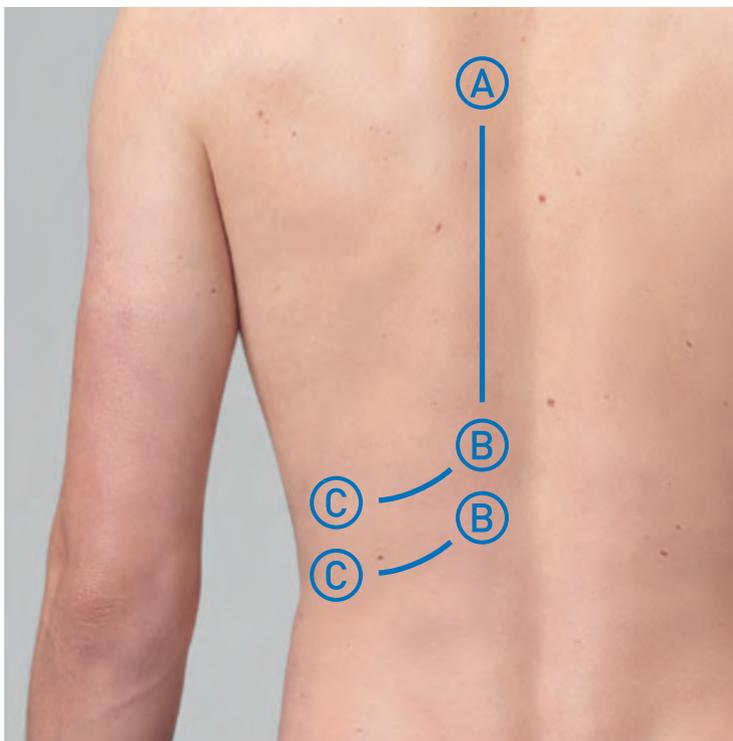


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 2 Tratamiento de la columna torácica En el paso 2, los músculos tanto a la izquierda como a la derecha de la columna se tratan en pistas largas utilizando el accesorio de disco y el nivel 2. Al hacerlo, acaricie toda el área entre la columna y los omóplatos de arriba a abajo (A – B), y también de abajo hacia arriba (B – A). Luego, acaricie toda el área a lo largo de las costillas en diagonal desde la columna hasta los flancos (B – C). También puede inhalar y exhalar profundamente; esto aumenta el efecto. Repita el procedimiento de 2 a 3 minutos en cada lado. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



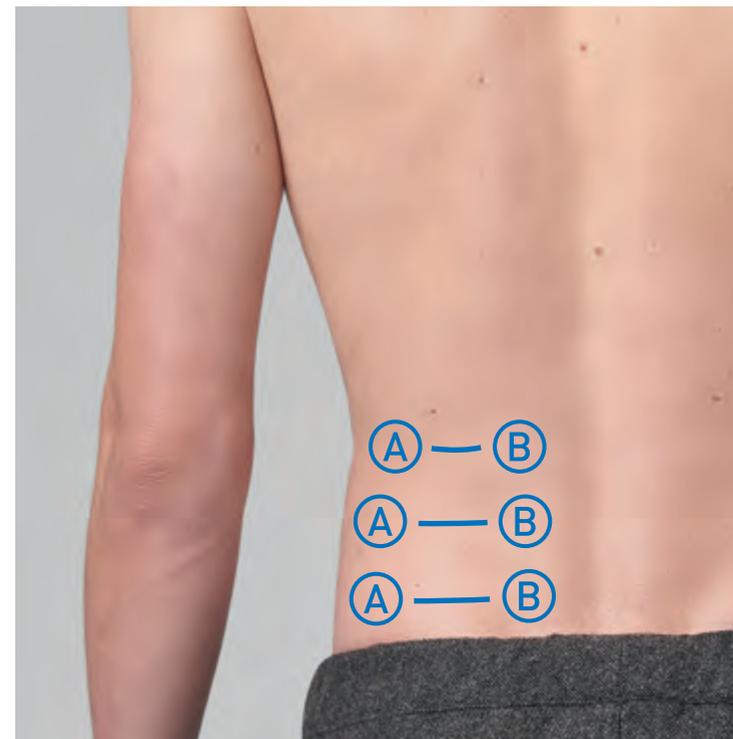
Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratar las áreas doloridas Después del tratamiento plano en los pasos 1 y 2, ahora se tratarán las áreas doloridas. Aquí, cambie al accesorio de bola, nivel 1 en el dispositivo, y una vez más establezca la intensidad adecuada para usted. Ahora, con movimientos circulares suaves, mueva el dispositivo sobre las áreas doloridas durante 30 a 60 segundos por área. Alternativamente, también puede simplemente sostener el dispositivo sobre el área (s). Las áreas doloridas pueden surgir individualmente o en las áreas que se muestran. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

La columna lumbar es el área más común de la espalda afectada por el dolor. El LS soporta todo el peso del cuerpo. A lo largo del día, las vértebras, que sirven como amortiguador y suspensión, pierden una parte de su líquido y se encogen. De la noche a la mañana, este fluido vuelve a reponerse. Sin embargo, el alcance de esta "reposición" se reduce con el envejecimiento avanzado. En consecuencia, esto da como resultado una disminución de la tensión muscular, la espalda se arquea y la carga de presión aumenta.



-  Accesorio de disco
-  Rodillo sensorial
-  Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz
-  Trazo lineal

Paso 1 Tratamiento de la columna lumbar En el paso 1, el área de la columna lumbar se acaricia en forma plana. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Ahora acaricie las áreas entre las costillas y la espalda de forma plana en ambas direcciones, izquierda y derecha de la columna (A – B, B – A). Repita el movimiento durante 2-3 minutos. Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 2 Tratando la espalda Ahora, trabaje las áreas de los músculos de la espalda y los glúteos. Mantenga la configuración del paso 1 y trate toda el área hasta el pliegue de los glúteos durante 2 a 3 minutos (A – B). Repite el movimiento en la otra nalga. Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratando las áreas doloridas ¿Notó alguna zona adolorida durante los pasos 1 o 2? Luego, en el último paso, cambie del accesorio de disco al accesorio de bola y de los niveles 2 a 1. Una vez más, establezca una intensidad que le resulte cómoda. Ahora, con movimientos circulares suaves, mueva el dispositivo sobre las áreas doloridas durante 30 a 60 segundos por área.

Alternativamente, también puede simplemente sostener el dispositivo sobre el área (s). Para localizar áreas doloridas, colóquese como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

Tratando el codo

Conocimientos previos útiles Al transportar cargas pesadas repetidamente, o mediante movimientos frecuentes y repetidos de la mano y el antebrazo, puede producirse dolor en el área del codo. En este caso, debe reducir y evitar inmediatamente los movimientos que provocan dolor. Puede ser útil realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento del antebrazo. NOVAFON puede ayudarlo a relajar los músculos y aliviar el dolor. Si los dolores persisten, debe consultar a un especialista en ortopedia.

NOTA
Antes de iniciar el tratamiento con NOVAFON, aclare los síntomas y obtenga un diagnóstico claro.

La articulación del codo conecta el húmero a los dos huesos del antebrazo: el cúbito y el radio. La cúspide angular en la parte posterior, llamada olécranon, es en realidad parte del cúbito, y las dos protuberancias óseas internas y externas más pequeñas e igualmente táctiles son puntos de conexión para los tendones y forman las características clave distintivas de la articulación. El resultado es una articulación con un amplio rango de movimiento: el antebrazo puede alargarse hasta 10 °, flexionarse hasta 140 ° y girar 90 ° hacia adentro y hacia afuera.



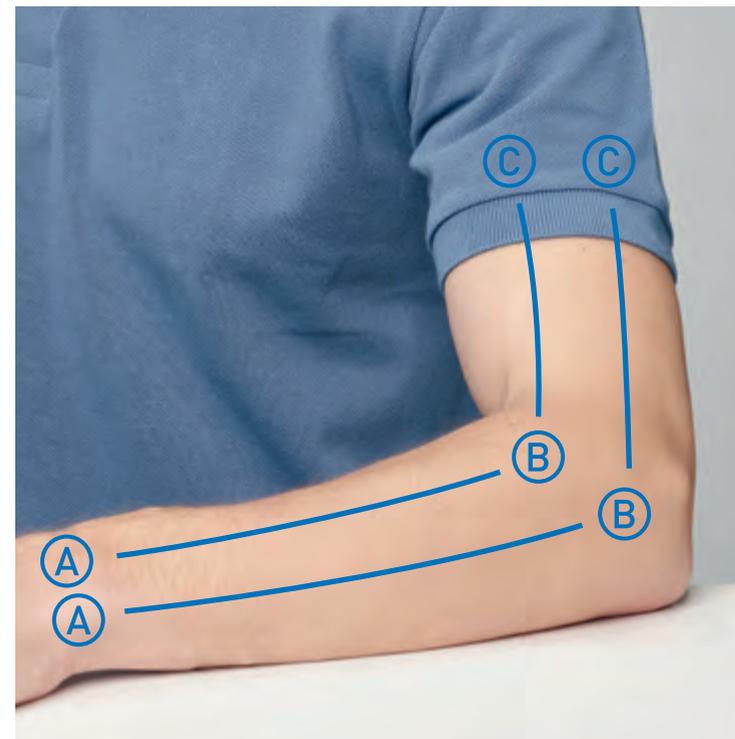
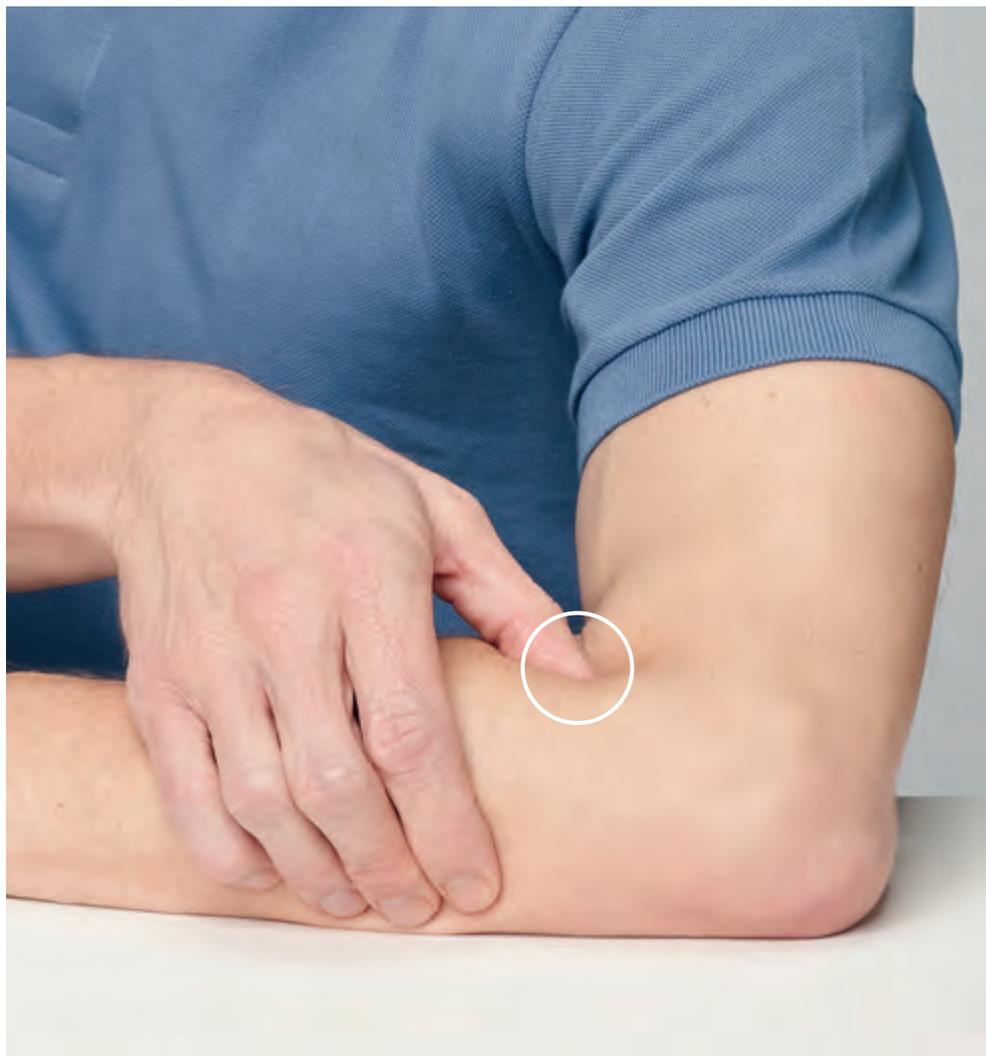
»Un amigo me recomendó NOVAFON para mi tendinitis persistente en la zona del codo. Siento un enorme alivio del dolor, no lo sé todavía si desaparecerá por completo. « 1, 3

Usuario C., 15/03/2018, NOVAFON pro



Usando el NOVAFON
en los codos

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas del codo. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día. Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla y baje el brazo. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los pasos descritos aquí con precisión.



Paso 1 Acariciando el lado externo de los brazos En el paso 1, se trata el lado exterior del brazo. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y ajuste la intensidad que le resulte cómoda. Primero acaricie el área entre la muñeca y el codo en pistas largas (A – B, B – A). Luego, trate desde el codo hasta la mitad de la parte superior del brazo (B – C, C – B). Repita este procedimiento de 2 a 3 minutos. Luego, continúe con el paso 2.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 2 Tratar las áreas adoloridas en la parte externa del brazo

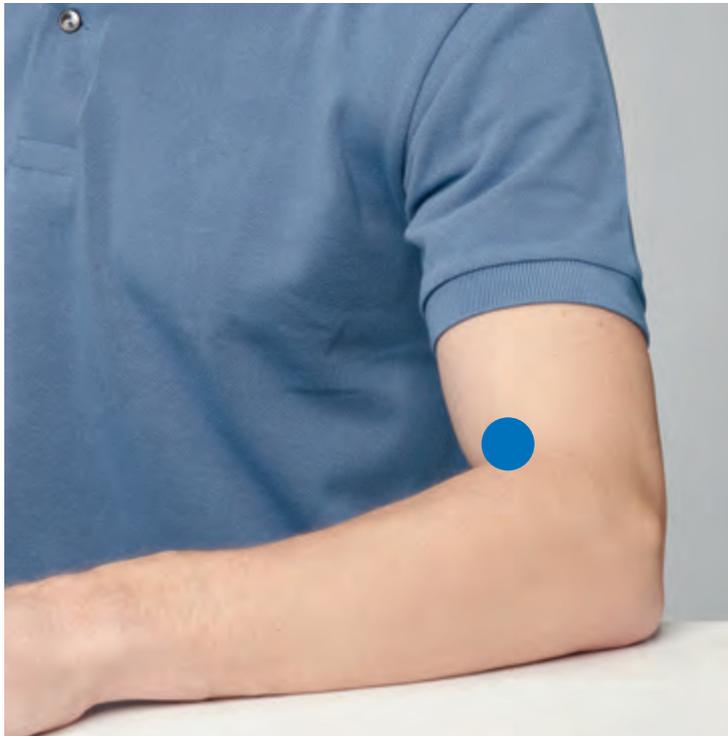
Después del tratamiento plano en el paso 1, ahora se tratarán las áreas doloridas.

Aquí, cambie al accesorio de bola, nivel 1 en el dispositivo, y una vez más configure la intensidad adecuada para usted. Para localizar áreas doloridas, presione el área afectada con el pulgar. Ahora trate las áreas doloridas. En la mayoría de los casos, el área principal de dolor se encuentra en la curva del codo.

Puede tratar intensamente esta zona dolorida durante un máximo de 3 minutos. SUGERENCIA

Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar de

el accesorio de bola.





Accesorio de disco



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Acariciando el lado interno del brazo En el paso 1 del tratamiento, se acaricia inicialmente el lado interno del brazo. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda.

Acaricie el área entre la muñeca y el pliegue del brazo en pistas largas (A – B, B – A). Luego, trate desde el pliegue del brazo hasta la mitad de la parte superior del brazo (B – C, C – B). Repita este procedimiento de 2 a 3 minutos.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



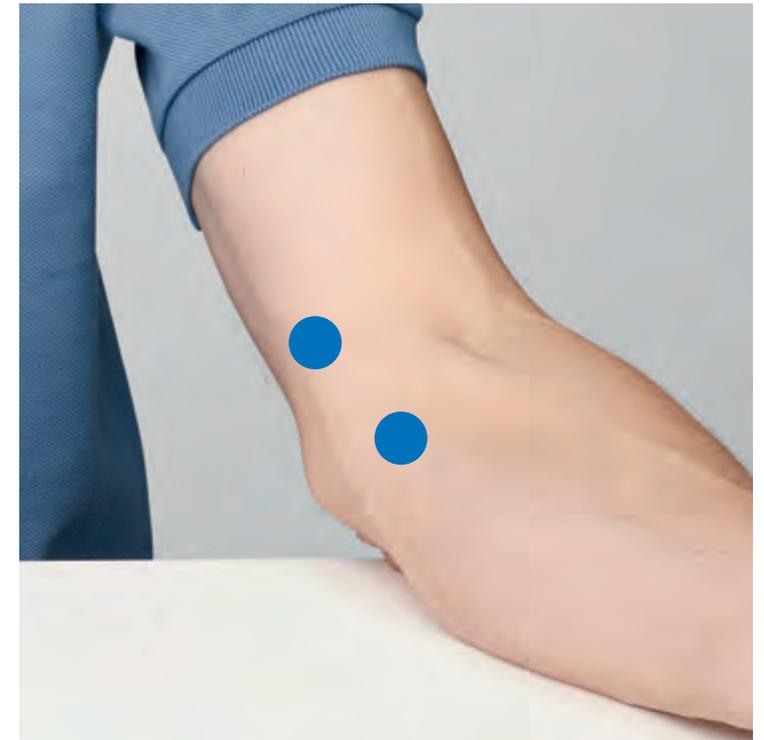
Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual



Paso 2 Tratar las áreas doloridas en el pliegue del brazo

Después del tratamiento plano, ahora se tratarán las áreas doloridas. Para localizar áreas doloridas, presione el área afectada con el pulgar. Luego, cambie al accesorio de bola y el nivel 1, y trate cada área adolorida durante 30 a 60 segundos. El área principal de dolor se localiza hacia el hombro, detrás de los huesos palpables en el pliegue del brazo, o antes hacia la muñeca. Puede tratar intensamente esta zona dolorida durante un máximo de 3 minutos. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

Tratando la muñeca

Conocimientos previos útiles Los dolores de muñeca son comunes y pueden ser muy diferentes. Aparte de las lesiones deportivas, a menudo son provocadas por estar bajo carga continua o condiciones crónicas. Si sufre de dolor persistente en la muñeca, consulte a un médico acerca de los síntomas. NOVAFON puede ayudarlo a relajar los músculos y aliviar el dolor.

NOTA
Antes de iniciar el tratamiento con NOVAFON, aclare los síntomas y obtenga un diagnóstico claro.



La mano está construida de una manera muy delgada y compleja. 8 huesos del carpo, 5 huesos metacarpianos y 14 huesos de los dedos están conectados de manera flexible por articulaciones con sus cápsulas y ligamentos. Los músculos y articulaciones de la mano, por lo tanto, tienen una gran diversidad.

de movimiento y precisión. La mano derecha e izquierda están controladas por el hemisferio opuesto del cerebro. Por lo general, se prefiere una mano para secuencias de movimientos finas e intrincadas; aquí nos referimos a diestros y zurdos.

»Escuché sobre NOVAFON por mi terapeuta ocupacional y estoy muy contento con el dispositivo. Tenía la mano rígida y ahora casi puedo volver a escribir con normalidad. « 3, 5, 6

Usuario C., 01/03/2018, NOVAFON classic



Usando el NOVAFON en las muñecas

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas adoloridas de la muñeca. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla y baje el brazo. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los tres pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco

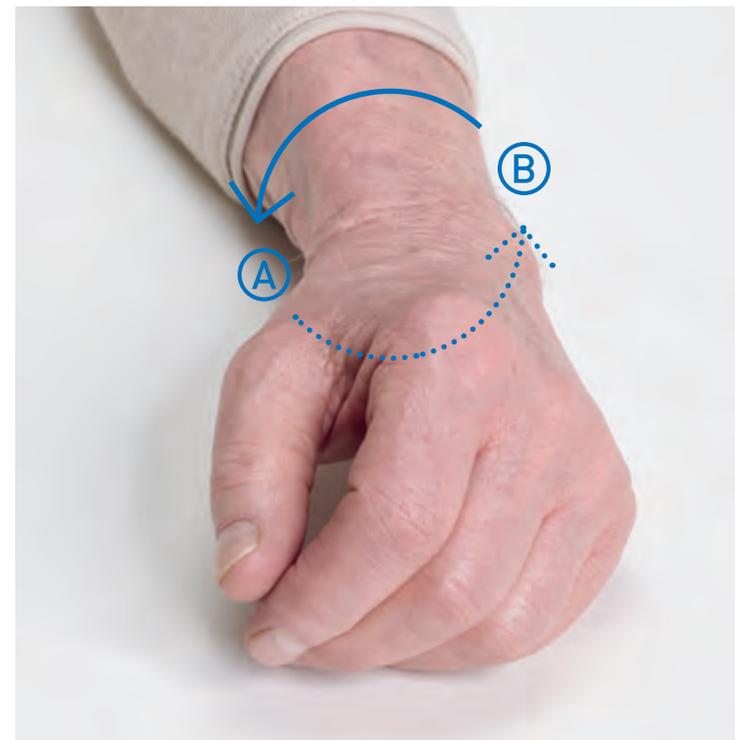
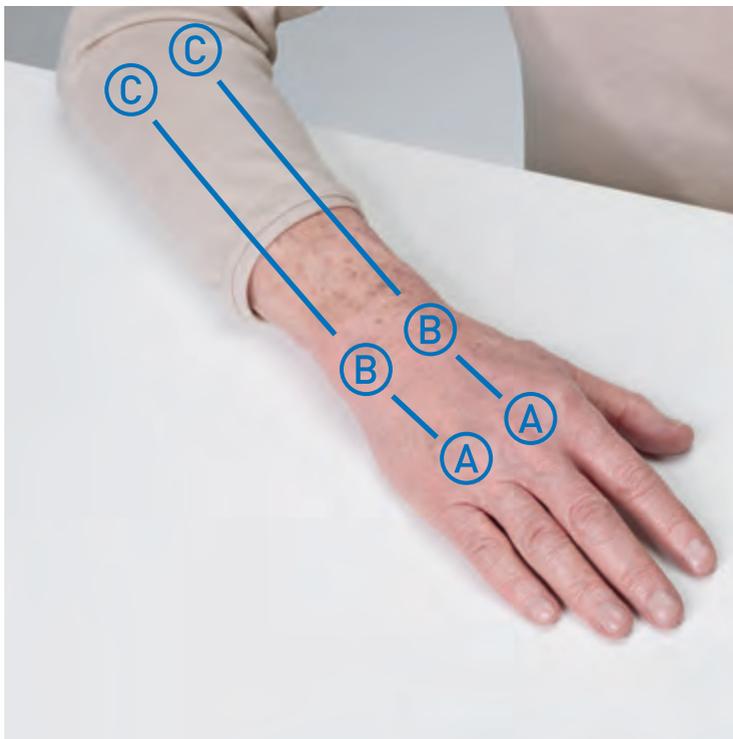


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Tratar las manos y la parte interna y externa de los antebrazos En el paso 1 del tratamiento de la muñeca, se tratan tanto la mano como el antebrazo. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Trabaje en el lado exterior de la mano durante 2 a 3 minutos (A – B, B – A). Muévase a lo largo del antebrazo entre la muñeca y el codo (B – C, C – B), y luego a lo largo del lado exterior de la mano (B – A, A – B). Repita el mismo procedimiento durante 2 a 3 minutos en la parte interna del antebrazo y la mano.



Accesorio de disco



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Continuo suave
movimiento circular

Paso 2 Dando vueltas a la muñeca Después de acariciar la mano y el antebrazo, ahora orbita la muñeca con los mismos ajustes del paso 1 (A – B, B – A). Asegúrese de tratarlo por todos lados. Realice este movimiento durante 2 a 3 minutos.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Accesorio de cono
(Conjunto REHAB)



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz

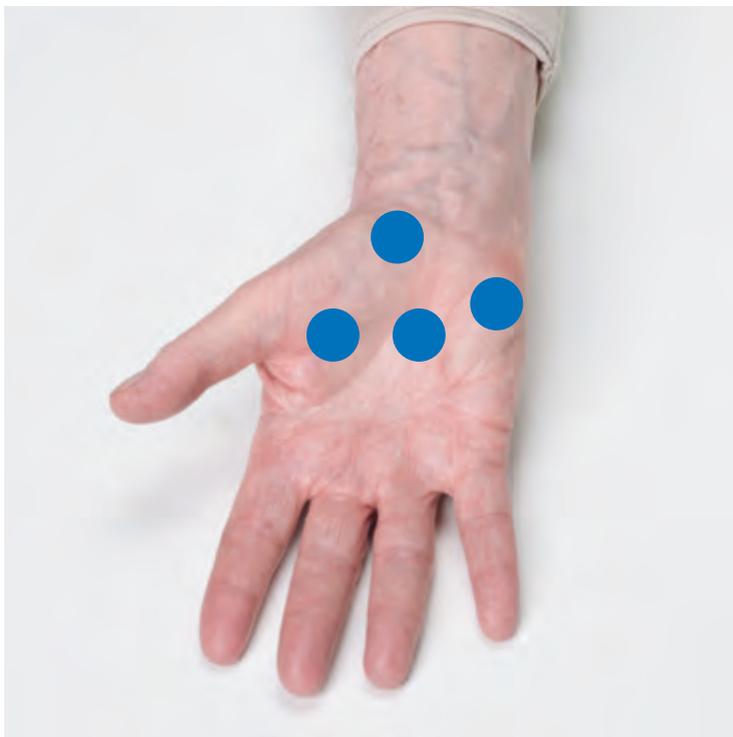


Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratando las áreas doloridas Para tratar áreas doloridas, cambie al accesorio de bola y al nivel 1, y establezca una intensidad que le resulte cómoda. Pueden surgir áreas doloridas en diversos lugares. Palpar la muñeca y la mano a menudo ayuda, o quizás haya sentido claramente las áreas doloridas durante los pasos 1 y 2. En la imagen se muestra un método para localizar las áreas doloridas. Trate las áreas doloridas individuales durante 30 a 60 segundos. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético o el accesorio de cono del REHAB Set en lugar del accesorio de bola.



¿Sabías?

Se puede instalar una gama de diferentes accesorios de transmisión de vibraciones en todos los dispositivos NOVAFON. El accesorio de disco y el accesorio de bola se incluyen con cada dispositivo en la entrega. En nuestra gama de productos, puede encontrar tipos de aditamentos adicionales que hacen que algunos tratamientos sean aún más efectivos. novafon.com/en/products

Tratando el dedos

Conocimientos previos útiles Nuestras manos son una de las partes del cuerpo más delgadas y realizan movimientos muy precisos. El dolor en las articulaciones de los dedos a menudo se debe a una inflamación o sobrecarga. Los movimientos más pequeños son dolorosos e intrincados trabajos manuales, levantar objetos o escribir en un teclado puede ser difícil. NOVAFON puede ayudar a aliviar los dolores en la mano y mejorar la movilidad.

NOTA

Antes de iniciar el tratamiento, discuta los síntomas con su ortopedista o médico de cabecera y obtenga un diagnóstico claro.

Las yemas de los dedos son una obra maestra particular de nuestro cuerpo. Pueden sentir pequeñas elevaciones de solo 0,006 milímetros. Un punto de impresión braille es 167 veces más grande. Esta fina cualidad sensorial se debe a nuestra piel de muchas células sensoriales que, como los sensores de superficie, transmiten estímulos a la médula espinal. A través de los sensores en nuestra piel, podemos sentir si algo está caliente o frío; si estamos heridos; si algo está presionando, frotando o si se siente bastante bien.



»Estoy muy contento con el dispositivo. Lo usé en una oficina de salud ocupacional para la artritis en mis dedos y el tratamiento me pareció muy agradable. Puedo mover mis dedos mucho mejor después de usarlo. « dieciséis

Usuario E., 19/07/2017, NOVAFON classic



Usando el NOVAFON
en los dedos

El NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas adoloridas de las articulaciones de los dedos. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente en una silla y baje el brazo. Realice el tratamiento en la mano afectada; en ambas manos si es necesario. Asegúrese de seguir los dos pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



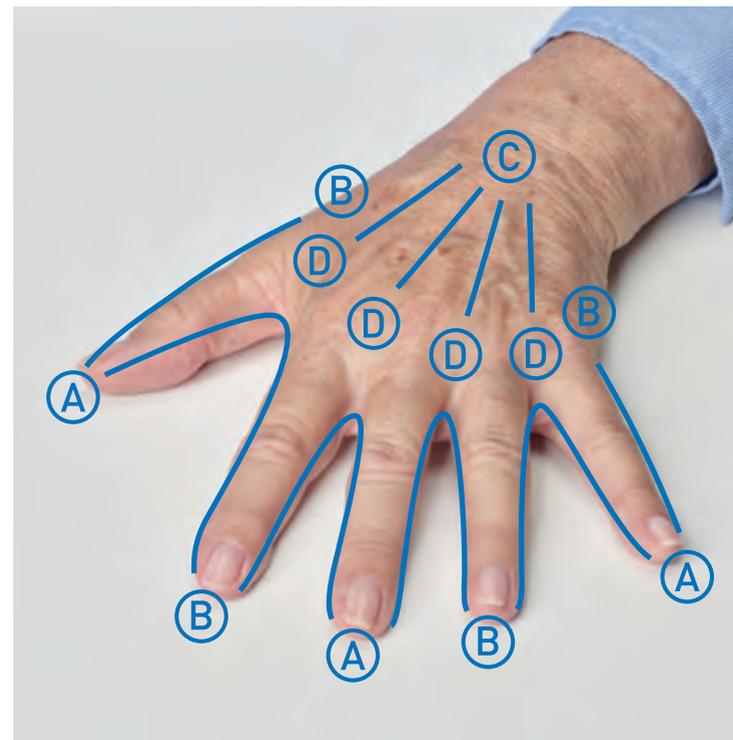
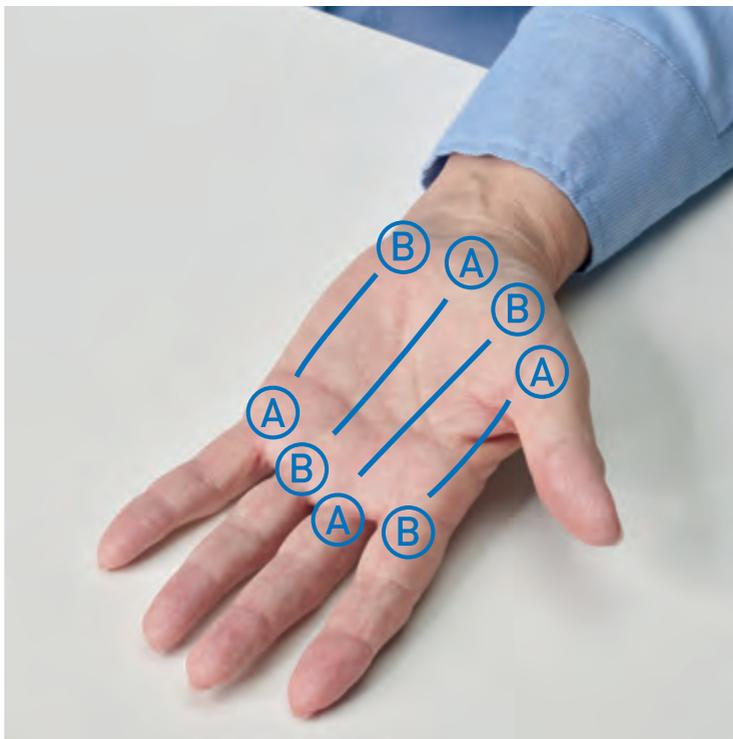
Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Relajar el área de la palma y el dorso de la mano

Para comenzar a tratar las articulaciones de los dedos, la palma y la espalda de la mano se relajará inicialmente. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y configure la intensidad que le resulte cómoda. De forma plana, trabaje en el área de la palma durante 2-3 minutos. Luego, repita el mismo procedimiento durante 2 a 3 minutos en el dorso de la mano. Colóquese para el patrón de movimiento completo en la figura (A - B).



Accesorio de bola



Accesorio de cono
(Conjunto REHAB)



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Trazo lineal



Tratamiento puntual

Paso 2 Tratando el dedo En el paso 2, ahora tratará el dedo en sí. Seleccione el accesorio de bola, cambie

al nivel 1 y establezca una intensidad que le resulte cómoda. Trabaja lentamente entre tus dedos; a lo largo de todos los espacios entre los dedos (A - B, B - A). Si experimenta un dolor más intenso en un dedo específico, sostenga el dispositivo allí durante 20 a 30 segundos y deje que el accesorio de bola se mueva lateralmente sobre la articulación varias veces. A continuación, pase el accesorio de bola sobre el dorso de la mano durante 2-3 minutos en las áreas entre los tendones extensores. Las áreas entre los tendones extensores se pueden ver fácilmente levantando el dedo. SUGERENCIA Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de cono del REHAB Set en lugar del accesorio de bola.

Tratar la pelvis y nalgas

Conocimientos previos útiles El término de los médicos continuó sentado como "sobrecarga estática". De hecho, aquí entra en juego un peso considerable. Al estar sentado, el peso de toda la parte superior del cuerpo, incluidos la cabeza y los brazos, lo soporta la columna lumbar y la espalda, una vez y media más que cuando está de pie. Debido al exceso de asiento y la falta de movimiento, muchas personas se quejan de dolor en la zona de las nalgas que puede extenderse desde la parte posterior de los muslos hasta las rodillas e incluso las pantorrillas. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos.

NOTA
Como estos síntomas a menudo son comparables a los de un disco deslizado, un diagnóstico médico correcto debe hacerse.



La espalda abarca la sección del cuerpo que conecta las piernas y el torso. Apoya nuestra postura erguida y permite una postura segura. Existen diferencias anatómicas entre la espalda masculina y femenina. La espalda del macho es estrecha, delgada y alta. Por el contrario, las alas del hueso iliaco en las mujeres están significativamente más extendidas y la salida pélvica es mucho más amplia para permitir el parto.

»Hago mucho deporte, especialmente tenis de mesa, por lo que siempre tengo grandes problemas de tensión muscular. El nuevo NOVAFON pro es una gran ayuda para relajar mis músculos tensos. Yo lo uso casi todos los días. « 1, 3 Usuario

U., 03/07/2018, NOVAFON pro



Usando el NOVAFON
en la pelvis y las nalgas

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar el dolor de espalda y glúteos. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día. Antes de comenzar, acuéstese de costado. Si su movimiento está restringido, pida ayuda a otra persona. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los tres pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial

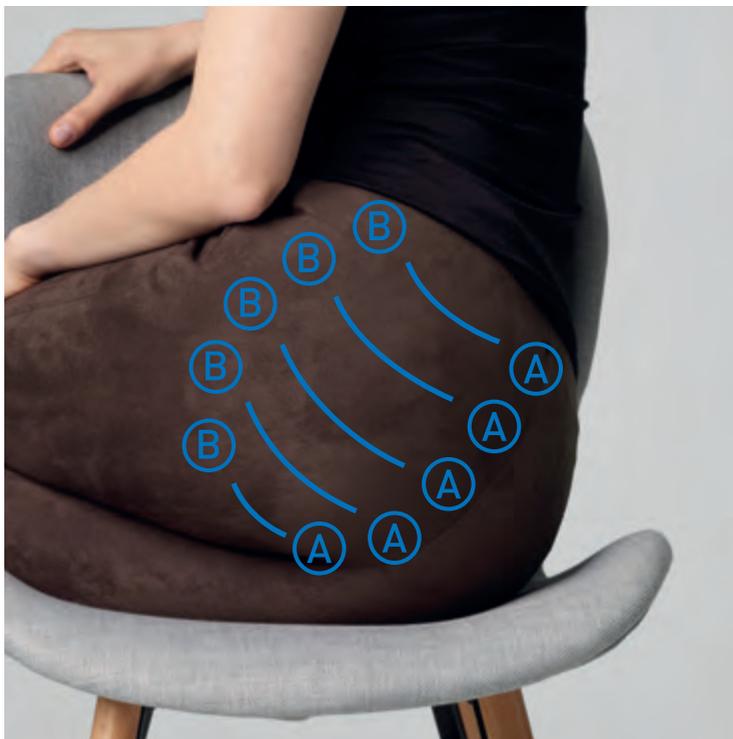


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Tratar los músculos de la espalda y los glúteos En el paso 1, se tratan los músculos de la espalda y los glúteos. Para ello, seleccione el accesorio de disco y el nivel 2. Ajuste la intensidad de modo que le resulte cómodo. Trabaje inicialmente el área de los músculos de la espalda y los glúteos respectivamente. En pistas largas, trate desde la región de la cadera hasta el pliegue glúteo. Colóquese para el patrón de movimiento completo que se muestra en la figura (A – B). Repita este movimiento durante 2 a 3 minutos. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 2 Tratando el muslo En el paso 2, se trata la parte posterior del muslo. Para ello, aplique el ajuste del paso 1. Frote toda el área entre la nalga y el hueco de la rodilla en ambas direcciones durante 2-3 minutos respectivamente (A – B). Una vez que haya tratado la parte posterior del muslo, repita el mismo procedimiento en el lado externo del muslo: Trate el área desde la región de la cadera hasta el lado externo de la rodilla (C – D) durante 2-3 minutos respectivamente. Luego, continúe con el paso 3. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz

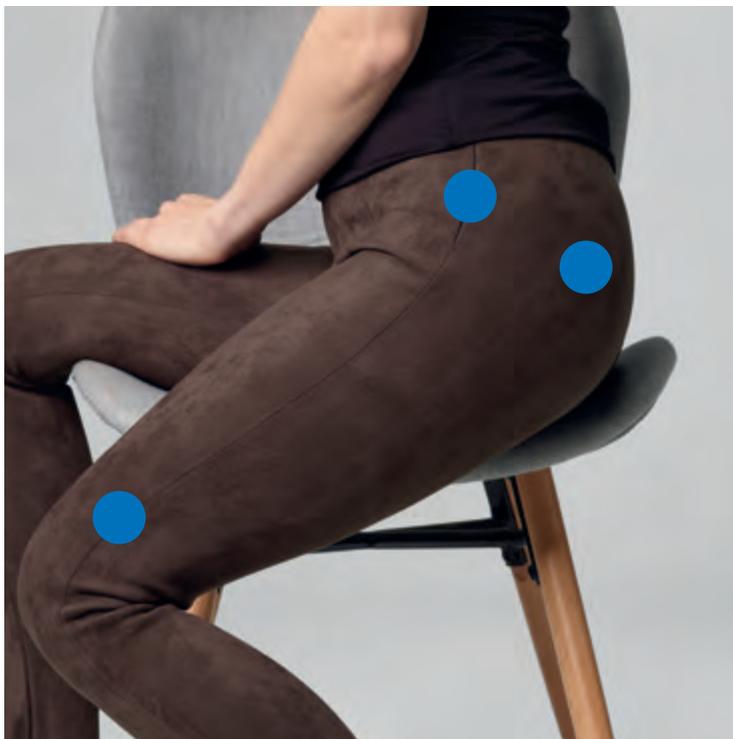


Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratamiento de las zonas doloridas de la espalda En los pasos 1 o 2, ¿notó alguna zona adolorida? Luego, para tratar las áreas doloridas de la espalda, cambie al accesorio de bola y al nivel 1, y establezca una intensidad que sea cómoda para usted. Trate las áreas doloridas individuales durante 30 a 60 segundos. También puede realizar movimientos circulares suaves o sostener el dispositivo sobre el área. En la imagen también se muestra un método para localizar áreas doloridas. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



¿Sabías?

También es posible el tratamiento eficaz de las quejas en animales. Muchas de las quejas de los perros y los caballos, así como de los gatos, pueden aliviarse de esta manera. Además, los animales pueden sentirse bien y relajados al hacerlo. El dispositivo goza de una popularidad cada vez mayor entre las terapias veterinarias y para dueños de mascotas.

novafon.com/en/professional-user/

medicina Veterinaria

Tratar la cadera

Conocimientos previos útiles El dolor de cadera afecta principalmente a la ingle; en el pliegue entre la parte inferior del abdomen y el muslo. También suele irradiar a las piernas. Los dolores en las articulaciones de la cadera son variados y pueden tener causas muy diferentes. Las restricciones en el movimiento también ocurren a menudo con síntomas persistentes y pueden resultar en una pérdida de fuerza. Consulte a un especialista de inmediato sobre sus síntomas. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos

NOTA

Busque un diagnóstico médico claro antes de comenzar el tratamiento con NOVAFON. Consulte a un especialista para esto.

La articulación de la cadera es la conexión entre la espalda y el fémur. Permite el movimiento de las piernas y estabiliza el cuerpo al caminar. La articulación de la cadera es la segunda articulación más grande y más cargada. Con un peso corporal de alrededor de 65 kg, se experimentan cargas de presión de más del doble del peso corporal en las caderas al caminar.



»(...) Mi esposo también usó el dispositivo para su cadera. Tenía osteoartritis y necesitaba un reemplazo de cadera. Después del tratamiento diario con NOVAFON, claramente tenía menos dolor. También compramos otro accesorio y la caja. Ya he recomendado el dispositivo a varios pacientes con dolor. « 1, 3

Usuario U., 08/04/2019, NOVAFON pro



Usando el NOVAFON
en las caderas

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar áreas doloridas en la región de la cadera. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día. Antes de comenzar, acuéstese de costado. Si su movimiento está restringido, pida ayuda a otra persona. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los dos pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



Accesorio de disco XL
(Conjunto REHAB)



Accesorio de alfiler
(Conjunto REHAB)



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Tratamiento de la región de la cadera Acuéstese de lado para comenzar a tratar la región de la cadera. El lado afectado debe estar arriba con la rodilla flexionada. La pierna debe estar extendida. Puede sostener la cabeza y la pierna flexionada con una almohada. Utilice el accesorio de disco, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Utilizando pistas largas, muévase de la espalda a la rodilla (A – B) y sobre el área de la cadera utilizando pistas más cortas (A – C) durante 2–3 minutos respectivamente. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio de disco XL en lugar del accesorio de disco o el accesorio de clavija del juego REHAB.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 2 Tratar las áreas doloridas de la cadera Para tratar las áreas doloridas en la región de la cadera, cambie al accesorio de bola. Seleccione el nivel 1 y vuelva a establecer una intensidad que le resulte cómoda. Trate las áreas doloridas individuales durante 30 a 60 segundos. También puede realizar movimientos circulares suaves o sostener el dispositivo sobre el área. En la imagen también se muestra un método para localizar áreas doloridas. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.

Tratar la rodilla

Conocimientos previos útiles El dolor de rodilla no es una rareza; especialmente en deportistas. La mayoría atribuye la causa a la sobrecarga debida a tensiones inadecuadas o entrenamiento intenso. El dolor de rodilla tampoco es una rareza con la edad. Puede ocurrir pérdida de fuerza y / o restricciones de movimiento, así como hinchazón. Con dolor de rodilla existente, los síntomas deben, en cualquier caso, ser diagnosticados médicamente para recibir la terapia adecuada. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos.

NOTA

Busque un diagnóstico médico claro antes de comenzar el tratamiento con NOVAFON. Consulte a un especialista para esto.



La rodilla y la articulación de la rodilla, conocida como género articulario, es la articulación más grande del cuerpo humano. Une el hueso del muslo, la rótula y la tibia. La articulación de la rodilla es una articulación de bisagra. Permite la flexión y extensión de las piernas, así como una ligera rotación hacia adentro y hacia afuera cuando se flexiona. Como consecuencia, la articulación de la rodilla está asegurada y estabilizada por una intrincada serie de ligamentos que comprenden tendones y músculos, la cápsula de la articulación de la rodilla, el cartilago de la articulación de la rodilla y los meniscos.

»Usé el dispositivo todos los días. Tenía intensos dolores en el pie. Después de aproximadamente 3 días hubo una clara mejoría y ahora estoy prácticamente libre de dolor nuevamente. Lo uso a diario en la rodilla (hinchazón y restricciones de movimiento después de una operación). Ambos mejoraron y mi movimiento es mucho mejor. « 3

Usuario M., 16/02/2018, NOVAFON classic



Usando el NOVAFON de rodillas

El NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de la rodilla. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los cinco pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco

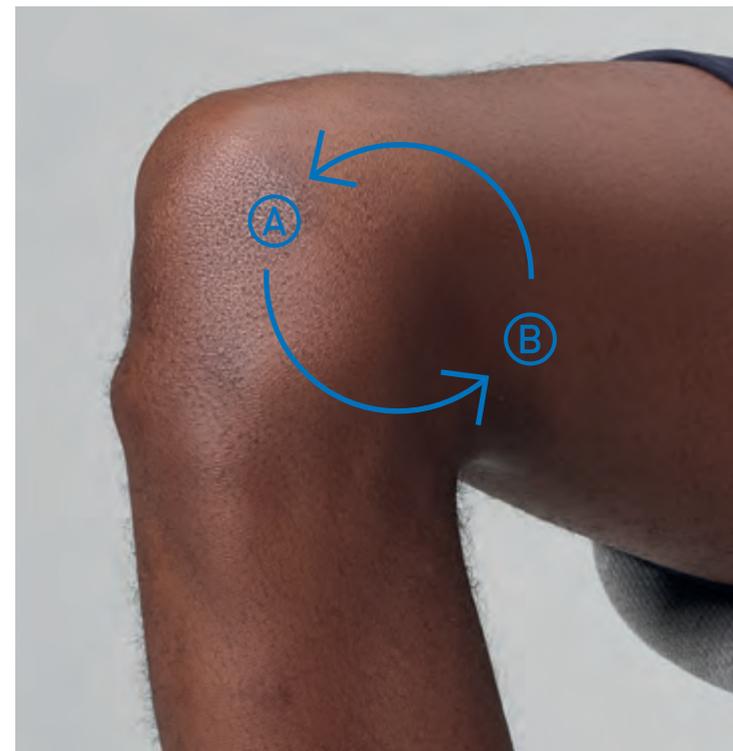
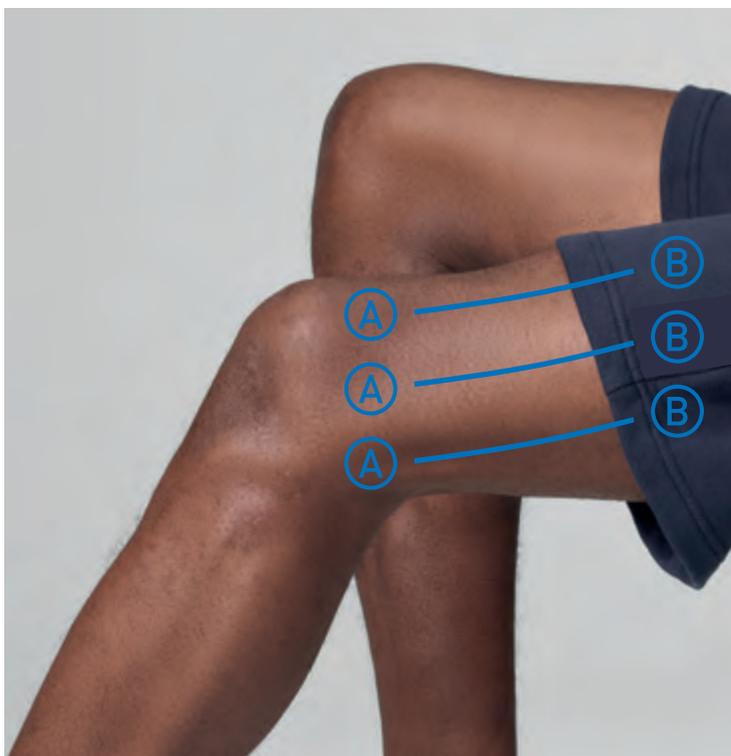


Rodillo sensorial

Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz

Trazo lineal

Paso 1 Acariciar los músculos superiores de la rodilla En el paso 1, se suavizan / acarician los músculos de la parte superior de la rodilla. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Trabaje los músculos de la parte superior de la rodilla en la cara anterior del músculo del muslo. Al hacerlo, trate toda el área del lado interno hasta el lado externo del muslo durante 2-3 minutos (A-B). **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial

Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz

Trazo lineal

Paso 2 Rodeando la articulación lateral de la rodilla Luego, circule alrededor de la articulación lateral de la rodilla. Continúe aplicando el ajuste del paso 1. Trate los lados interno y externo de la articulación de la rodilla. Dibuja una línea imaginaria hasta el área donde se flexiona la rodilla. Trate durante 2 a 3 minutos a lo largo de este círculo. Colóquese para el movimiento completo en el patrón de tratamiento figurado (A - B, B - A). Luego, continúe con el paso 3.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz

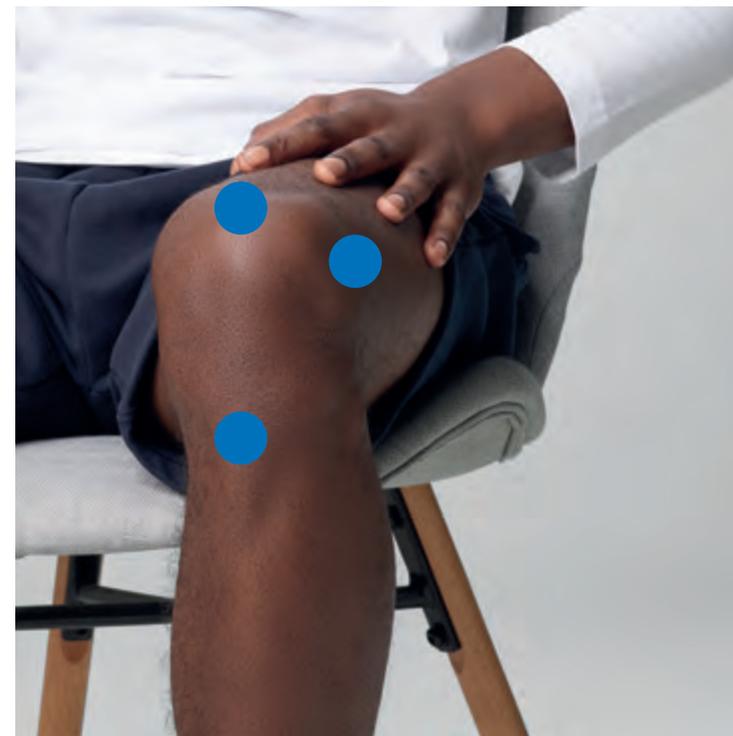


Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Rodeando la rótula Después de rodear la articulación de la rodilla, coloque el accesorio de bola, seleccione el nivel 1 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Muévase alrededor de la rótula con NOVAFON durante 2-3 minutos (A – B, B – A). Colóquese para el patrón de movimiento completo como se muestra en la figura. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 4 Tratando las áreas doloridas Dependiendo de los síntomas, las áreas doloridas se pueden ubicar en lugares completamente diferentes. Seguramente habrá notado áreas doloridas en los pasos 1 a 3, que ahora debe tratar intensamente en este paso final. Trate las áreas individuales con el accesorio de bola en el nivel 1 durante 30 a 60 segundos con un movimiento circular, o sostenga el dispositivo sobre el área. Las áreas doloridas se encuentran principalmente en la mitad superior de la rodilla y no más lejos del ancho de una mano. Con problemas con la rótula, generalmente hay un área adolorida justo debajo de la rótula y por encima de la tibia. Para localizar áreas doloridas, colóquese como se muestra en la figura. Consulte el paso 5 en la página siguiente. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



Accesorio de disco

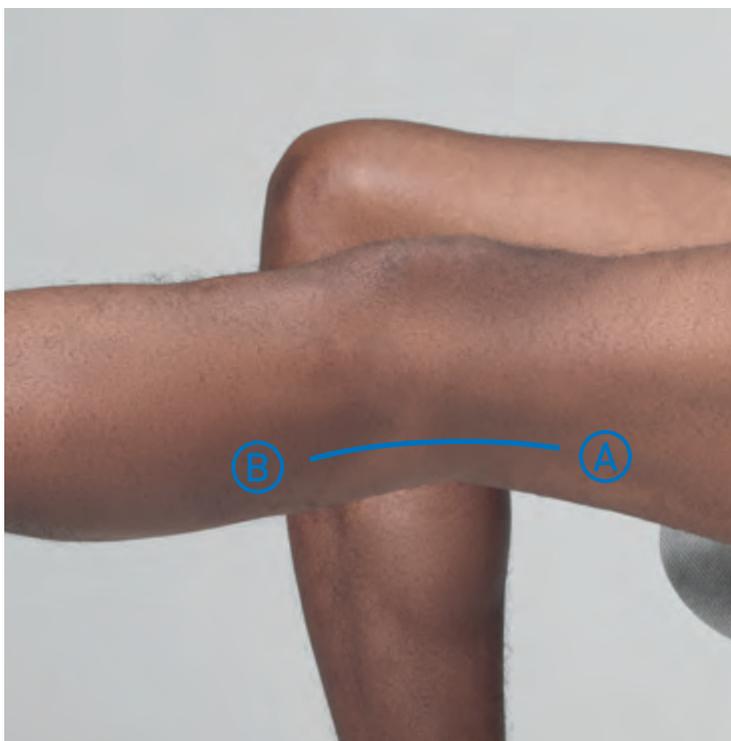


Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 5 (OPCIONAL) Tratamiento de la parte posterior de la rodilla En este paso opcional, también se involucra la parte posterior de la rodilla, en caso de que tenga dolor en esta zona. A menudo, por ejemplo, después de una cirugía, esto es muy sensible e incluso puede ser difícil extender completamente la rodilla. Después de consultar con su médico o terapeuta, también se recomienda tratar la parte posterior de la rodilla. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Acaricie la parte posterior de la rodilla en ambas direcciones durante 2 a 3 minutos. Colóquese para el patrón de movimiento completo en la figura (A – B).



¿Sabías?

El NOVAFON se ha utilizado para muchos propósitos durante décadas. Una de las primeras formas del dispositivo fue probada en 1930 por médicos en muchas áreas de aplicación diferentes. La terapia con vibraciones se utiliza principalmente en la actualidad en la terapia del dolor como alternativa a la medicación, ya que los efectos secundarios comunes de la medicación no se manifiestan por sí mismos.

novafon.com/en/professional-user

novafon.com/en/self-user

Tratando a la pantorrilla y tendón de la corva

Conocimientos previos útiles Particularmente para los corredores, el dolor en los isquiotibiales es un problema conocido. El músculo de la pantorrilla consta de tres partes. Estas partes se encuentran en el área inferior de la pantorrilla en el tendón de la corva, que está unido al hueso del talón en la parte posterior. El tendón de la corva transfiere toda la contractilidad del músculo de la pantorrilla a las estructuras óseas; el pie en particular. En consecuencia, la conexión del tendón de la corva al pie y al talón, respectivamente, es una de las áreas más cargadas del cuerpo humano. Las quejas suelen ser el resultado de una sobrecarga. Los síntomas de sobrecarga a menudo se originan por un esfuerzo unilateral, patrones de movimiento incorrectos o factores externos como, por ejemplo, un piso duro, entrenamiento intenso, calzado incorrecto u obesidad. Consulte a un especialista para obtener un diagnóstico exacto. NOVAFON puede ayudar a relajar los músculos

NOTA

Busque un diagnóstico médico claro antes de comenzar el tratamiento con NOVAFON. Consulte a un especialista para esto.



El tendón de la corva es el tendón más grueso y fuerte del cuerpo humano. Sobre todo, permite la potente extensión del pie y la inversión y supinación del pie. La función principal del tendón de la corva es la transmisión de potencia desde los músculos de la pantorrilla.

al talón y al pie. Particularmente al saltar y aterrizar, el tendón de la corva debe soportar fuerzas muy grandes.



»Utilizo el dispositivo para aliviar la tensión muscular de la parte inferior de la pierna, para tratar problemas de rodilla y de los músculos isquiotibiales. En 3 semanas, mis síntomas se han reducido a la mitad. Lo seguiré usando. « 3

Usuario G., 29/05/2017, NOVAFON power



Uso de NOVAFON en pantorrillas e isquiotibiales

El NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar áreas doloridas en la pantorrilla y el tendón de la corva. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los tres pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Acariciar los músculos de la pantorrilla En el paso 1, se tratan los músculos de la pantorrilla. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Acaricie el área entre la parte posterior de la rodilla y el talón durante 2 a 3 minutos. Asegúrese de trabajar tanto el aspecto interno como externo de la pantorrilla, así como su región central (A – B, B – A). **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 2 Zonas adoloridas de la pantorrilla Ahora trate las áreas doloridas de la pantorrilla. Es casi seguro que habrá sentido estas áreas al acariciar. Aquí, cambie al accesorio de bola y seleccione el nivel 1. Establezca la intensidad de modo que le resulte cómodo. Trate las áreas individuales durante 30 a 60 segundos con un movimiento circular o sostenga el dispositivo sobre el área. Las áreas doloridas a menudo se encuentran en la parte externa de la pantorrilla o en su región central. En la imagen se muestra un método para localizar áreas doloridas. Luego, continúe con el paso 3. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Trazo lineal



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratar el tendón de la corva En el paso 3, se trata el tendón de la corva. El tendón de la corva se puede ver y palpar fácilmente. Continúe aplicando los ajustes de tratamiento del paso 2. Trate el tendón de la corva de los tres lados durante 2 a 3 minutos. Comience desde la espalda y avance lentamente hacia el tendón de la corva y alejándose del mismo. Si experimenta un dolor más intenso en un área específica, puede sostener el dispositivo allí durante aproximadamente 30 segundos. Repita el mismo proceso en los aspectos internos y externos del tendón de la corva (A – B, B – A). **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



¿Sabías?

El NOVAFON se ha establecido desde hace mucho tiempo con fines terapéuticos en las prácticas y centros de rehabilitación, y tiene autorización como dispositivo médico. Esto también significa que su eficacia ha sido probada a través de estudios. En la mayoría de los casos, se recomienda continuar la terapia con NOVAFON en casa después del tratamiento terapéutico. novafon.com/en/professional-user

novafon.com/en/self-user

Tratando el talón

Conocimientos previos útiles En los mamíferos, el talón o calcáneo es la protuberancia en la parte posterior del pie. Su contorno está formado por el hueso del talón, el tejido adiposo suprayacente y la piel. El talón es el punto de conexión del tendón del isquiotibial y la piel de ambos lados se hunde ligeramente. Cuando los seres humanos caminan erguidos, el talón adquiere una función mucho más compleja que simplemente formar el brazo de palanca del tendón de la corva. En los seres humanos, los huesos del tarso tienen una forma muy específica. El patrón de la marcha surge de la interacción del talón y el antepié. Muchas personas sufren de dolor en el talón y esto a menudo se asocia con el dolor de calentamiento matutino.

NOTA

Busque un diagnóstico médico claro antes de comenzar el tratamiento con NOVAFON. Consulte a un especialista para esto.



El pie humano comprende 7 huesos del tarso, 5 huesos metatarsianos y 14 falanges. Estos huesos están conectados por más de 33 articulaciones, estabilizados por 20 músculos y 114 ligamentos y se mantienen en movimiento. De todo el sistema musculoesquelético, los pies están sujetos a la mayor carga diaria, ya que soportan todo el peso de una persona. En las personas obesas, la carga es particularmente grande.

»Compré el dispositivo hace 3 semanas para tratar mi espolón en el talón. Desde entonces, ya lo he usado mucho y está mejorando lentamente. Descubrí que usarlo a diario en mis pies es demasiado agotador y ahora he cambiado a 2 o 3 veces por semana. Puedo manejar eso bien. (...) Recomendaría el dispositivo

en cualquier momento. « 3 Usuario B., 27/08/2019, NOVAFON pro



Usando el NOVAFON
en los talones

NOVAFON se puede utilizar para regular el tono muscular y tratar las zonas doloridas de los músculos del pie. La duración total del tratamiento con NOVAFON debe ser de 10 a 15 minutos por lado y puede repetirse hasta tres veces al día.

Antes de comenzar, asegúrese de estar sentado cómodamente. Realice el tratamiento en el lado afectado; en ambos lados si es necesario. Asegúrese de seguir los tres pasos descritos aquí con precisión.



Accesorio de disco



Rodillo sensorial



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal

Paso 1 Acariciar los músculos de la pantorrilla En el paso 1 del tratamiento del talón, se acarician los músculos de la pantorrilla. Como los músculos de la pantorrilla también juegan un papel importante en el dolor de talón, estos deben tratarse primero. Utilice el accesorio de disco para esto, seleccione el nivel 2 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Acaricie el área entre la parte posterior de la rodilla y el talón durante 2 a 3 minutos. Asegúrese de trabajar tanto el aspecto interno como externo de la pantorrilla, así como su región central (A – B, B – A). **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice un rodillo sensorial de su elección en lugar del accesorio de disco.



Accesorio de disco



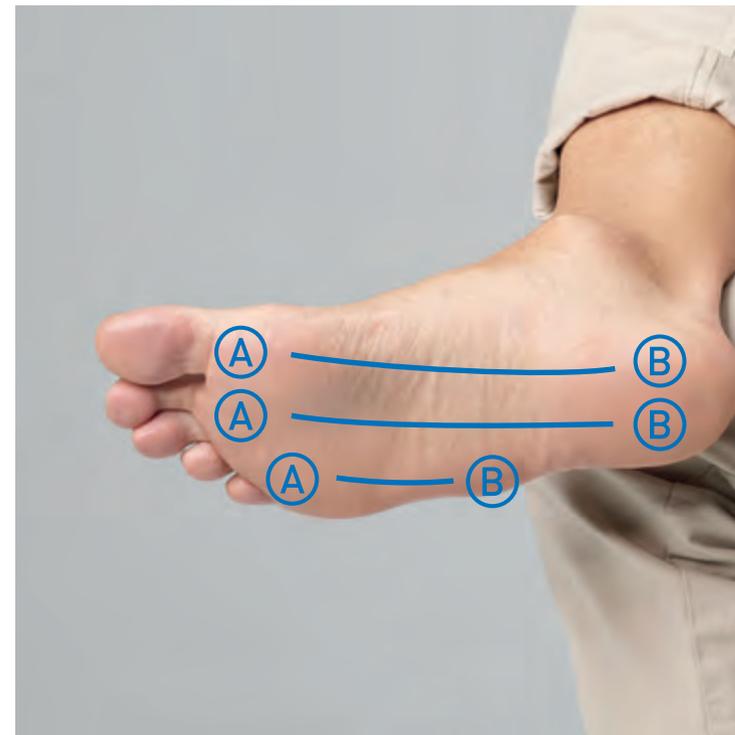
Rodillo sensorial



Frecuencia
Nivel 2 = 50 Hz



Trazo lineal



Paso 2 Acariciar los músculos del pie Ahora, se acarician los músculos del pie. Continúe aplicando el ajuste del paso 1. Ahora trabaje en la planta del pie de manera plana. Frote toda la región del talón hasta los dedos de los pies durante 2 a 3 minutos (A – B, B – A). Luego, continúe con el paso 3.



Accesorio de bola



Magnético
adjunto archivo



Frecuencia
Nivel 1 = 100 Hz



Circular suave
movimiento



Tratamiento puntual

Paso 3 Tratando las áreas doloridas En el paso final, trate las áreas doloridas del talón. Para ello, cambie al accesorio de bola, seleccione el nivel 1 y establezca la intensidad que le resulte cómoda. Trate las áreas individuales durante 30 a 60 segundos con un movimiento circular o sostenga el dispositivo sobre el área. En la mayoría de los casos, el área principal de dolor se encuentra en el borde exterior del talón hacia los dedos. Se pueden ubicar otras áreas doloridas a la izquierda y a la derecha o también entre las puntas del pie y el talón. **SUGERENCIA** Para optimizar el tratamiento, utilice el accesorio magnético en lugar del accesorio de bola.



El nuevo NOVAFON:

Nuestro dispositivo recargable.

Véalo ahora en novafon.com/en y descubra sus ventajas.



06 Fuentes:

- 1 Lundeberg T., Estimulación vibratoria para el alivio del dolor. Am J Chin Med. Verano de 1984d; 12 (1-4): 60-70. Roy y col. 2003. Reducción del dolor de TMD por vibración de alta frecuencia: un análisis espacial y temporal. Dolor.; Murillo y col. 2014. Vibración focal en neurorehabilitación. Eur J Phys Rehabil Med. 50 (2): 231-42. Schindler y col. 2002. La vibración de los músculos del cuello induce una recuperación duradera en la negligencia espacial. Lundeberg T, Nordemar R, Ottoson D., Alivio del dolor mediante estimulación vibratoria. Dolor. 1984a septiembre; 20 (1): 25-44. Schmitt T., Influencia de la terapia de vibración en el dolor de espalda inespecífico., Disertación, Facultad de Medicina, Universidad de Regensburg, 2013
- 2 Melzack R, Departamento de Policía de Wall. Mecanismos del dolor: una nueva teoría. Ciencias. 19 de noviembre de 1965; 150 (3699): 971-9. Smith KC, Comite SL, Balasubramanian S, Carver A, Liu JF. Anestesia por vibración: un método no invasivo para reducir las molestias antes de los procedimientos dermatológicos. Dermatol Online J. 15 de octubre de 2004; 10 (2): 1.
- 3 Estudios de casos individuales: Puede que no haya suficientes datos clínicos para verificar la idoneidad general de la terapia de vibración local para los síntomas descritos. Hay una cita de usuario extraída de las evaluaciones de productos NOVAFON en la página de inicio.
- 4 El dolor de mandíbula es un síntoma común de disfunción de la articulación temporomandibular (ATM). El efecto analgésico de la terapia de vibración local con 100 Hz fue probado en un estudio clínico por Roy et al. en 2003: Reducción del dolor de TMD por vibración de alta frecuencia: un análisis espacial y temporal. Dolor.
- 5 McCormack GL., Manejo del dolor por terapeutas ocupacionales. Am J Occup Ther. Septiembre de 1988; 42 (9): 582-90.
- 6 Ergebnis einer Anwenderbefragung aus 2019 (267 teilnehmende Ergotherapeuten) [Resultados de una encuesta de usuarios de 2019 (267 terapeutas ocupacionales participantes)]; La terapia de vibración local con el dispositivo de ondas sonoras NOVAFON es una forma probada de terapia para diversas quejas de manos y dedos. Puede que no haya datos clínicos suficientes para verificar la idoneidad general de la terapia de vibración local para los síntomas descritos.

© 2020 por NOVAFON GmbH, 71384 Weinstadt, Alemania

Las instrucciones de este libro se han considerado y probado cuidadosamente. Sin embargo, no se puede dar ninguna garantía. La responsabilidad de la empresa y sus representantes por lesiones personales, daños materiales y pérdidas económicas es limitada. Quedan reservados todos los derechos, en particular el derecho de reproducción y distribución, así como el de traducción en otros idiomas. Este libro está protegido por derechos de autor para NOVAFON GmbH bajo §54 párr. 1 y 2 de la Urhg [Ley alemana de derechos de autor (Urheberrechtsgesetz)].

Supported by:



Federal Ministry
for Economic Affairs
and Energy

on the basis of a decision
by the German Bundestag



(01) 4260203791310

0190037_Anwendungsbuch_V01_EN
Puesto: 07.01.2020

www.novafon.de
info@novafon.de
+ 49 7151 133970

NOVAFON GmbH
Daimlerstr. 13
71384 Weinstadt
Alemania

