

novafon®



Anwendung & Wirkung
Handbuch

Wusstest du schon?

Die Übungen aus diesem Buch gibt es auch als Videoanleitung in unserer kostenlosen novafon App. Schritt für Schritt erklärt – von erfahrenen Therapeut:innen. Regelmäßig neue Inhalte. Persönlicher Austausch. Noch mehr Praxisnähe. Jetzt downloaden.



novafon.de/app

Wenn du Fragen zu Anwendungen oder Produkten hast, beraten wir dich gerne persönlich und gehen auf deine individuellen Bedürfnisse und Anliegen ein. Du erreichst uns per Telefon, E-Mail oder über unsere Social-Media-Kanäle.

novafon.de/kontakt

Vorwort

Wir bei **novafon** ermöglichen vielen Menschen den Zugang zu einer Behandlung, die eine Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden lindert, die Lebensqualität spürbar steigert und dabei hilft, den Alltag besser zu meistern. Die gezielte Tiefenwirkung der sanften bis kraftvollen Vibrationen des novafons trägt dazu bei, muskuläre Verspannungen zu reduzieren und Schmerzen effektiv zu lindern sowie sensomotorische Symptome neurologischer Erkrankungen zu therapieren.¹

Die Marke **novafon** ist seit Jahrzehnten Botschafter der lokalen Vibrationstherapie und steht für Qualität und Innovation. Unsere bewährten Therapiegeräte sind „**Made in Germany**“. Als Medizinproduktehersteller ist unser Qualitätsmanagement nach ISO 13485 zertifiziert und unsere Produkte unterliegen strengen Sicherheitsbestimmungen — für die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Kund:innen.

Inhaltsverzeichnis

- 6 Gerätevergleich
- 8 Die novafon App

01 Funktionsweise

- 12 Frequenzen
- 14 Tiefenwirkung
- 15 Gate-Control-Theorie

02 Grundlagen zur Anwendung

- 18 Gerät
- 19 Behandlung
- 19 Kontraindikationen
- 20 Aufsätze
- 21 Reinigung
- 21 Bewegungsformen

03 Anwendungen Untere Extremitäten

- 28 Becken / Hüfte / Gesäß
- 30 Oberschenkel Vorderseite
- 34 Oberschenkel Außenseite
- 36 Oberschenkel Innenseite
- 44 Unterschenkel Außenseite
- 46 Unterschenkel Rückseite / Kniekehle
- 48 Wade
- 54 Fuß

04 Anwendungen Obere Extremitäten

- 64 Brust
- 66 Schulter
- 70 Oberarm
- 72 Unterarm Außenseite
- 74 Unterarm Innenseite
- 82 Hand

05 Anwendungen Rücken

- 92 Lendenwirbelsäule
- 94 Brustwirbelsäule
- 97 Halswirbelsäule / Nacken

06 Anwendungen Kopf

- 106 Kiefer

07 Anhang

- 112 Aufsatzglossar
- 118 Literaturverzeichnis

Gerätevergleich



novafon max+

Maximale Intensität für alle Behandlungen & flexibel anpassbar

Frequenzen

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

App-Konnektivität

15 Intensitätsstufen individuell einstellbar

Display

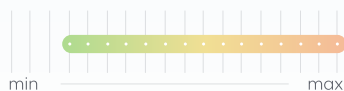
High-res LCD-Display



Tiefenwirkung

9 cm +

Intensitätsspektrum



novafon max

Kraftvoller & intuitiver Einstieg in deine Therapie

Frequenzen

100 Hz | 50 Hz

App-Konnektivität

nur für Firmware-Update

Display

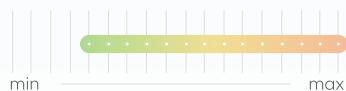
LED-Dot-Display



Tiefenwirkung

9 cm +

Intensitätsspektrum



novafon one+

Sehr sanfte bis starke Behandlungen & flexibel anpassbar

Frequenzen

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

App-Konnektivität

15 Intensitätsstufen individuell einstellbar

Display

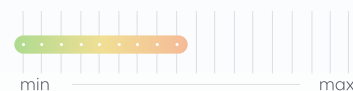
High-res LCD-Display



Tiefenwirkung

6 cm +

Intensitätsspektrum



novafon one*

Sanfte Schmerzlinderung für sensible Bereiche

Frequenzen

100 Hz | 50 Hz

App-Konnektivität



Display

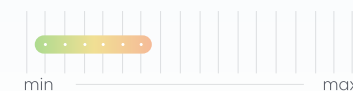
LED-Anzeige



Tiefenwirkung

6 cm

Intensitätsspektrum



*Hinweis zur Produktumbenennung:

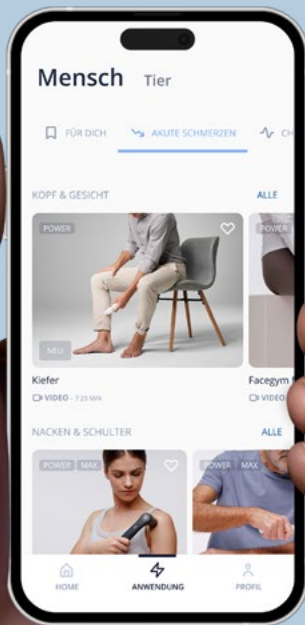
novafon one bisher bekannt als „DAS NOVAFON“

novafon one+ bisher bekannt als „DAS NOVAFON power 2“

Entdecke die novafon App Einfach richtig behandeln: Der novafon Behandlungs-Guide

Die perfekte Ergänzung zum **novafon** Schallwellengerät. Der novafon Behandlungs-Guide bietet dir die Möglichkeit, das Gerät besser kennenzulernen, die richtige Anwendung für dich zu finden, zu verstehen und durchzuführen.

Zudem unterstützt dich die App dabei, die novafon Anwendung noch besser in deinen Alltag zu integrieren.



- Erhalte nützliche Infos zu Gerät und Wirkweise
- Erfahre Wissenswertes zu Körperbereichen und Hintergründen
- Lass dich Schritt für Schritt durch die Anwendungen führen
- Einfache und schnelle Firmware Updates*

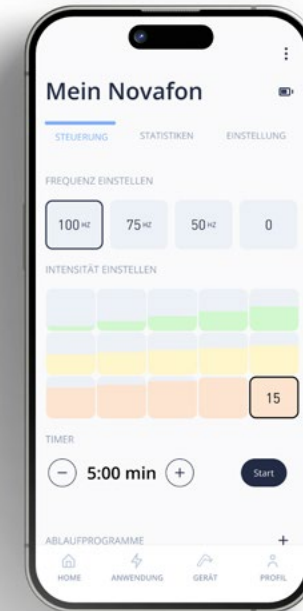
*ausgenommen novafon one

QR Code scannen & kostenfrei App downloaden



Die Zukunft ist smart. Praktische Bluetooth-Konnektivität.

Die direkte Bluetooth-Verbindung zwischen novafon max+ oder one+ und der kostenlosen novafon App ermöglicht dir noch bessere, sowie personalisierbare, Einstellungsmöglichkeiten. Tauche ein in die smarte Zukunft der lokalen Vibrationstherapie.



Regulierbare Intensitätsstufen

Das große Intensitätsspektrum mit insgesamt 15 Stufen ermöglicht dir eine vielseitige Anwendung ganz nach deinem Empfinden und erlaubt die systematische Behandlung jedes Muskels.

Von sanften Intensitätsstufen für empfindliche und schmerzende Körperregionen bis hin zu starken Intensitätsstufen für große Muskelgruppen und hartnäckige Verspannungen – das novafon max+ und one+ lassen sich flexibel auf deine Bedürfnisse einstellen.

Werde kreativ

Mach das novafon max+ oder das one+ zu deinem ganz persönlichen Alltagsbegleiter und lass dich individuell begrüßen.

Wähle deine Lieblings-Displayfarbe und speichere deine persönlichen Behandlungsabläufe.





01

Funktionsweise der
Geräte

Eine Vibration beschreibt eine Schwingung, die von den Größen "Frequenz und Amplitude" abhängig ist.

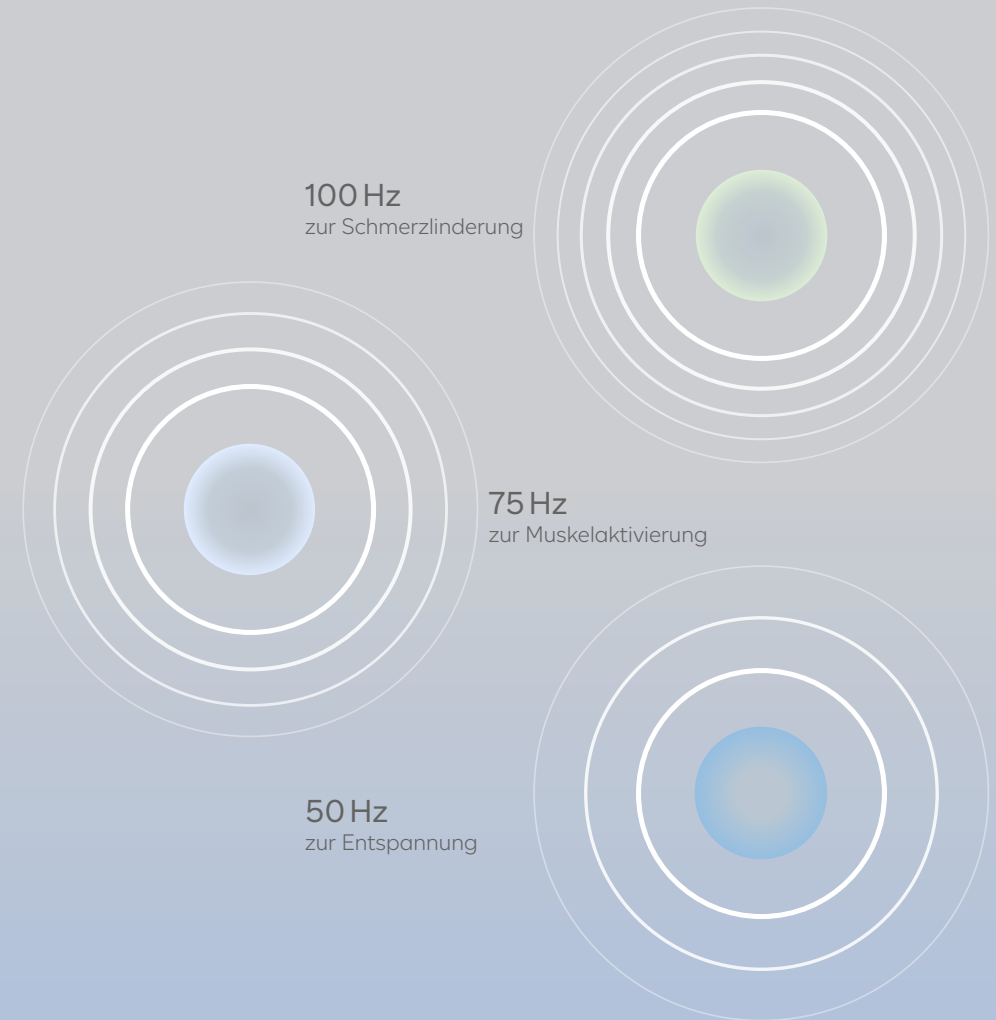
Eine Frequenz wird in der Einheit Hertz (Hz) beschrieben und gibt die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde an.

Das novafon max und one verfügen über zwei Frequenzen (100 Hz & 50 Hz). Das novafon max+ und one+ verfügen über drei Frequenzen (100 Hz, 75 Hz & 50 Hz).

100 Hz | Linderung von Muskelschmerzen und Durchblutungsförderung

75 Hz | Aktivierung der Muskulatur und Stoffwechselanregung

50 Hz | Entspannung der Muskulatur und Stoffwechselanregung



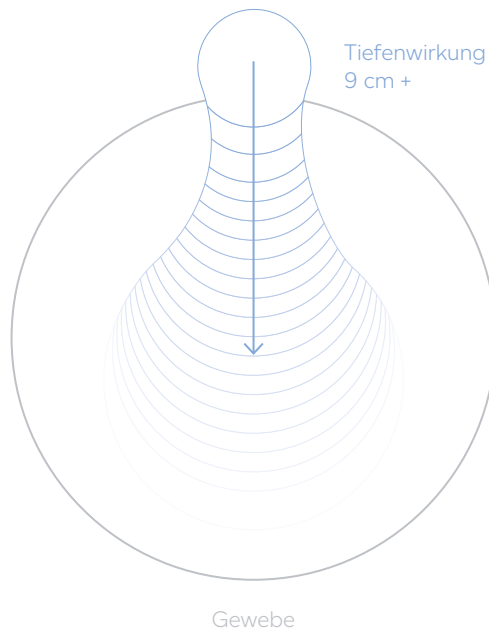
Amplitude (Intensität)

Die Amplitude beschreibt in einer gleichmäßigen Schwingungskurve den maximalen Abstand zwischen dem höchsten und dem niedrigsten Punkt der Kurve. Je höher die Amplitude, desto intensiver ist die Vibration und damit die Intensität des **novafon**.

Die Intensitätseinstellung von sanft bis kraftvoll wird beim **novafon** in drei bzw. fünf Stufen direkt über Taster am Gerät möglich. Zusätzliche Feinjustierungen für bis zu 15 Intensitätsstufen können je nach Gerätetyp über die kostenlose App vorgenommen werden. Zudem kannst du in der App zwischen drei voreingestellten Abstufungen wählen (Soft, Medium und Power), die die minimale und maximale Intensität deines Geräts definieren und über die Taster abrufbar sind.

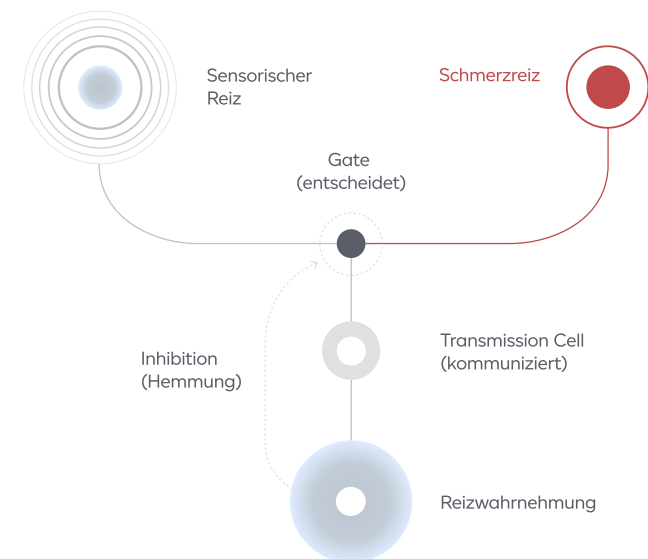
Tiefenwirkung

Über das **novafon** werden spürbare Vibrationen bis zu 6 cm + tief in das Gewebe geleitet. Dies wurde vom Fraunhofer Institut bestätigt. Nach eigenen Messungen beträgt die Tiefenwirkung je nach Gerätetyp sogar 9 cm +. So erreichen die Vibrationen auch tief liegende Behandlungsareale.



Gate-Control-Theorie

Wenn sensorische Reize wie Berührung, Druck oder Vibrationen auf Nervenfasern treffen, kann die Weiterleitung von Schmerzsignalen an sogenannten „Toren“ im Rückenmark unterbrochen oder vermindert werden. Dieses Tor kann man sich wie einen Schalter vorstellen: Dünne, langsame Schmerzfasern (A δ - und C-Fasern), die Temperatur- und Schmerzreize weiterleiten, öffnen das Tor, sodass Schmerz stärker wahrgenommen wird. Dicke, schnelle Nervenfasern (A β -Fasern), die Berührungs- und Vibrationsreize weitergeben, schließen hingegen das Tor und hemmen dadurch den Schmerz. Deshalb kann es helfen, eine schmerzende Stelle mit dem **novafon** zu behandeln. Die schnellen Fasern werden dadurch stärker aktiviert, das Tor schließt sich und der Schmerz lässt nach. Dieser Effekt kann bei regelmäßiger Anwendung sogar noch längere Zeit nach der Behandlung anhalten.²



Ergebnis:

Sensorischer Reiz wird priorisiert und wird wahrgenommen,
der Schmerzreiz wird nicht mehr wahrgenommen



02

Grundlagen
zur Anwendung

novafon max+ | one+



Frequenz
100 Hz



Frequenz
75 Hz



Frequenz
50 Hz

novafon max | one



Frequenz
100 Hz



Frequenz
50 Hz

1. Ein-/Ausschalten

Lade das Gerät vor der Inbetriebnahme vollständig auf. Schalte das **novafon** über einmaliges Drücken des ON/OFF-Tasters ein. Zum Ausschalten betätigst du diesen Taster insgesamt dreimal bzw. solange, bis du die "Standby (0 Hz)"-Funktion erreichst. Das novafon max, max+ und one+ werden im Sperrzustand angeliefert und müssen zunächst entsperrt werden. Entsperre die Geräte, indem du die ON/OFF-Taste für 3 Sekunden gedrückt hältst. Weitere Details entnimmst du bitte der Gebrauchsanweisung.

2. Einstellungen

Das Gerät startet bei einmaligem Betätigen des ON/OFF-Tasters mit 100 Hz. Mit jedem weiteren Drücken senkst du die Frequenz auf 75 Hz oder 50 Hz. Die 75 Hz Frequenz ist im novafon max+ und novafon one+ integriert. Die aktuelle Frequenzauswahl erkennst du direkt im Display bzw. anhand der Anzahl leuchtender Punkte unterhalb des ON/OFF-Tasters. Reguliere die Intensität mit den UP-/DOWN-Tastern beim novafon max und max+ und wähle hierbei zwischen fünf Intensitätsstufen. Reguliere die Intensität mit dem oberen Taster des novafon one und one+ und wähle zwischen drei Intensitätsstufen. Die aktuelle Intensitätsauswahl erkennst du am Ring rund um das Display. Beim novafon one an den Strichen oberhalb des ON/OFF-Tasters. Das Gerät startet immer auf der niedrigsten Intensität. Mit der kostenlosen App hast du beim novafon max+ und one+ die Möglichkeit aus 15 Intensitätsstufen zu wählen. Passe zudem via App an, in welchem Intensitätsmodus (Min, Med oder Max) du behandeln möchtest und definiere dadurch die Abstufungen der fünf Intensitäten, die über die Taster einstellbar sind.

Tipp Du kennst das Gerät noch nicht? Dann fange auf der niedrigsten Intensitätseinstellung an und schalte es bei Bedarf während der Behandlung höher.

Hinweis Detaillierte technische Daten findest du in den Produktdatenblättern im Downloadbereich unserer Webseite novafon.de/downloads oder in der Gebrauchsanweisung des Gerätes.

3. Laden

Ohne Ladestation: Verbinde das Ladekabel mit dem Gerät und anschließend mit dem Netzteil, dann stecke das Netzteil in die Steckdose.

Mit Ladestation: Stelle das Gerät in die Ladestation. Verbinde das Ladekabel mit der Ladestation und anschließend mit dem Netzteil, dann stecke das Netzteil in die Steckdose.

4. Sicherheit

Bitte lies vor dem Einsatz die Gebrauchsanweisung deines **novafon** Schallwellengeräts und des Zubehörs sorgfältig durch und beachte sie.

5. Behandlung

Die empfohlene Behandlungsdauer beträgt bis zu 20 min. Bei Bedarf kannst du die Behandlung mehrmals täglich (bis zu dreimal) wiederholen. Ein längeres oder häufigeres Behandeln bringt keinen zusätzlichen Effekt. Nach 20 min ununterbrochener Verwendung sollen die Geräte für mindestens 15 min pausieren.

Bitte beachte, dass die **novafon** Schallwellengeräte lediglich Symptome lindern, aber nicht die Grunderkrankung heilen und auch nicht den Arztbesuch ersetzen können. Trotz der sicheren, einfachen und nicht invasiven Anwendung empfehlen wir dir, die Behandlung idealerweise mit deinem behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut:in abzusprechen. Sollten sich die Symptome verstärken, hole dir bitte ärztlichen Rat ein.

6. Kontraindikationen

Die Lokale Vibrationstherapie ist eine einfache, sichere und effektive Therapiemethode. Beachte jedoch bitte die folgenden Kontraindikationen und Hinweise zu Nebenwirkungen. Eine Anwendung von **novafon** ist nicht zulässig bei:

- Offenen Wunden / Ekzemen
(in der zu behandelnden Körperregion)
- Arteriosklerose
(in der zu behandelnden Körperregion)
- Aktuelle Episoden von Epilepsie
- Schwangerschaft
- Implantaten (in der zu behandelnden Körperregion)
- Herzschrittmachern, Defibrillatoren
- Thrombosen (in der zu behandelnden Körperregion)
- Hirnschrittmachern und Hirnstimulatoren
- Herzrhythmusstörungen
- Tumoren, kanzerös und nicht kanzerös
- Akuten entzündlichen Stellen
(in der zu behandelnden Körperregion)
- Akuten Episoden entzündungsbedingter Krankheiten

7. Nebenwirkungen

Bitte beachten Sie, dass es zu folgenden Nebenwirkungen kommen kann:

- Schmerzverstärkung/unangenehme Empfindung (gelegentlich)

- Unwohlsein/ Schwindel/ Unruhezustände (gelegentlich)
- Hautirritationen (selten)
- Blaue Flecke (sehr selten)
- Reflexe/ ungewollte Muskelkontraktionen (selten)
- Muskelkater (selten)

Brich die Behandlung unverzüglich ab, sollte sich eine dieser Nebenwirkungen einstellen. Beachte, dass gerade bei der Schmerzbehandlung eine Erstverschlimmerung der Beschwerden eintreten kann, bevor du eine Verbesserung feststellst. Eine leichte Hautrötung und -erwärmung stellen keinen Grund zur Besorgnis dar. Dies ist ein gewünschter Effekt der Lokalen Vibrationstherapie, der durch die erhöhte Durchblutung entsteht.



Teller Aufsatz



Kugelaufsatz

8. Aufsätze

Das **novafon** bietet ein intelligentes Stecksystem zum Anbringen der verschiedenen Aufsätze. Flächige Behandlungen werden mit dem Teller Aufsatz durchgeführt, punktuelle Behandlungen mit dem Kugelaufsatz (im Standardlieferumfang enthalten).

Für die individuelle Behandlung der unterschiedlichen Körperregionen eignen sich besonders die eigens für novafon Geräte entwickelten Aufsätze. Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Aufsätzen findest du am Ende dieses Buches im Aufsatzglossar.

NEU: Die Aufsätze für novafon max und max+ sind um 90 Grad drehbar und können somit ganz nach den Bedürfnissen der Therapie flexibel an den Muskelbahnen großer Muskelgruppen ausgerichtet werden.

9. Aufsatz wechseln

Durch eine kleine Drehbewegung ist jeder Aufsatz ohne Kraftaufwand leicht anzubringen oder zu lösen. Aufsätze sollten nur bei ausgeschaltetem Gerät ausgetauscht werden. Die Aufsätze haben ihre vorgesehene Position erreicht, wenn die Halterungen an Gerät und Aufsatz bündig aufeinanderliegen.

10. Zusatzprodukte

Verwende Cremes und Gele nur, wenn du sicherstellen kannst, dass keine Flüssigkeiten in das Gerät eindringen. Dies könnte die Lebensdauer des Geräts verkürzen. Reinige das Gerät und insbesondere die Aufsätze danach besonders gründlich.

11. Reinigung

Im professionellen und klinischen Gebrauch musst du die Geräte und Aufsätze vor und nach jeder Anwendung mit einem Mittel zur Oberflächendesinfektion für Medizingeräte desinfizieren. Verwende dafür ausschließlich alkoholfreie Oberflächendesinfektionsmittel (VAH- oder IHO-gelistet) für sensitive Oberflächen (z. B. novacleaner, NOVAFON GmbH; SinAlc sensitiv, Himed; Rheosept-WD Plus Wipes, Wachendorff-Chemie). Wische die Oberflächen ggf. mit einem weichen Tuch trocken nach.

Bei Verschmutzung oder nach Bedarf reinigst du die Aufsätze vor der Desinfektion mit Hilfe einer Bürste und eines Neutralreinigers unter fließendem Wasser.

Für den häuslichen, nicht klinischen Gebrauch kannst du die Aufsätze mit einem feuchten Tuch, unter fließendem Wasser oder in einer milden Seifenlauge reinigen. Lasse die Aufsätze vollständig trocknen, bevor du sie wieder mit dem Gerät verwendest.

11. Kleidung

Du kannst direkt auf der Haut sowie durch die Kleidung oder ein Tuch behandeln. Die Tiefenwirkung ist in allen Fällen gewährleistet.

12. Die Bewegungsformen

Setze das **novafon** an der zu behandelnden Stelle an. Du kannst das Gerät flächig oder punktuell einsetzen. Dabei können folgende Bewegungen ausgeführt werden:



streichende Bewegung



fortlaufend kreisende Bewegung



kreisende Bewegung



punktuelle Anwendung

03

Anwendungen Untere Extremitäten



Schmerzen
lindern



Verspannungen
lösen



Gangbild
verbessern

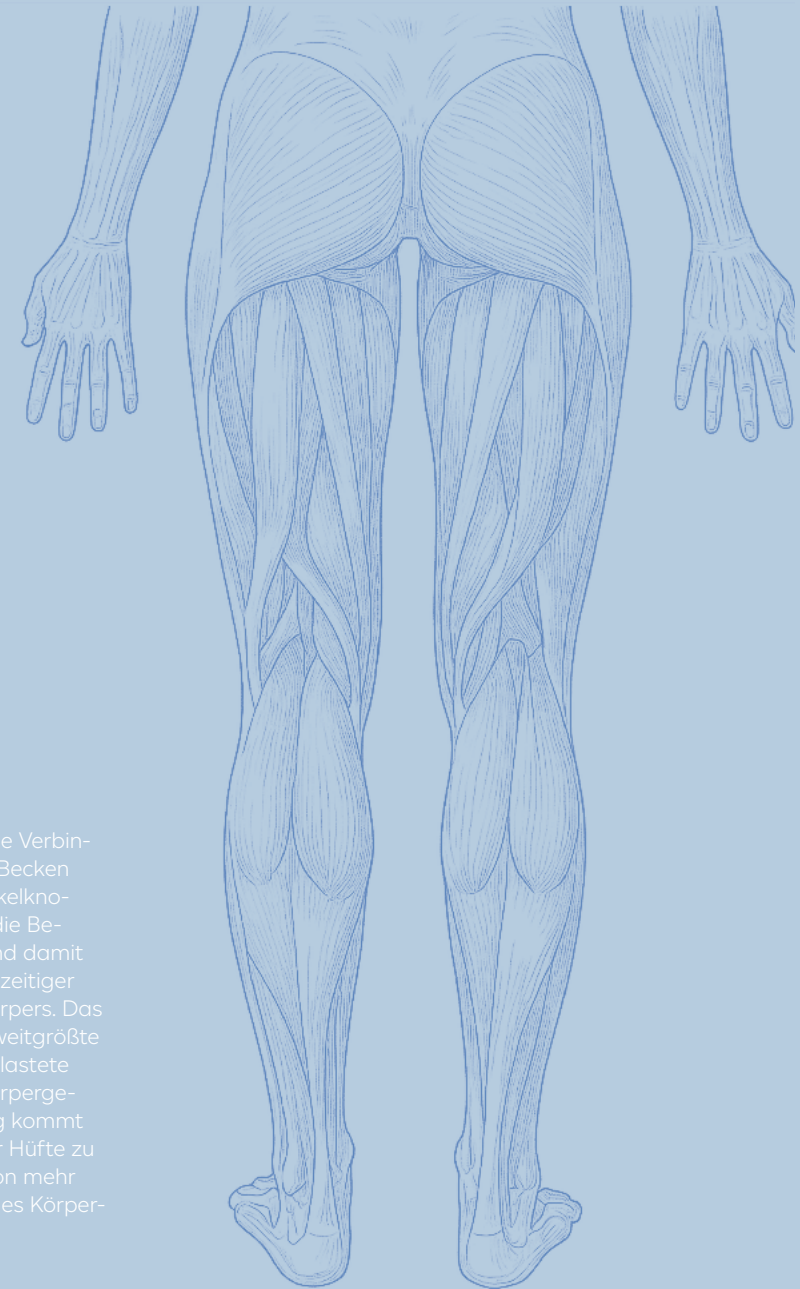


Muskulatur aktivieren
und regenerieren

Untere Extremitäten

Becken, Hüfte & Gesäß

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.



Das Hüftgelenk ist die Verbindung zwischen dem Becken und dem Oberschenkelknochen. Es ermöglicht die Bewegung des Beins und damit das Gehen bei gleichzeitiger Stabilisierung des Körpers. Das Hüftgelenk ist das zweitgrößte und am stärksten belastete Gelenk. Bei einem Körpergewicht von etwa 65 kg kommt es beim Gehen in der Hüfte zu Druckbelastungen von mehr als dem Doppelten des Körpergewichts.



“

(...) Mein Mann benutzt das Gerät ebenfalls für seine Hüfte. Er hat Arthrose und braucht ein neues Hüftgelenk. Durch die tägliche Behandlung mit dem novafon hat er auch deutlich weniger Schmerzen.^{1,3, 8}

Anwenderin U., 04.08.2019

Das **novafon** kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte in der Hüftregion eingesetzt werden. Deine Behandlung mit dem **novafon** sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten pro Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor du beginnst, lege dich auf die Seite. Falls du in deiner Bewegung eingeschränkt bist, bitte eine zweite Person um Hilfe. Führe die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achte dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.

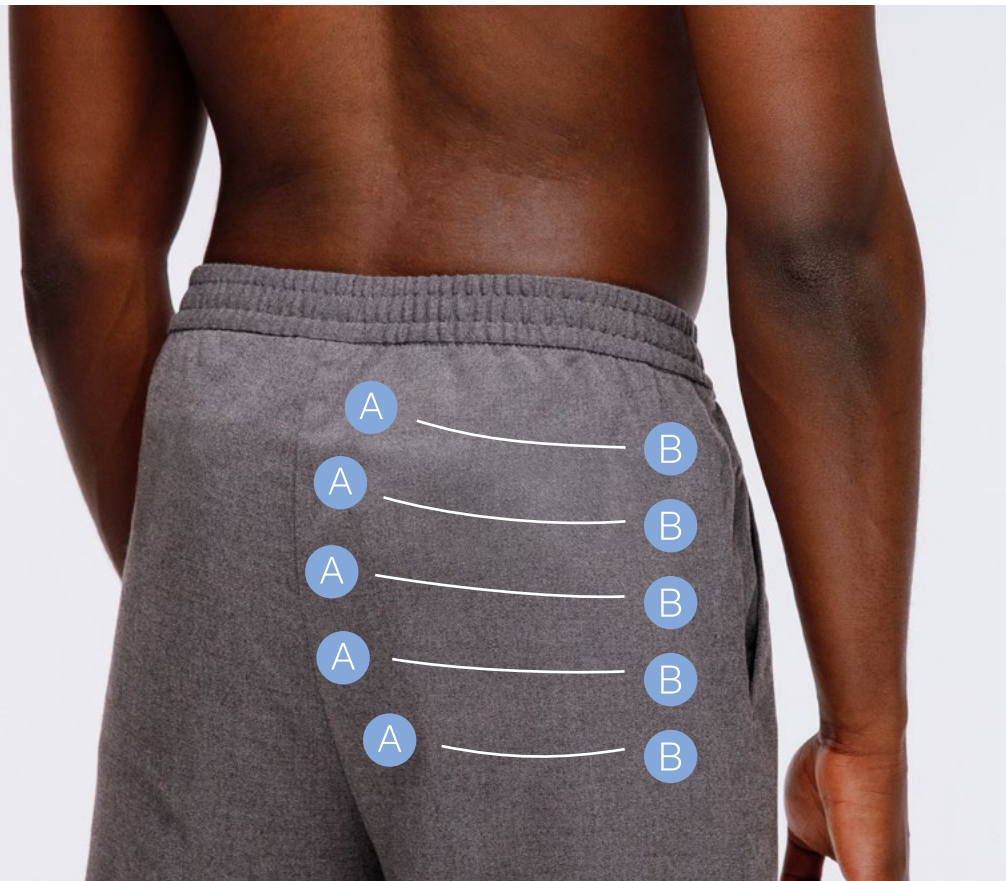


Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung des Beckens

Arbeite im Bereich der Becken- bzw. Gesäßmuskulatur. Nutze die 50 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Behandle in einer Linie entlang des Beckenknochens von der Wirbelsäule nach außen. Behandle den gesamten Bereich bis zur Gesäßfalte am Oberschenkel für 2 – 3 Minuten (A – B). Wiederhole die Bewegung auf der gegenüberliegenden Gesäßseite. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte

Hast du bei Schritt 1 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele im nächsten Schritt vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und stelle auf 75 oder 100 Hz um. Stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.



Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Oberschenkelvorderseite (Entspannung)

Nutze die 50 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Streiche von der Hüfte / Beckenkamm bis zur Kniescheibe den vorderen Oberschenkel flächig aus (A – B). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur ausgearbeitet ist.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte

Hast du bei Schritt 1 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele im nächsten Schritt vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und stelle auf 75 oder 100 Hz um. Stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.



Telleraufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Oberschenkelvorderseite (Aktivierung)

Nutze die 75 Hz oder 100 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Streiche von der Hüfte / Beckenkamm bis zur Kniescheibe den vorderen Oberschenkel flächig aus (A – B). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur aktiviert ist.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte

Hast du bei Schritt 1 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele im nächsten Schritt vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und stelle auf 75 oder 100 Hz um. Stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch einfach auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.



Tellerauflage

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Tellerauflage

Frequenz
100 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Oberschenkelaußenseite (Entspannung)

Nutze die 50 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Streiche vom Beckenkamm bis zur Außenseite des Knies den seitlichen äußeren Oberschenkel flächig aus (A – B, C – D). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur entspannt ist.

Schritt 2 Ausstreichen der Oberschenkelaußenseite (Schmerzlinderung)

Nutze die 100 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Beginne auf den unteren Intensitätsstufen. Streiche vom Beckenkamm bis zur Außenseite des Knies den seitlichen äußeren Oberschenkel flächig aus (A – B, C – D). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur behandelt ist.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte im äußeren Oberschenkel

Hast du bei Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele im nächsten Schritt vom Tellerauflage auf den Kugelaufsatz und stelle auf 75 oder 100 Hz um. Stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.





Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Oberschenkelinnenseite (Entspannung)

Nutze die 50 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Streiche von der Leiste bis zur Innenseite des Knies den seitlichen inneren Oberschenkel flächig aus (A – B). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur entspannt ist.



Telleraufsatz

Frequenz
100 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Ausstreichen der Oberschenkelinnenseite (Schmerzlinderung)

Nutzen sie die 100 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Beginne auf den unteren Intensitätsstufen. Streiche von der Leiste bis zur Innenseite des Knies den seitlichen inneren Oberschenkel flächig aus (A – B). Wiederhole den Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur behandelt ist.



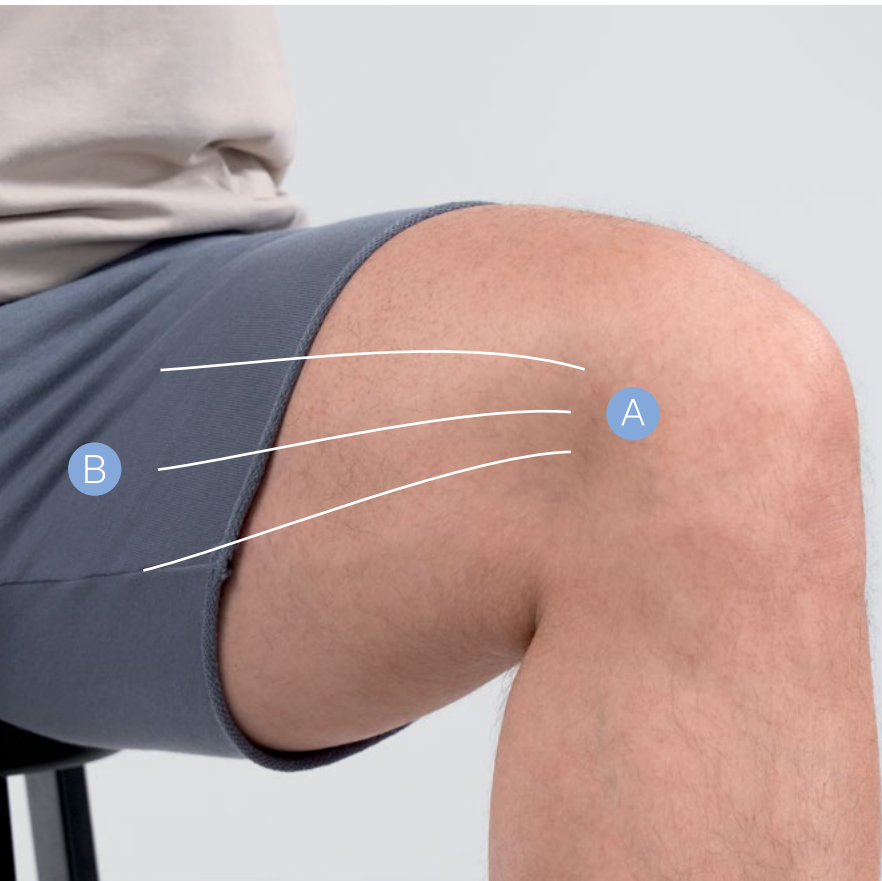


Teller aufsatz

Frequenz
100 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Oberschenkelinnenseite (Aktivierung)

Nutze die 100 Hz Einstellung und eine für dich angenehme Intensität. Streiche vom inneren Knie bis zur Leiste den seitlichen inneren Oberschenkel flächig aus (A – B). Wiederhole diesen Schritt für 3 – 5 Minuten, bis die gesamte Muskulatur behandelt ist.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte im inneren Oberschenkel

Hast du im Schritt 1 oder 2 Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele im nächsten Schritt vom Teller aufsatz auf den Kugelaufsatz und stelle auf 75 oder 100 Hz um. Stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.



Untere Extremitäten

Unterschenkel

Vor allem für Läufer sind Schmerzen in der Achillessehne ein bekanntes Problem. Der Wadenmuskel besteht aus drei Teilen. Diese vereinigen sich im unteren Bereich der Wade zur Achillessehne, die hinten am Fersenbein ansetzt. Die Achillessehne überträgt die gesamte Kontraktionskraft der Wadenmuskulatur auf die knöchernen Strukturen, insbesondere den Fuß. Dadurch gehört der Ansatz der Achillessehne am Fuß bzw. an der Ferse zu einer der am stärksten belasteten Regionen des menschlichen Körpers. Meist entstehen die Beschwerden aufgrund von Überlastungen. Überlastungssymptome kommen oft von einseitigen Belastungen, falschen Bewegungsabläufen oder externen Faktoren wie z. B. einem sehr harten Bodenbelag, zu intensivem Training, falschem Schuhwerk oder Übergewicht. Suche einen Facharzt auf, um eine genaue Diagnose stellen zu lassen. Das novafon kannst du unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.



Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie ermöglicht vor allem die kraftvolle Streckung des Fußes, aber auch die Inversion bzw. Auswärtskantung des Fußes. Die Hauptaufgabe der Achillessehne ist die Kraftübertragung der Wadenmuskulatur auf die Ferse und den Fuß. Besonders bei Sprüngen und Landungen muss die Achillessehne sehr großen Kräften standhalten.



“

Überzeugt! Durch das novafon ist endlich meine Achillessehne abgeschwollen und die Schmerzen sind weg gegangen. Ich konnte nach 2 Monaten Zwangspause endlich wieder schmerzfrei spazieren und kann nun langsam mit dem laufen wieder beginnen. Das Gerät ist einfach und unkompliziert zu handhaben.^{3, 7, 8}

Anwenderin T., 21.12.2020

Das **novafon** kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung der Schmerzpunkte an der Wade und Achillessehne eingesetzt werden. Deine Behandlung mit dem **novafon** sollte eine Gesamtdauer von 10 – 15 Minuten pro Seite haben und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor du beginnst, setze dich bequem hin. Führe die Behandlung auf der betroffenen Seite durch, bei Bedarf auf beiden Seiten. Achte dabei auf eine gewissenhafte Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.



Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Unterschenkelaußenseite (Entspannung)

Die Muskulatur des äußeren Unterschenkels ist für die Stabilität des Sprunggelenks zuständig. Bei Verspannungen kann es zu Überlastungsproblemen kommen. Die Behandlung für diese Region kann sowohl flächig mit dem Teller Aufsatz als auch punktuell vorgenommen werden. Wähle zunächst die 50 Hz Frequenz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche die äußere Unterschenkelmuskulatur flächig für 2 – 3 Minuten aus. Orientiere dich für den Bewegungsablauf an der Abbildung (A – B).



Kugel Aufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzpunktuelle
Anwendung

Teller Aufsatz

Frequenz
100 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Unterschenkelaußenseite

Im zweiten Schritt kannst du bestehende Schmerzpunkte mit dem Kugelaufsatz behandeln. Tausche hierfür den Aufsatz und ertaste mit den Fingerspitzen die schmerzhaften Punkte. Nutze die 75 Hz oder 100 Hz, um die Punkte nacheinander für 30 – 60 Sekunden zu behandeln. Orientiere dich hierfür an der Abbildung.

Schritt 3 Behandlung der Unterschenkelaußenseite (Aktivierung)

Streiche die Wadenmuskulatur flächig von der Ferse bis zur Kniekehle aus. Hierfür benutze den Teller Aufsatz, wähle 100 Hz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 3 – 4 Minuten aus. Orientiere dich für den Bewegungsablauf an der Abbildung auf der linken Seite (B – A).



Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzkreisende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Kniekehle

Die Muskulatur der Kniekehle ist für die Beugung und Stabilität des Knies zuständig. Bei Verspannungen kann es zu einer Beugeeinschränkung kommen. Die Behandlung für diese Region kann sowohl flächig mit dem Telleraufsatz als auch punktuell vorgenommen werden. Wähle zunächst die 50 Hz Frequenz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche die Kniekehle in kreisenden Bewegungen für 2 – 3 Minuten aus. Orientiere dich für den Bewegungsablauf an der Abbildung.

Hinweis Verwende niedrige Intensitäten, wenn du z.B. empfindliche Körperregionen wie die Kniekehle behandelst. Andernfalls kommt es unter Umständen vermehrt zu Nebenwirkungen.



Kugelaufsatz

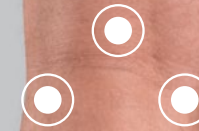
Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Kniekehle

Im zweiten Schritt kannst du bestehende Schmerzpunkte mit dem Kugelaufsatz behandeln. Tausche hierfür den Aufsatz und ertaste mit den Fingerspitzen die schmerzhaften Punkte. Nutze die 75 Hz oder 100 Hz, um die Punkte nacheinander für 30 – 60 Sekunden zu behandeln.





Teller Aufsatz



Frequenz
50 Hz



streichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur (Entspannung)

Zu Beginn wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Hierfür benutze den Teller Aufsatz, wähle 50 Hz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 2 – 3 Minuten aus (A – B). Achte darauf, dass du sowohl auf der Innen- und Außenseite der Wade arbeitest als auch im mittleren Bereich, dem Wadenbauch.



Kugelaufsatz



Frequenz
100 Hz



punktuelle
Anwendung

Wade

49

Schritt 2 Schmerzpunkte in der Wade

Anschließend behandelst du die Schmerzpunkte in der Wade. Mit Sicherheit hast du diese bereits beim Ausstreichen gespürt. Wechsle zum Kugelaufsatz und wähle 100 Hz. Stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Behandle die einzelnen Schmerzpunkte 30 – 60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweile auf der Stelle. Die Schmerzpunkte befinden sich meist an der Außenseite der Wade oder mittig im Wadenbauch.



Teller Aufsatz



Frequenz
100 Hz



streichende
Bewegung

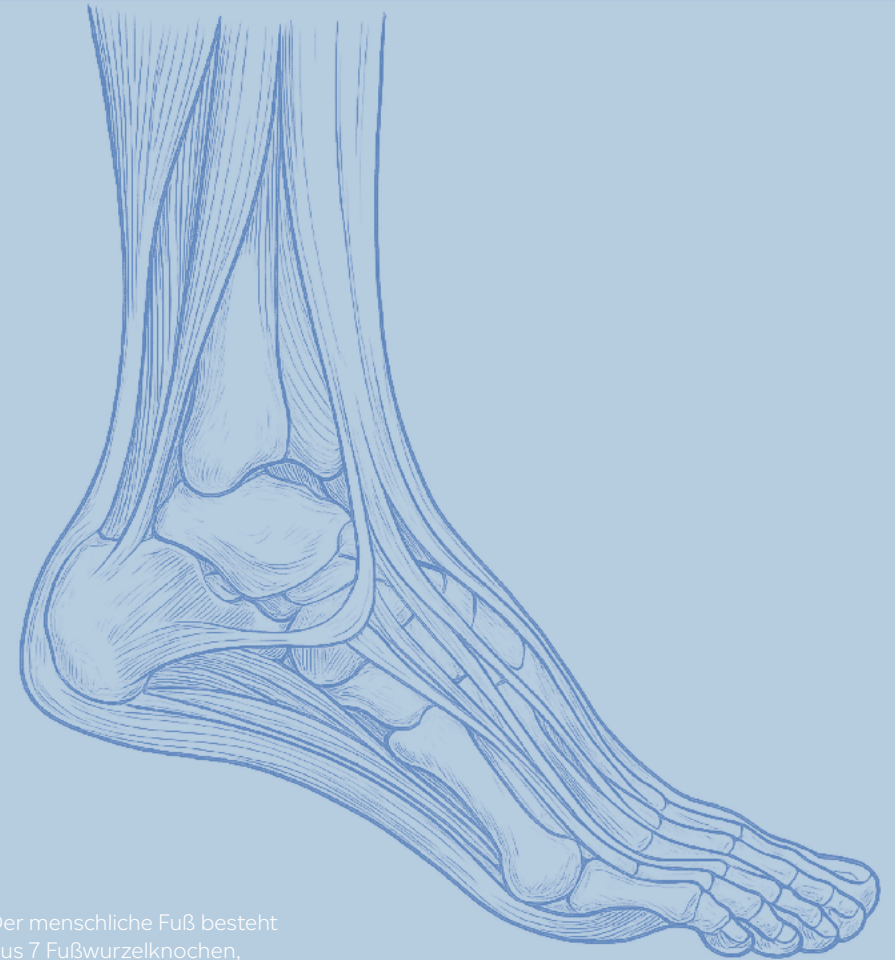
Schritt 3 Ausstreichen der Wadenmuskulatur (Aktivierung)

Streiche die Wadenmuskulatur flächig von der Ferse bis zur Kniekehle aus. Hierfür benutze den Teller Aufsatz, wähle 100 Hz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 3 – 4 Minuten aus (A – B). Achte darauf, dass du sowohl auf der Innen- und Außenseite der Wade arbeitest als auch im mittleren Bereich, dem Wadenbauch.

Untere Extremitäten

Fuß

Die Ferse, auch Hacke(n), ist bei Säugetieren die Vorwölbung am hinteren Teil des Fußes. Ihre Kontur erhält sie durch das Fersenbein und das darüberliegende Fettgewebe und die Haut. Die Ferse ist Ansatz für die Achillessehne, auf beiden Seiten von ihr fällt die Haut etwas ein. Durch den aufrechten Gang des Menschen übernimmt die Ferse eine weitaus komplexere Funktion, als nur den Hebelarm der Achillessehne zu bilden. Daher sind die Fußwurzelknochen beim Menschen sehr spezifisch ausgeformt. Das Gangbild entsteht durch ein Zusammenspiel aus der Ferse und dem Vorfuß. Viele Menschen leiden unter Fersenschmerzen und diese sind oft mit morgendlichem Anlaufschmerz verbunden.



Der menschliche Fuß besteht aus 7 Fußwurzelknochen, 5 Mittelfußknochen und 14 Zehenknochen. Diese Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden, werden von 20 Muskeln und 114 Bändern stabilisiert und in Bewegung gehalten. Vom gesamten Bewegungsapparat ist der Fuß tagtäglich der höchsten Belastung ausgesetzt, da er das gesamte Gewicht des Menschen trägt. Bei Übergewicht ist diese Belastung besonders groß.



“

Zuletzt hatte ich einen fersendorn-artigen Schmerz im Großzehballen. Innerhalb kurzer Zeit ging auch dieser weg. Ich möchte es mir nicht mehr ohne vorstellen.^{1,3}

Anwenderin 5., 24.10.2022

Das **novafon** kann helfen, Spannungen zu lösen und Schmerzpunkte in der Fußmuskulatur zu behandeln. Deine Behandlung sollte insgesamt 10–15 Minuten dauern und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor du startest, setze dich bequem hin. Behandle die betroffene Seite und, wenn nötig, auch die andere. Achte darauf, die folgenden drei Behandlungsschritte sorgfältig auszuführen.

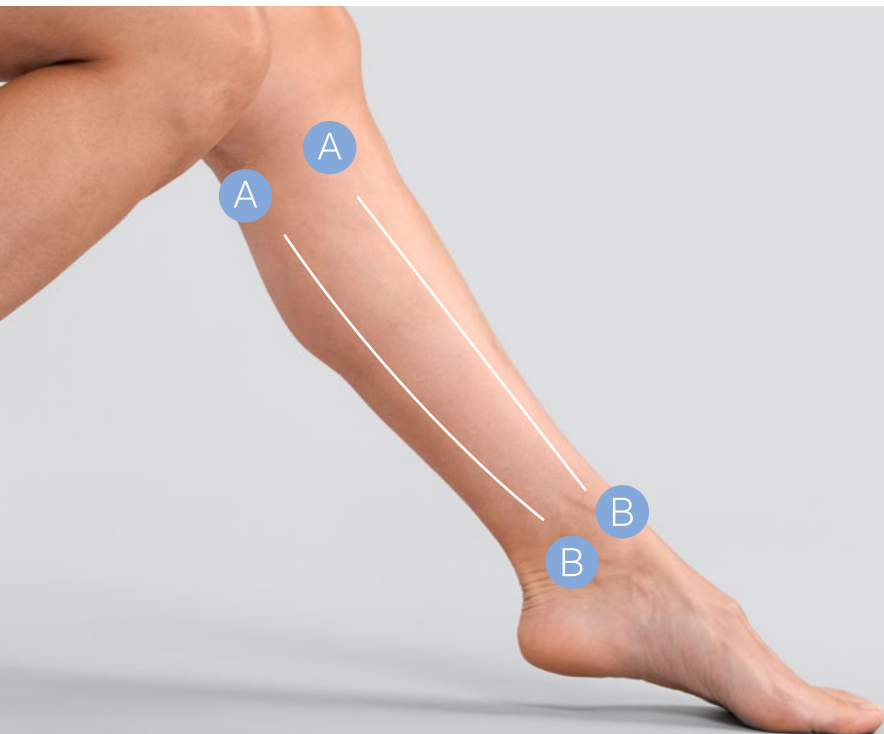


Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Wadenmuskulatur (Entspannung)

Im ersten Schritt der Behandlung der Ferse wird die Wadenmuskulatur ausgestrichen. Da die Wadenmuskulatur beim Fersenschmerz eine wichtige Rolle spielt, solltest du sie zuerst behandeln. Verwende dafür den Teller Aufsatz, wähle 50 Hz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche den Bereich zwischen Kniekehle und Ferse für 2–3 Minuten aus (A – B). Achte darauf, sowohl die Innen- und Außenseite der Wade als auch den mittleren Bereich, den Wadenbauch, zu behandeln.



Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Ausstreichen der Fußmuskulatur

Anschließend wird die Fußmuskulatur ausgestrichen. Behalte hierfür die Einstellungen von Schritt 1 bei. Arbeite nun flächig auf der Fußsohle. Streiche den gesamten Bereich von der Ferse bis zu den Zehen für 2 – 3 Minuten aus (A – B).



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendungkreisende
Bewegung

Schritt 3 Behandeln der Schmerzpunkte

Im letzten Schritt behandelst du die Schmerzpunkte an der Ferse. Hierfür wechsle zum Kugelaufsatz, wähle 100 Hz und stelle die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Behandle die einzelnen Schmerzpunkte 30 – 60 Sekunden in kreisenden Bewegungen oder verweile auf der Stelle. Meist befindet sich der Hauptschmerzpunkt am äußeren Rand der Ferse Richtung Zehen. Weitere Schmerzpunkte können rechts und links davon liegen oder auch zwischen dem Ballen und der Ferse.





04

Anwendungen Obere Extremitäten



Schmerzen
lindern



Verspannungen
lösen



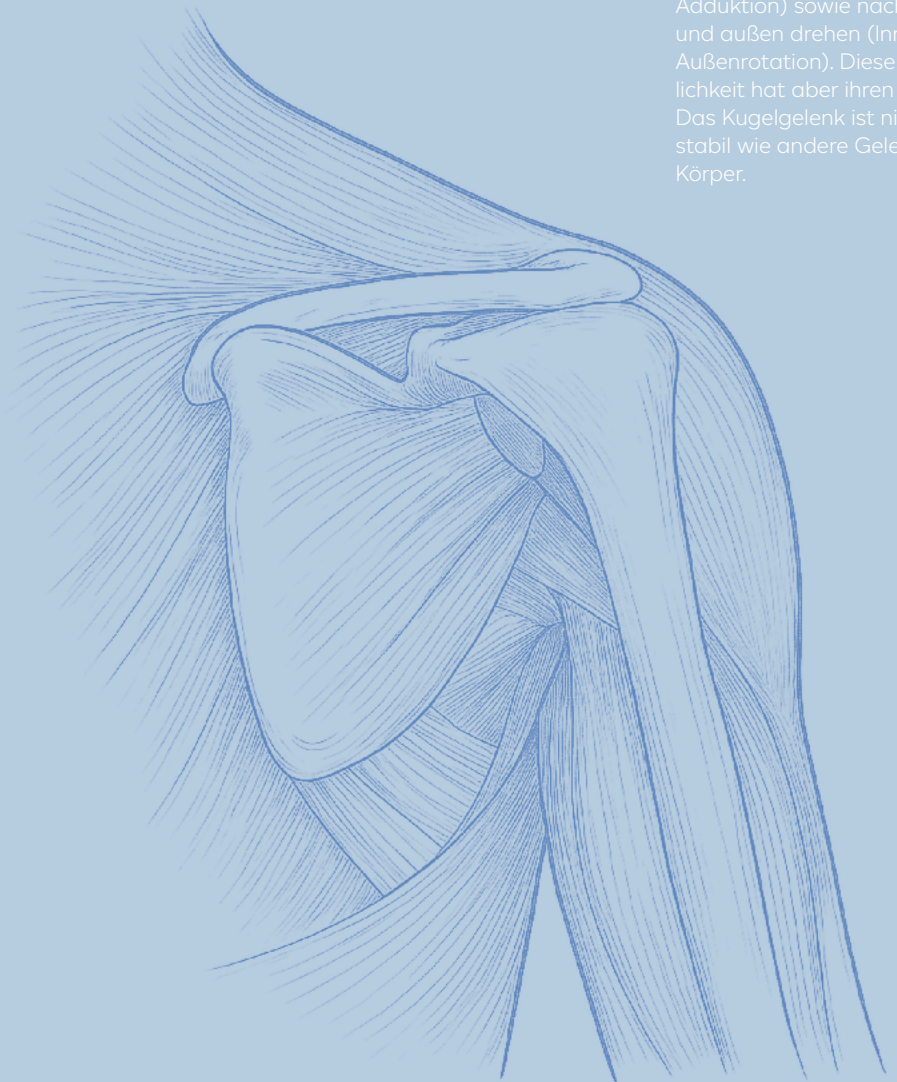
Muskulatur aktivieren
und regenerieren

Obere Extremitäten

Brust, Schulter & Arm

Die meisten Schulterschmerzen hängen mit einem Problem der Rotatorenmanschette zusammen. Diese besteht aus einer Gruppe von vier Muskeln, deren Sehnen gemeinsam eine Sehnenkappe bilden, die das Schultergelenk umschließt. Sie verläuft vom Schulterblatt bis zum Oberarmknochen. Die Hauptaufgaben der Rotatorenmanschette sind die Stabilisierung des Schultergelenks und die Zentrierung des Oberarmknochens in der Gelenkpfanne. Diese vier Muskeln sind verantwortlich für die Innen- und Außenrotation sowie das seitliche Heben des Arms. Die meisten Menschen haben mindestens einmal im Leben Schulterschmerzen. Häufig entstehen diese durch Überlastung oder einen Sturz. Auch bei häufigem Über-Kopf-Arbeiten können Schmerzen auftreten. Sowohl kräftigende als auch lockernde Übungen können helfen. Das novafon kannst du unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen. Sollten die Schmerzen länger anhalten oder dich stark einschränken, ist es ratsam, einen Facharzt für Orthopädie aufzusuchen.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Der Arm kann so in alle Richtungen gedreht werden. Er lässt sich nach vorn und nach hinten schwingen (Ante- und Retroversion), abspreizen und heranziehen (Abduktion und Adduktion) sowie nach innen und außen drehen (Innen- und Außenrotation). Diese Beweglichkeit hat aber ihren Preis: Das Kugelgelenk ist nicht so stabil wie andere Gelenke im Körper.





“

Ich habe eine Arthrose im Schultergelenk. Bereits nach der ersten Behandlung waren die Schmerzen geringer und die Beweglichkeit verbessert. Natürlich kann ich keine Wunder erwarten und muss mich entsprechend der Krankheit von Überlastungen fernhalten. Ich verwende das Gerät nun jeden Abend und freue mich über weniger Schmerzen. Einfach toll!^{3, 8}

Anwender J., 2022

Das **novafon** kann zur Spannungsregulierung und zur Behandlung von Schmerzpunkten in der Schulter eingesetzt werden. Deine Behandlung sollte pro Seite etwa 10 Minuten dauern und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Bevor du beginnst, setze dich bequem auf einen Stuhl. Falls du in deiner Bewegung eingeschränkt bist, bitte eine zweite Person um Hilfe. Behandle die betroffene Seite, bei Bedarf auch beide Seiten. Achte dabei auf die sorgfältige Ausführung der folgenden Behandlungsschritte.



Telleraufsatz

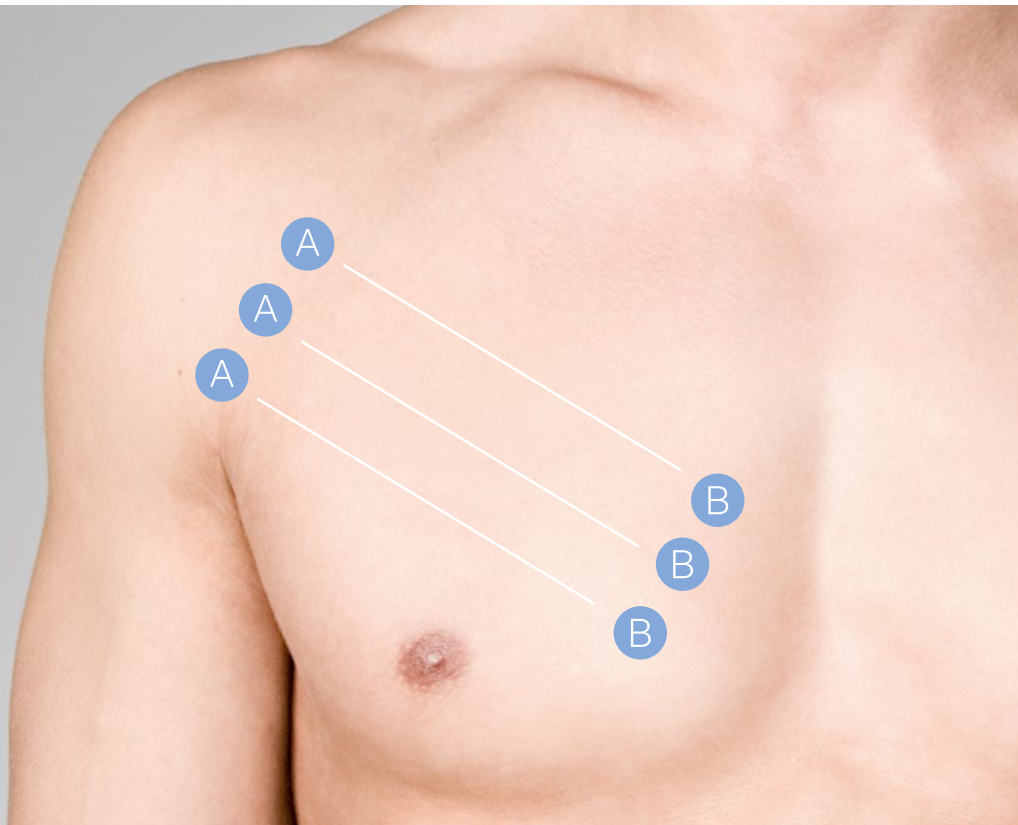
Frequenz
50 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Flächige Behandlung der Brustmuskulatur

Im ersten Schritt wird die Brustmuskulatur flächig aus-
gestrichen. Hierfür benutzt du zunächst den Tellerauf-
satz, wählst 50 Hz und eine angenehme Intensität. Lass
den Arm der betroffenen Schulter entspannt hängen. Streiche
nun mit dem Telleraufsatz in langen Bahnen den Bereich
von der Schulter bis zum Brustbein aus (A-B). Wiederhole
die Bahnen 3 – 4 Minuten lang. Orientiere dich für den
kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Aktiviere
die Brustmuskulatur mit der 75-Hz-Frequenz. Streiche
dabei sowohl von oben nach unten (A – B) als auch
von unten nach oben (B – A) den gesamten Bereich
der Brust aus.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendungkreisende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte in der Brustmuskulatur

Für die Schmerzpunkte im Bereich der Brustmuskulatur
behandelst du die einzelnen Punkte 30 – 60 Sekunden mit
dem Kugelaufsatz und 100 Hz. Die Schmerzpunkte können
individuell oder an den angezeigten Stellen auftreten. Dabei
kannst du kreisende Bewegungen machen oder auf der
Stelle verweilen.



Telleraufsatz

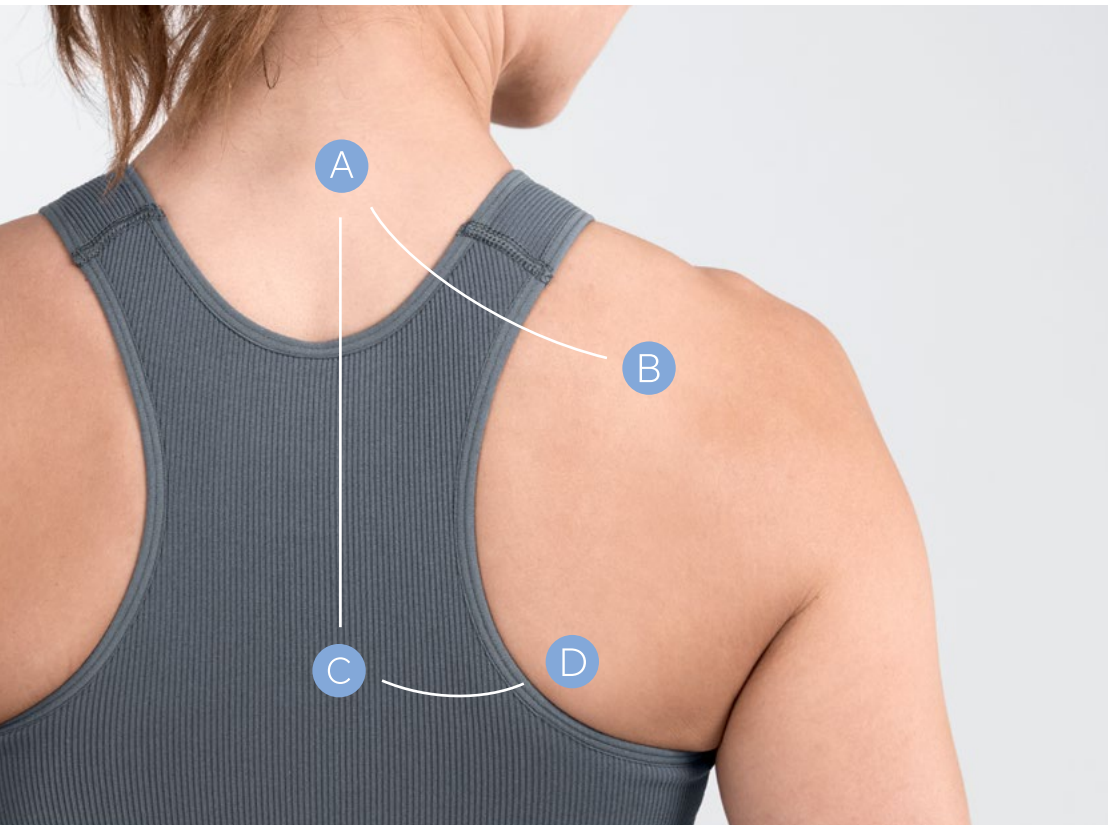
Frequenz
50 Hz

nova fon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung des Schulterblatts

Behandle den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginne mit dem Telleraufsatz auf 50 Hz, bei angenehmer Intensitätseinstellung, flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter zu streichen (A – B). Achte darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichst du mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreist das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D). Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Solltest du die Muskulatur aktivieren wollen, nutze die 75 Hz Frequenz und führe die Schritte bei gleicher Strichführung erneut durch.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendungkreisende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte im Bereich des Schulterblatts

Für die Schmerzpunkte im Bereich des Schulterblatts behandelst du die einzelnen Punkte ebenfalls 30 – 60 Sekunden mit dem Kugelaufsatz und 100 Hz. Die Schmerzpunkte können individuell oder an den angezeigten Stellen auftreten. Dabei kannst du kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen.



Telleraufsatz

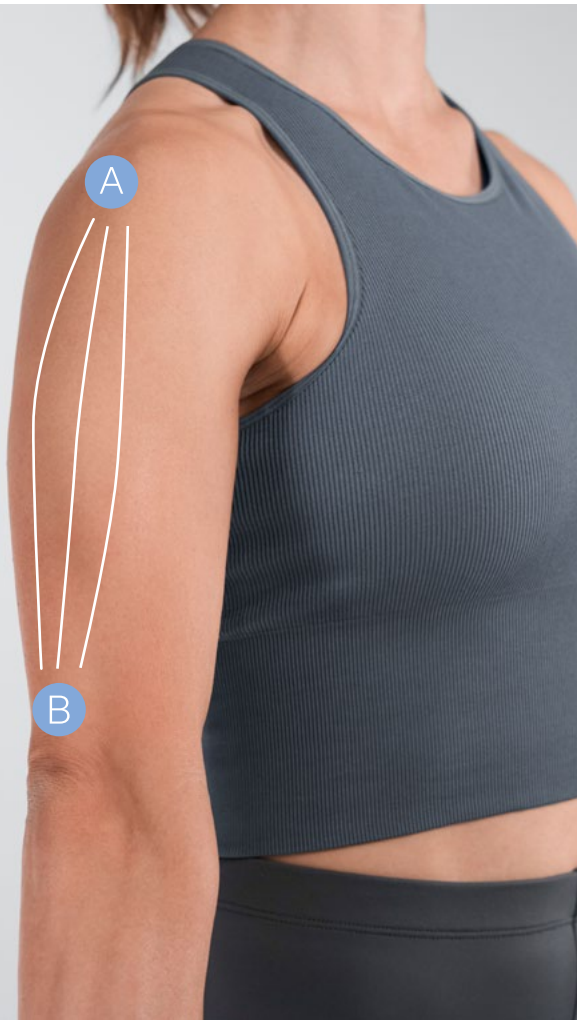
Frequenz
50 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 3 Behandlung des hinteren Oberarms

Behandle den hinteren Oberarm im Bereich des Trizeps von der Schulter bis zum Ellenbogen. Beginne mit dem Telleraufsatz auf 50 Hz und angenehmer Intensitätseinstellung, flächig auf Höhe der Schulter in Richtung Ellenbogen zu streichen (A – B). Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Solltest du die Muskulatur z. B. vor dem Sport aktivieren wollen, nutze die 75 Hz Frequenz und führe die Schritte bei umgekehrter (B – A) Strichführung erneut durch.



Telleraufsatz

Frequenz
50 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Schulter von vorn

Im ersten Schritt wird die Schulter von vorn flächig ausgestrichen. Hierfür benutzt du zunächst den Telleraufsatz, wählst 50 Hz und eine angenehme Intensität, mit der du entspannen kannst, die Vibrationen aber deutlich wahrnimmst. Lass den Arm der betroffenen Schulter entspannt hängen, sodass die Handfläche zum Körper zeigt. Streiche nun mit dem Telleraufsatz in langen Bahnen den Bereich von der Mitte des Oberarms bis zum Schulterdach aus (A – B). Wiederhole das Gleiche dann mit ausgedrehtem Arm, sodass die Handfläche nach außen zeigt. Führe die Bewegung 2 – 3 Minuten durch. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Aktiviere die Muskulatur der Schulter vorne und seitlich mit der 75 Hz Frequenz. Streiche dabei sowohl von oben nach unten (B – A) als auch von unten nach oben (A – B) den gesamten Bereich der vorderen und seitlichen Schulter aus.





Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendungkreisende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte im vorderen Schulterbereich

Hast du beim Ausstreichen Schmerzpunkte gespürt? Dann wechsele vom Telleraufsatz auf den Kugelaufsatz und behandle die Schmerzpunkte für jeweils 30 – 60 Sekunden mit 100 Hz. Dabei kannst du kreisende Bewegungen machen oder auf der Stelle verweilen. Die Schmerzpunkte befinden sich meist im oberen Drittel des Oberarms.



Telleraufsatz

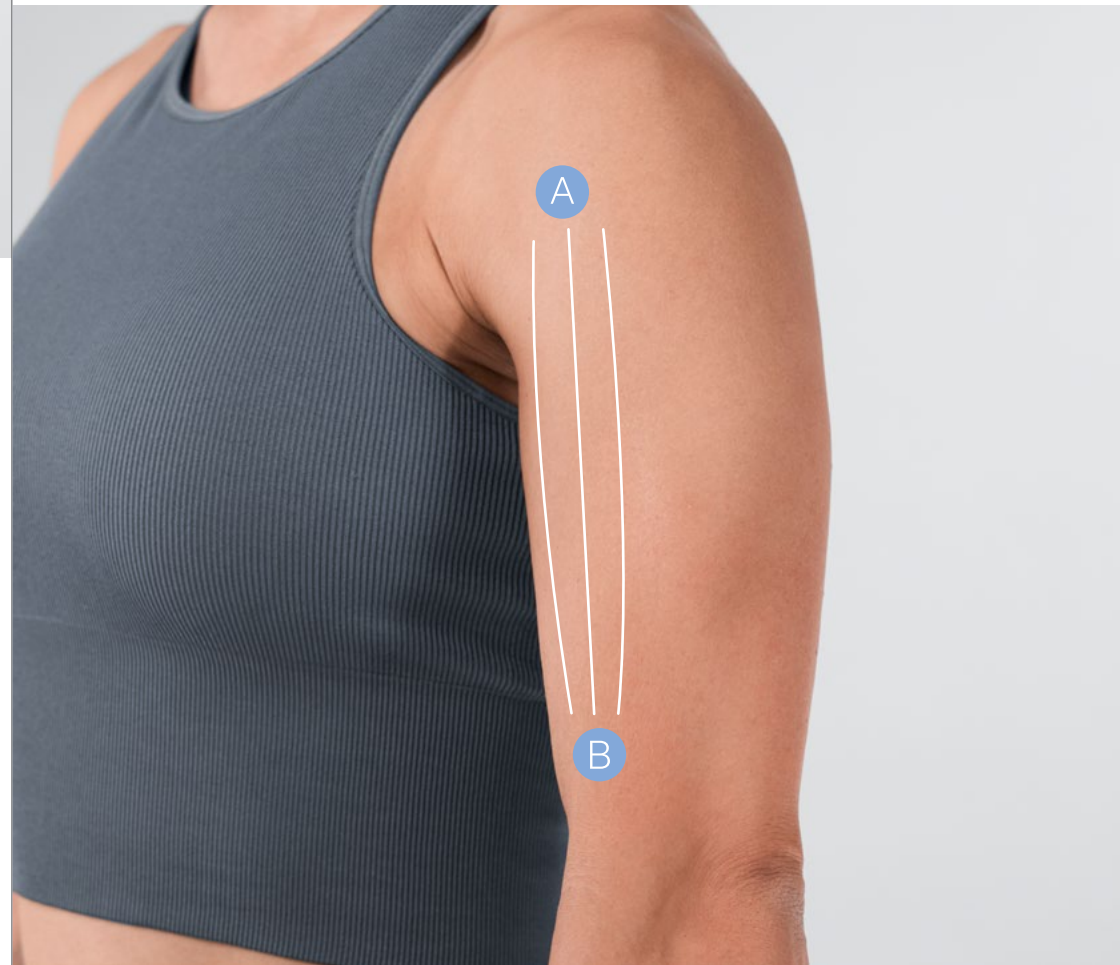
Frequenz
50 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 3 Behandlung des vorderen Oberarms

Behandle den vorderen Oberarm im Bereich des Bizeps von der Schulter bis zum Ellenbogen. Beginne mit dem Telleraufsatz auf 50 Hz und angenehmer Intensitätseinstellung, flächig auf Höhe der Schulter in Richtung Ellenbogen zu streichen (A – B). Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung. Solltest du die Muskulatur z. B. vor dem Sport aktivieren wollen, nutze die 75 Hz Frequenz und führe die Schritte bei gleicher Strichführung erneut durch.





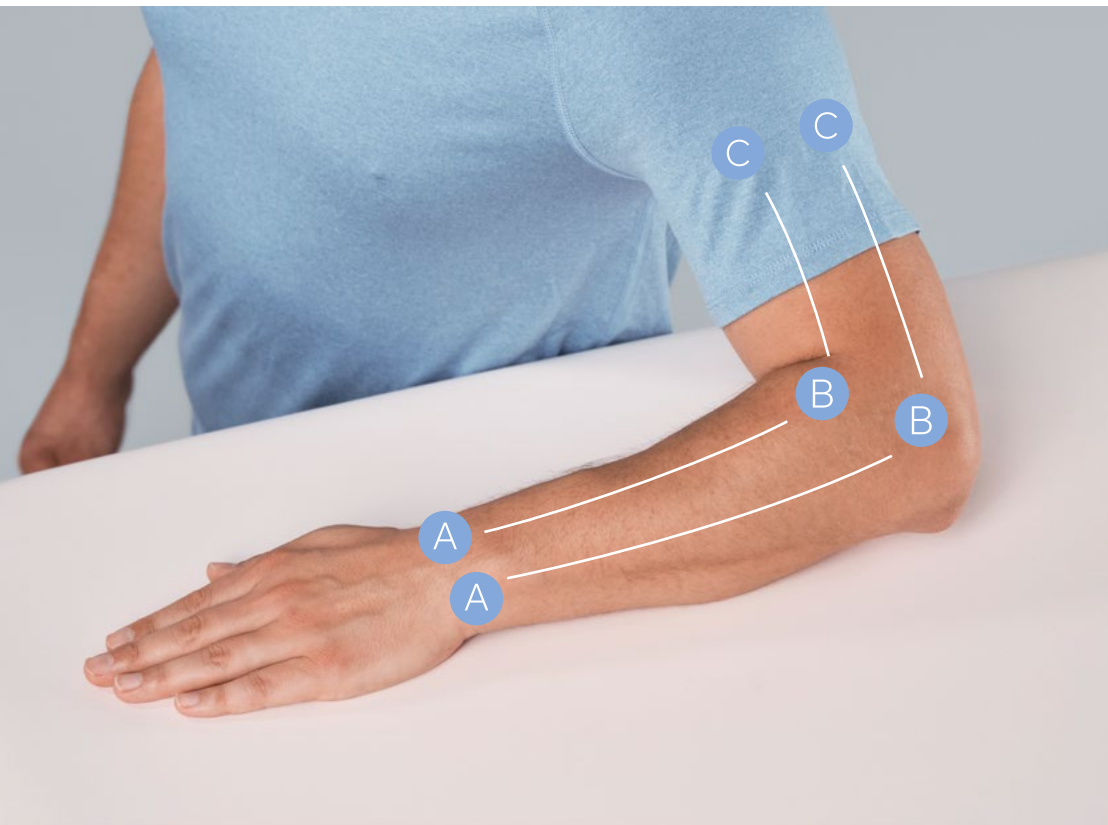
Teller-aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Außenseite des Unterarms

Im ersten Schritt wird der Arm an der Außenseite aus-
gestrichen. Hierfür benutzt du den Teller-aufsatz, wählst
50 Hz und stellst die Intensität so ein, dass es für dich
angenehm ist. Streiche zunächst in langen Bahnen den
Bereich zwischen Handgelenk und Ellenbogen aus (A –
B, B – A). Wiederhole diesen Ablauf für 2 – 3 Minuten.
Führe diesen Schritt ebenso zwischen Ellenbogen und
Schulter aus (B – C, C – B).

Hinweis Verwende niedrige
Intensitäten, wenn du um
und am Knochen behan-
delst. Hohe Intensitäten
können unangenehm sein.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte an der Außenseite des Arms

Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 werden nun
die Schmerzpunkte behandelt. Wechsle hierfür zum Kuge-
laufsatz und zu 100 Hz am Gerät und stelle erneut die für -
dich passende Intensität ein. Um die Schmerzpunkte zu
finden, taste mit dem Daumen die betreffende Stelle ab.
Behandle nun die Schmerzpunkte. Meist befindet sich ein
Hauptschmerzpunkt in der Nähe des Ellenbogens. Diesen
Schmerzpunkt kannst du intensiv bis zu 3 Minuten punk-
tuell behandeln.

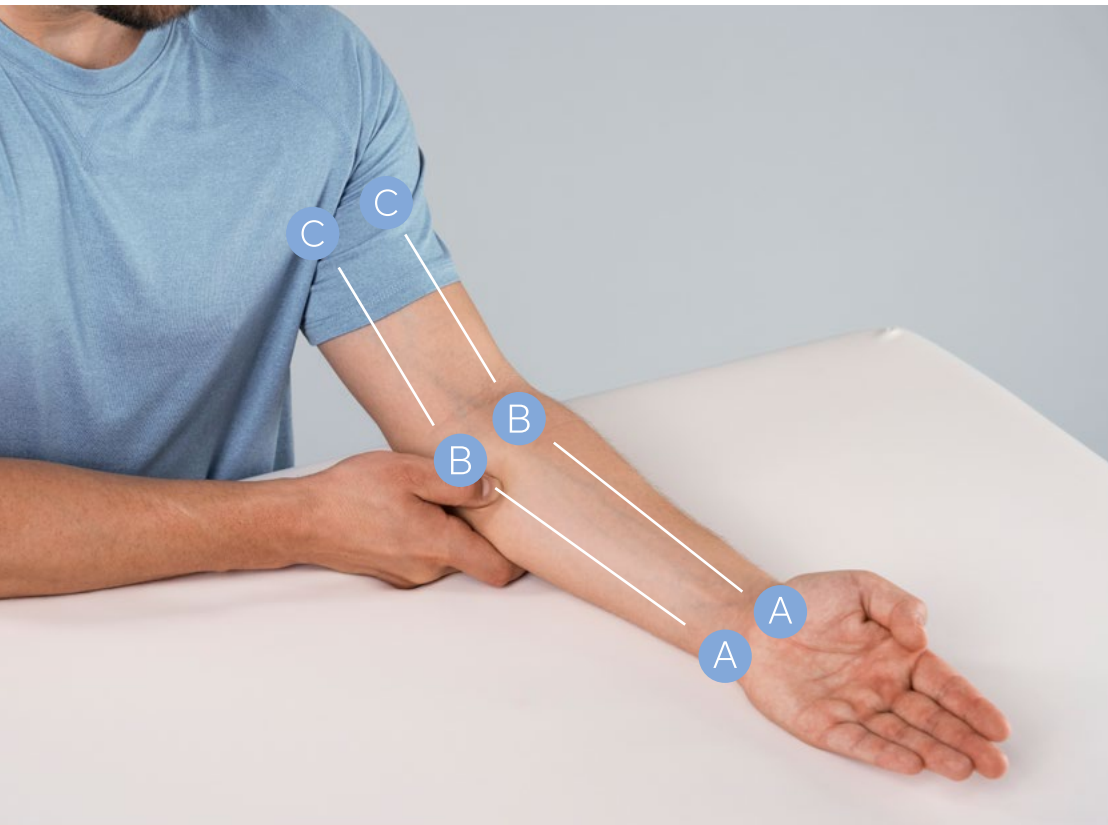


Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Innenseite des Unterarms

In Schritt 1 der Behandlung wird der Arm zunächst auf der Innenseite ausgestrichen. Hierfür benutzt du den Teller Aufsatz, wählst 50 Hz und stellst die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Streiche in langen Bahnen den Bereich zwischen Handgelenk und Armbeuge aus (A – B, B – A). Wiederhole diesen Ablauf für 2 – 3 Minuten. Führe diesen Schritt ebenso zwischen Ellenbogen und Schulter aus (B – C, C – B).



Um die Schmerzpunkte zu finden, taste mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Wenn du Schmerzpunkte gespürt hast, fahre mit der Behandlung auf der nächsten Seite fort.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte in der Armbeuge

Nach dem flächigen Ausstreichen werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Um die Schmerzpunkte zu finden, taste mit dem Daumen die betreffende Stelle ab. Wechsle dann zum Kugelaufsatz und zu 100 Hz und behandle die Schmerzpunkte jeweils 30 – 60 Sekunden. Der Hauptschmerzpunkt befindet sich entweder Richtung Schulter hinter dem tastbaren Knochen der Armbeuge oder davor Richtung Handgelenk. Diesen Schmerzpunkt kannst du intensiv bis zu 3 Minuten behandeln.

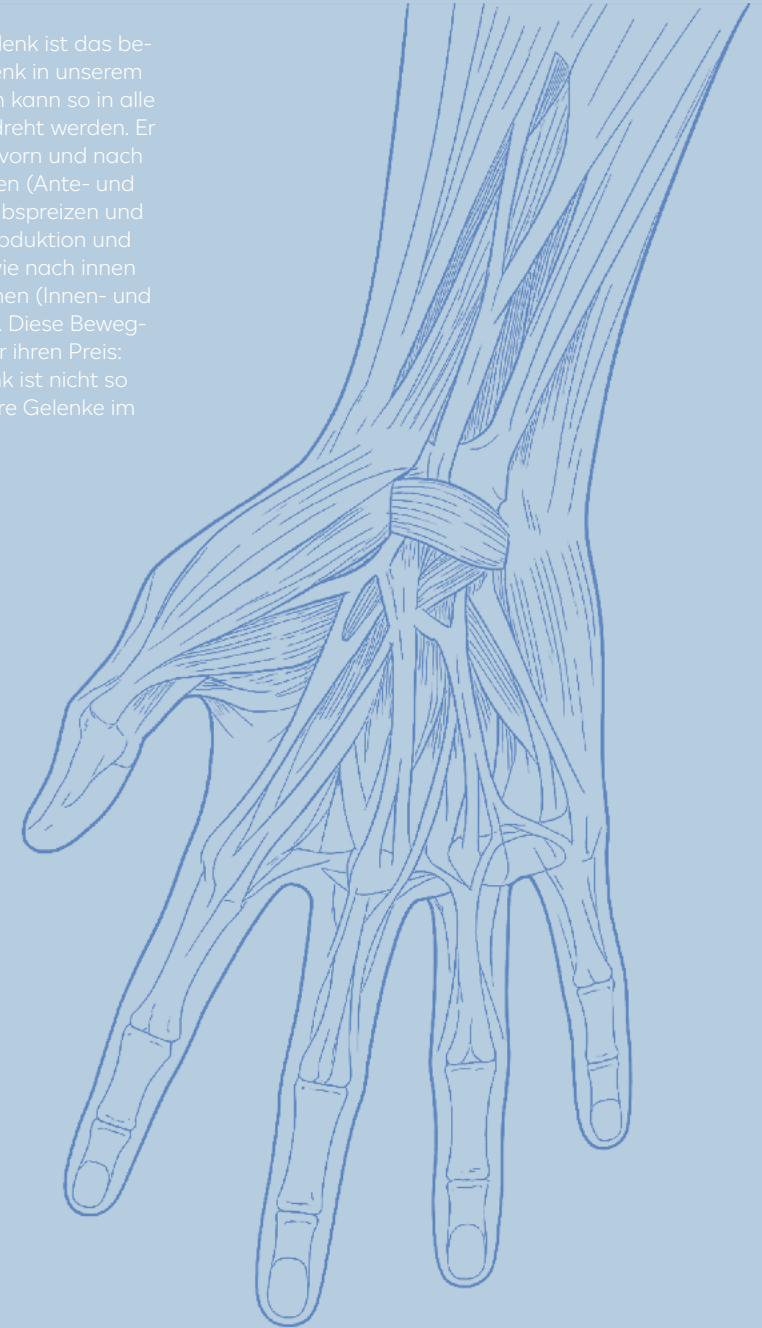


Obere Extremitäten

Hand

Schmerzen am Handgelenk sind weit verbreitet und können sehr unterschiedlich sein. Neben Verletzungen durch sportliche Aktivitäten werden sie oft durch Dauerbelastungen oder chronische Krankheiten verursacht. Solltest du unter andauernden Schmerzen im Handgelenk leiden, lass die Symptomatik bitte ärztlich abklären. Das novafon kannst du unterstützend zur Lockerung der Muskulatur und zur Schmerzlinderung einsetzen.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Der Arm kann so in alle Richtungen gedreht werden. Er lässt sich nach vorn und nach hinten schwingen (Ante- und Retroversion), abspreizen und heranführen (Abduktion und Adduktion) sowie nach innen und außen drehen (Innen- und Außenrotation). Diese Beweglichkeit hat aber ihren Preis: Das Kugelgelenk ist nicht so stabil wie andere Gelenke im Körper.





“

Ich bin mit dem Gerät sehr zufrieden. Es wurde in einer Ergotherapiepraxis wegen meiner Fingerarthrose angewandt und ich empfinde die Behandlung als sehr angenehm. Die Finger sind nach der Anwendung deutlich beweglicher.^{1, 3, 7, 8}

Anwenderin E., 19.07.2017

Das **novafon** kann zur Spannungsregulierung und Behandlung von Schmerzpunkten am Handgelenk eingesetzt werden. Die Anwendung sollte 10–15 Minuten pro Seite dauern und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Setze dich bequem auf einen Stuhl, lege deinen Arm ab und starte die Behandlung. Behandle die betroffene Seite und bei Bedarf auch die andere. Achte darauf, die folgenden drei Behandlungsschritte gründlich auszuführen.



Teller-aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Hand

Für die Behandlung der Hand benutzt du den Teller-aufsatz, wählst 50 Hz und stellst die Intensität so ein, dass es für dich angenehm ist. Arbeite 2 – 3 Minuten auf der Oberseite (A – B, B – A). Wiederhole das Gleiche dann 2 – 3 Minuten auf der Innenfläche der Hand.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzpunktuelle
Anwendung

Schritt 2 Behandlung der Schmerzpunkte

Zur Behandlung der Schmerzpunkte wechsele zum Kugelaufsatz und zu 100 Hz und stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Die Schmerzpunkte können an sehr unterschiedlichen Stellen auftreten. Oft hilft ein Abtasten des Handgelenks und der Hand oder du hast während Schritt 1 oder 2 die Schmerzpunkte deutlich gespürt. Eine mögliche Lokalisation der Schmerzpunkte siehst du auf der Abbildung. Behandle die einzelnen Punkte für 30 – 60 Sekunden.





Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 3 Behandlung der Hand

In Schritt 3 behandelst du nun die Finger selbst. Wähle den Kugelaufsatz, schalte auf 100 Hz und stelle die für dich passende Intensität ein. Arbeite langsam zwischen deinen Fingern, entlang aller Fingerzwischenräume (A – B, B – A). Falls du an einem bestimmten Finger intensivere Schmerzen spürst, verweile dort für 20 – 30 Sekunden und lasse den Kugelaufsatz seitlich mehrmals über das Gelenk gleiten.





05

Anwendungen Rücken



Schmerzen
lindern



Verspannungen
lösen



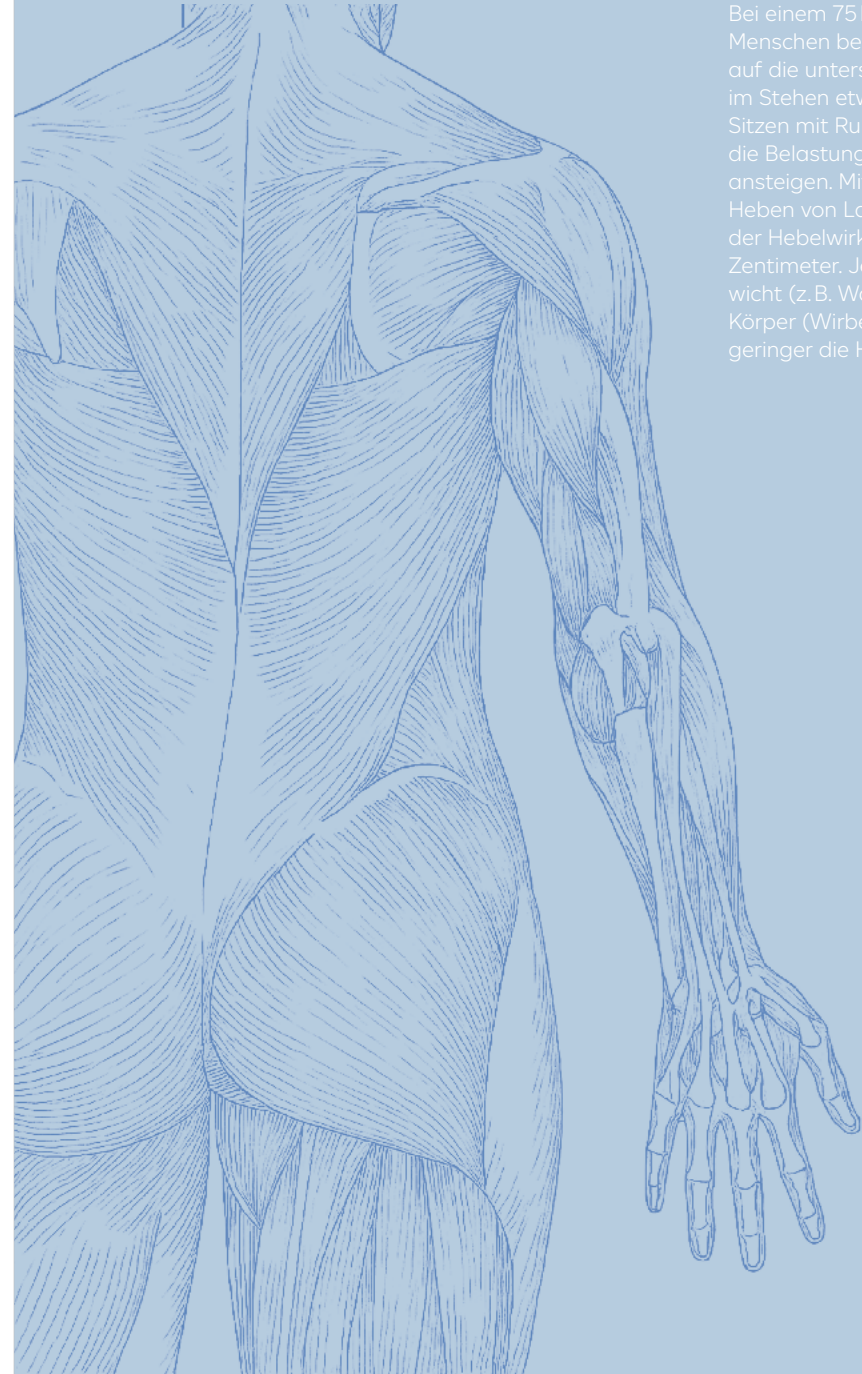
Muskulatur aktivieren
und regenerieren

Obere Extremitäten

Rücken

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten in den Industrienationen. Zu den Ursachen zählen meist Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen. Im Hinblick auf die Behandlung wird die Wirbelsäule in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule (HWS, BWS und LWS) unterteilt.

Hinweis Wenn Rückenschmerzen auftreten, solltest du diese stets ärztlich abklären lassen, um Bandscheibenprobleme und andere mögliche Ursachen auszuschließen. Neben der Behandlung mit dem novafon solltest du auch rückenstärkende und -mobilisierende Übungen machen. Besprich diese mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten.



Bei einem 75 kg schweren Menschen beträgt der Druck auf die unterste Bandscheibe im Stehen etwa 100 kg. Beim Sitzen mit Rundrücken kann die Belastung bis auf 180 kg ansteigen. Mit Blick auf das Heben von Lasten zählt wegen der Hebelwirkung daher jeder Zentimeter. Je näher das Gewicht (z.B. Wasserkasten) am Körper (Wirbelsäule), desto geringer die Hebelwirkung.



“

Ich behandle damit meine Arthrose und Muskelverspannungen im Rücken und Nacken. Funktioniert super. Die unerträglichen Schmerzen sind nach 3 Wochen fast gänzlich weg und ich brauche keine Schmerzmittel mehr. Sehr zu empfehlen!³

Anwenderin H., 2023

Das **novafon** kann zur Spannungsregulierung und Behandlung von Schmerzpunkten in der Rückenmuskulatur eingesetzt werden. Die Anwendung sollte 10 – 15 Minuten pro Seite dauern und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Setze dich bequem auf einen Stuhl, bevor du beginnst. Falls du in deiner Bewegung eingeschränkt bist, hole dir Hilfe von einer zweiten Person. Achte darauf, nicht direkt auf den Dornfortsätzen der Wirbelsäule zu arbeiten, sondern rechts oder links davon. Behandle die betroffene Seite und bei Bedarf auch die andere. Achte darauf, die folgenden Behandlungsschritte sorgfältig auszuführen.

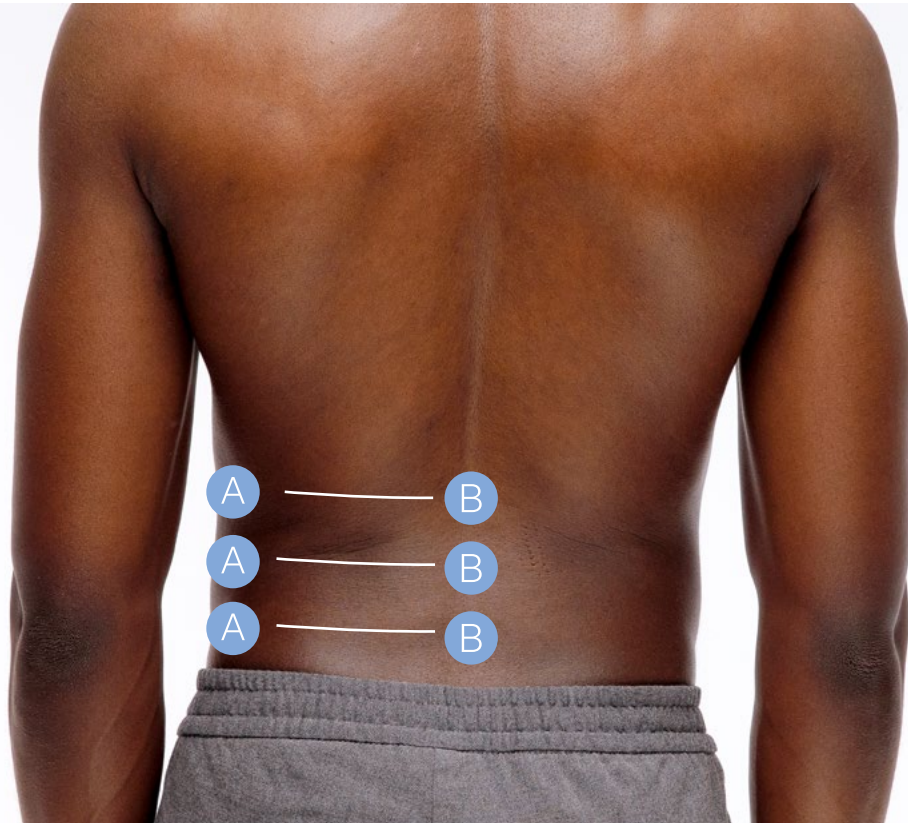


Teller-aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung der Lendenwirbelsäule

Im ersten Schritt wird der Bereich der Lendenwirbelsäule flächig ausgestrichen. Hierfür benutzt du zunächst den Teller-aufsatz, wählst 50 Hz und stellst die Intensität so ein, dass du entspannen kannst. Streiche nun die Partie zwischen den Rippen und dem Becken flächig in beide Richtungen rechts und links der Wirbelsäule aus (A – B, B – A). Wiederhole die Bewegung 2 – 3 Minuten lang. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.

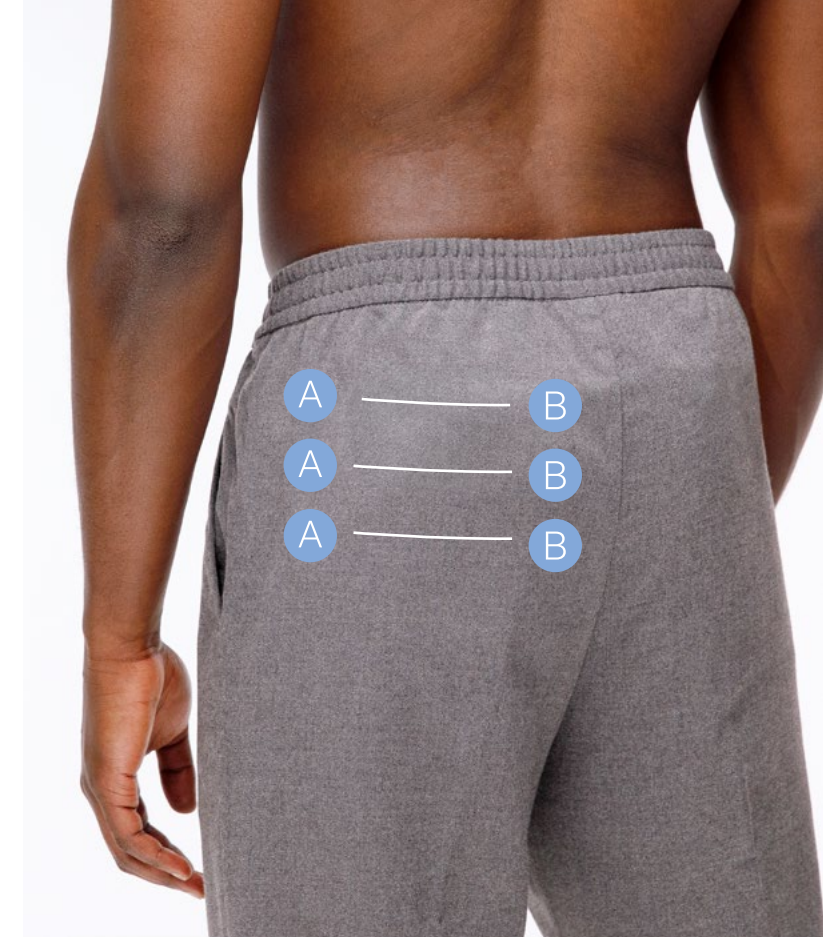


Teller-aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des Beckens

Arbeite nun im Bereich des Beckens bzw. der Gesäßmuskulatur. Bleibe bei den Einstellungen von Schritt 1 und behandle den gesamten Bereich bis zur Gesäßfalte hin für 2 – 3 Minuten (A – B). Wiederhole die Bewegung auf der anderen Gesäßseite. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.



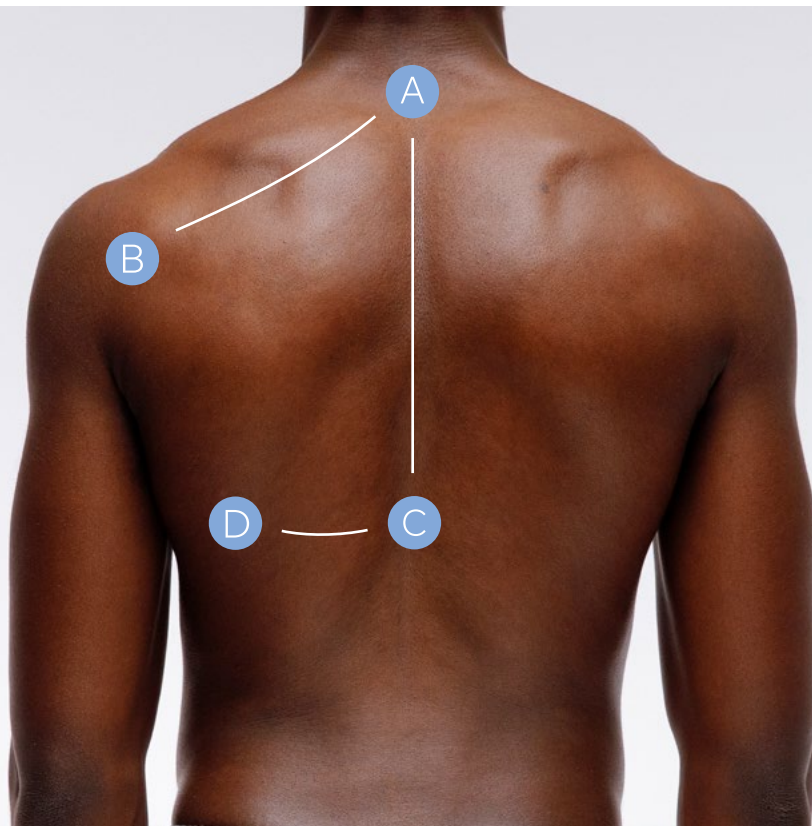


Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter

Behandle im ersten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginne mit dem Telleraufsatz auf 50 Hz, bei angenehmer Intensitätseinstellung, flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter (A – B) zu streichen. Achte darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichst du mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreist das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D) für 2 – 3 Minuten. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.

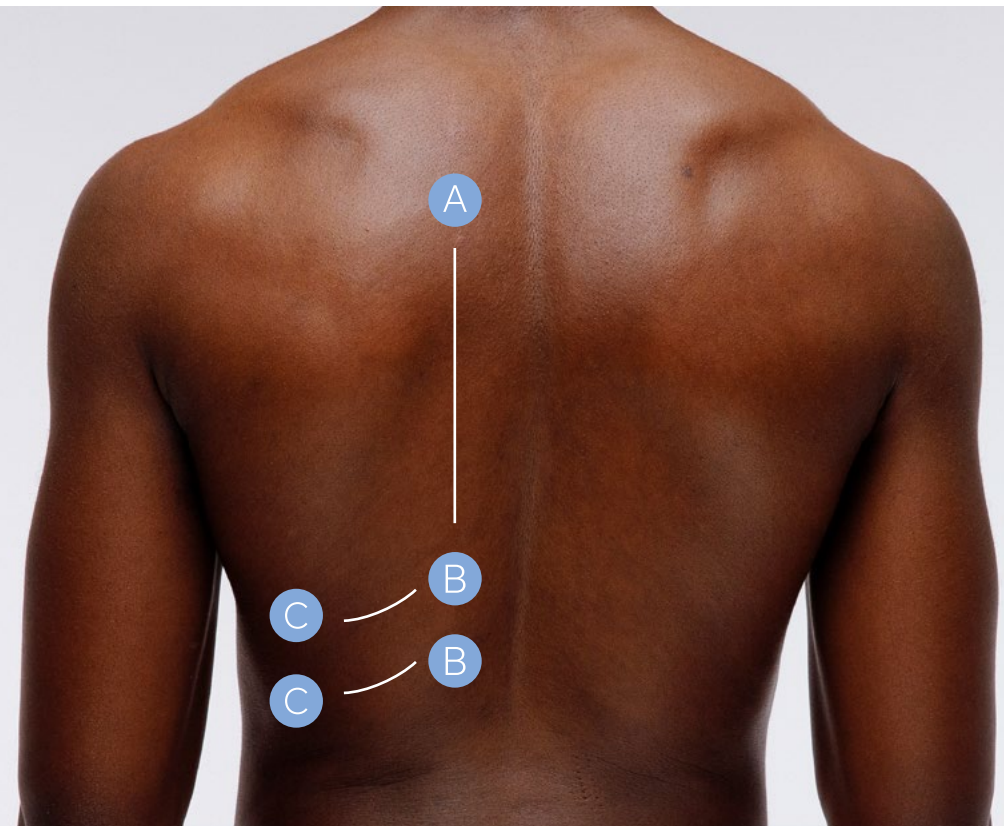


Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung der Brustwirbelsäule

Im zweiten Schritt wird mit dem Telleraufsatz und 50 Hz rechts und links der Wirbelsäule die Muskulatur in langen Bahnen behandelt. Streiche dabei sowohl von oben nach unten (A – B) als auch von unten nach oben (B – A) den gesamten Bereich zwischen der Wirbelsäule und den Schulterblättern aus. Danach streichst du den gesamten Bereich entlang des Rippenverlaufs schräg von der Wirbelsäule Richtung Flanken aus (B – C). Dabei kannst du tief ein- und ausatmen, das verstärkt den Effekt. Wiederhole den Ablauf für 2 – 3 Minuten je Seite.



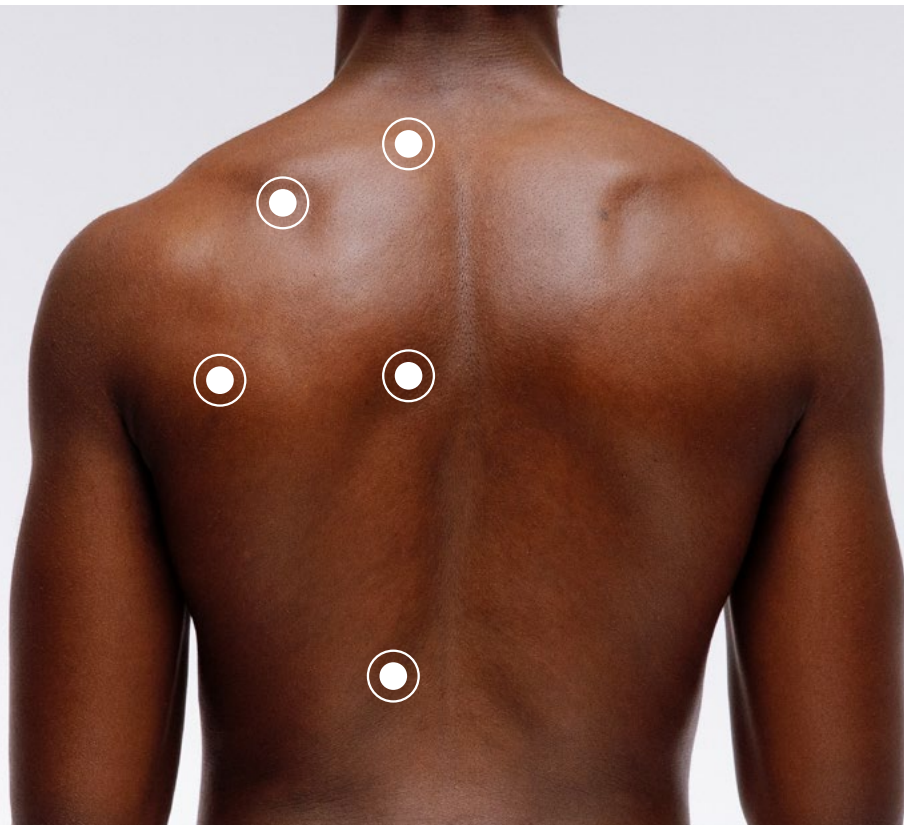


Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte

Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 und 2 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Wechsle hierbei zum Kugelaufsatz und zu 100 Hz am Gerät und stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch einfach auf der Stelle verweilen. Die Schmerzpunkte können individuell oder an den angezeigten Stellen auftreten.



Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Flächiges Ausstreichen der Nacken- und Schultermuskulatur

Im ersten Schritt wird der Bereich der Schulter-Nackken-Muskulatur flächig ausgestrichen. Hierfür benutzt du den Telleraufsatz, wählst 50 Hz und stellst die Intensität so ein, dass du entspannen kannst. ertaste zunächst mit den Fingerspitzen an der betroffenen Seite den Knochen hinter dem Ohr, das sogenannte Warzenbein (Processus mastoideus). Ziehe entlang der Hinterhauptlinie von diesem Knochenansatz eine imaginäre Linie ca. 3 – 4 Finger breit bis zur Mitte (Wirbelsäule). Streiche nun flächig das Areal von dieser Linie über den Nacken bis hin zur Schulter aus (A – B). Wiederhole jede gezogene Bahn drei- bis viermal (A – B, B – A).

Hinweis In empfindlichen Körperregionen, z. B. Nacken, Kopf, Hände nur auf niedrigen Intensitäten mit dem novafon max+ und max arbeiten. Andernfalls kommt es unter Umständen vermehrt zu Nebenwirkungen.





Telleraufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Behandlung des oberen Rückens und der Schulterblätter

Behandle im nächsten Schritt den oberen Rücken und die Schulterblätter. Beginne mit dem Telleraufsatz auf 50 Hz, bei angenehmer Intensitätseinstellung, flächig oberhalb des Schulterblatts von der Wirbelsäule in Richtung Schulter (A – B) zu streichen. Achte darauf, nicht auf der Wirbelsäule zu behandeln, sondern daneben anzusetzen. Anschließend streichst du mehrmals zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule von oben nach unten (A – C) und umkreist das Schulterblatt dann bis zur Achsel (C – D) für 2 – 3 Minuten. Orientiere dich für den kompletten Bewegungsablauf an der Abbildung.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hzkreisende
Bewegungpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte

Nach dem flächigen Behandeln in Schritt 1 und 2 werden nun die Schmerzpunkte behandelt. Verwende hierfür den Kugelaufsatz und 100 Hz am Gerät und stelle erneut die für dich passende Intensität ein. Führe nun das Gerät mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schmerzpunkten für 30 – 60 Sekunden je Punkt. Alternativ kannst du auch einfach auf der Stelle verweilen. Zur Lokalisierung der Schmerzpunkte orientiere dich an der Abbildung.





06

Anwendungen Kopf



Schmerzen
lindern



Verspannungen
lösen



Muskulatur aktivieren
und regenerieren

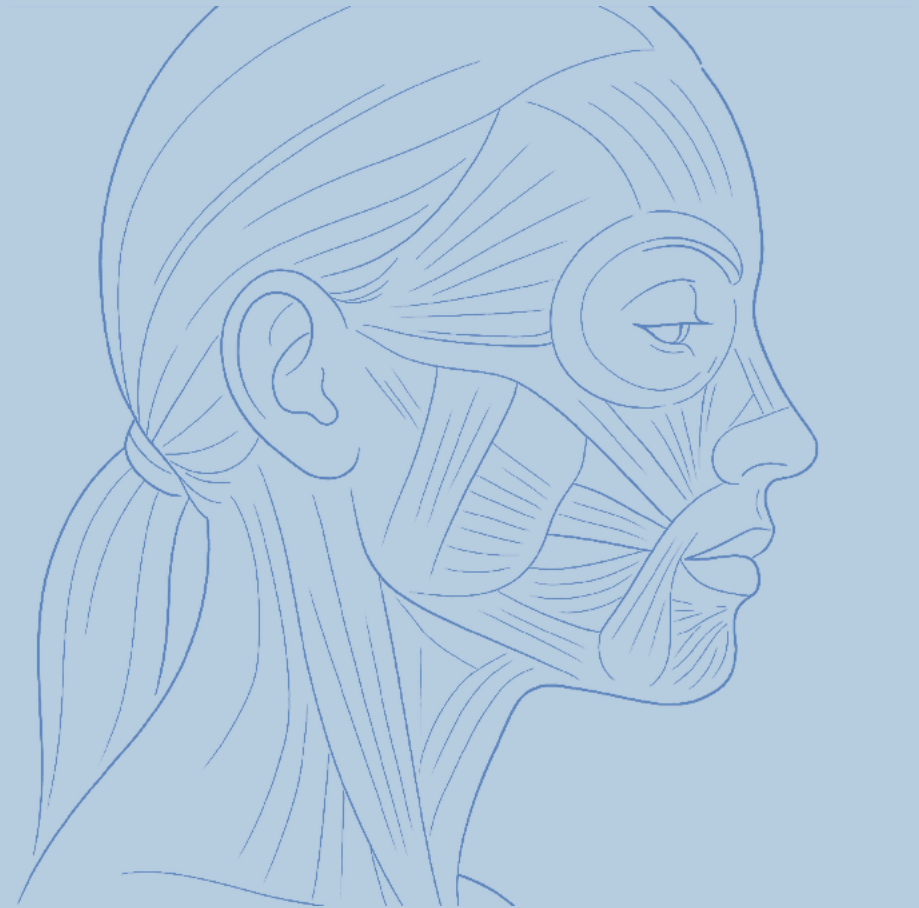
Kopf

Kiefer

Viele Menschen haben im Bereich des Unterkiefers eine hohe Muskelspannung, die mit Schmerzen in der Kaumuskulatur einhergehen kann. Häufig kommen Kiefergelenkgeräusche wie Knacken und Probleme beim Öffnen und Schließen des Mundes dazu. Auch Zähneknirschen, vor allem nachts, oder das Pressen der Zähne aufeinander sind verbreitet. Gerade unter Stress „beißen“ sich Betroffene oft durchs Leben. Lockerungs- und Entspannungsübungen können helfen, unnötigen Stress abzubauen. Das novafon kannst du unterstützend zur Lockerung der Muskulatur einsetzen.⁴

Bitte sei bei der Anwendung in dieser empfindlichen Körperregion besonders vorsichtig und arbeite auf niedrigen Intensitäten, um die Muskulatur nicht zusätzlich zu belasten.⁴

Hinweis Bevor du deine Behandlung startest, kläre die Symptome mit deinem Zahnarzt oder Kieferorthopäden ab und lasse eine eindeutige Diagnose stellen. In empfindlichen Körperregionen, z. B. Nacken, Kopf, Hände nur auf niedrigen Intensitäten mit dem novafon max und max+ arbeiten. Andernfalls kommt es unter Umständen vermehrt zu Nebenwirkungen.



Kaumuskel – Musculus masseter: Ein dicker Muskel, mit dem sich die Leute durchs Leben „beißen“. Er weist häufig Verspannungen auf und gilt als ein guter Stressmelder. Er ist für das Schließen des Kiefergelenks verantwortlich.



“

In der Anwendung einfach und angenehm. Ich habe bisher die besonders beanspruchte Kiefermuskulatur behandelt (Zähne-Knirsch-Problematik). Sehr angenehm und entspannend! (...) Ich nutze es regelmäßig und gern!^{3,4}

Anwenderin S., 15.02.2017

Das **novafon** ist hilfreich zur Spannungsregulierung und zur Behandlung von Schmerzpunkten im Kaumuskel (Musculus masseter). Die Anwendung sollte jeweils 10 –15 Minuten pro Seite dauern und kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

Setze dich bequem auf einen Stuhl und behandle beide Seiten des Kaumuskels. Achte darauf, die folgenden Schritte präzise und gründlich auszuführen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Nutze zur Behandlung am Kiefer vor allem die niedrigen Intensitäten. In der App kannst du bei Bedarf die Intensität noch weiter runter regulieren.

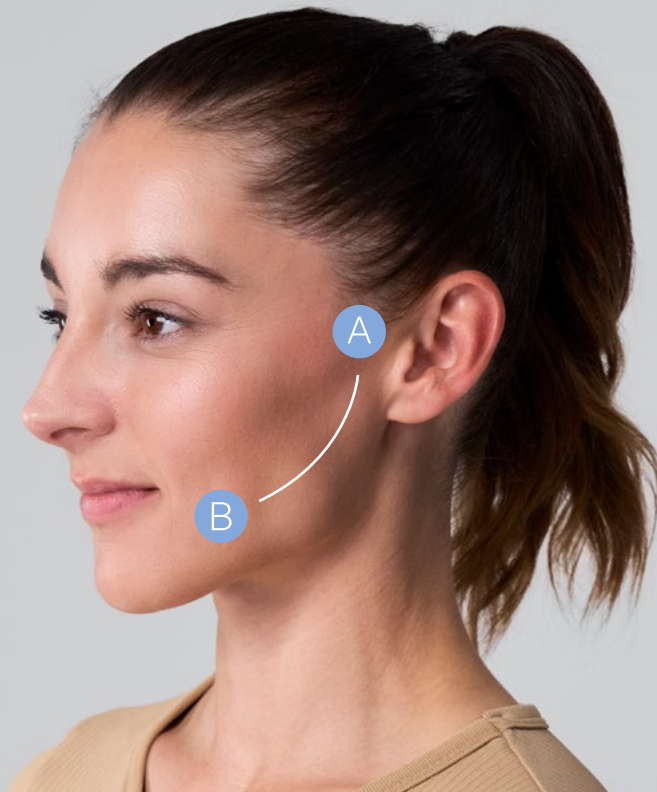
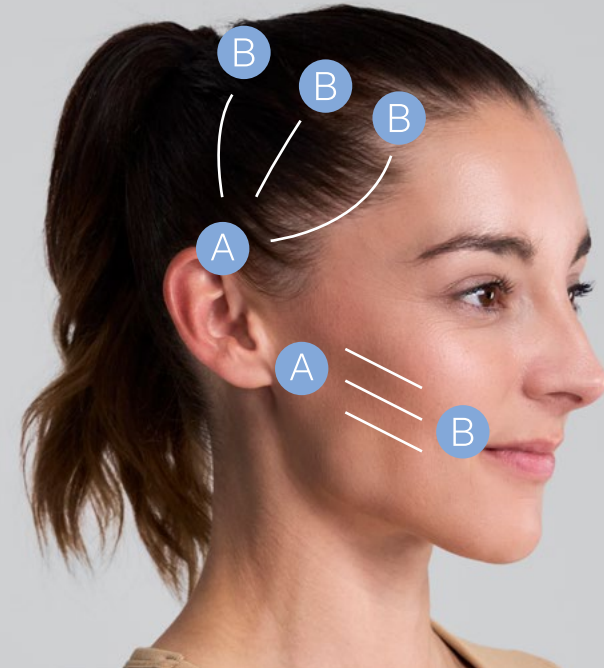


Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 1 Ausstreichen der Kaumuskulatur

Im ersten Schritt wird die Kaumuskulatur ausgestrichen. Hierfür benutzt du den Teller Aufsatz, wählst 50 Hz und stellst die Intensität so ein, wie es für dich angenehm ist. Beginne, die Kaumuskulatur vom Ohr zum Kinn hin auszustreichen (A – B). Du kannst ebenfalls vom Kinn Richtung Ohr streichen (B – A). Behandle jede Gesichtshälfte für 2 – 3 Minuten. Während der Behandlung kannst du zusätzlich den Mund langsam öffnen und wieder schließen. Anschließend fahre mit Schritt 2 fort.



Teller Aufsatz

Frequenz
50 Hzstreichende
Bewegung

Schritt 2 Ausstreichen der Schläfenmuskulatur

Im nächsten Schritt wird die Schläfenmuskulatur ausgestrichen. Benutze wie in Schritt 1 den Teller Aufsatz und wähle die 50 Hz Frequenz. Die Intensität stellst du nach Deinem eigenen Empfinden ein. Streiche strahlenförmig vom Ohr weg in Richtung Stirn, in Richtung Schädelbasis und in Richtung Hinterhaupt. Behandle die Region beidseits für jeweils 3 – 4 Minuten.



Kugelaufsatz

Frequenz
100 Hz

novafon max+ | one+

Frequenz
75 Hzpunktuelle
Anwendung

Schritt 3 Behandlung der Schmerzpunkte

In Schritt 3 werden individuelle Schmerzpunkte behandelt. Fühle mit den Fingerspitzen beim Öffnen und Schließen des Mundes, wo sich das Kiefergelenk auf Ohrhöhe befindet. Die verspannten Stellen liegen meist unterhalb des Gelenks. Es können mehrere Schmerzpunkte aktiv sein. Nutze den Kugelaufsatz zur Behandlung dieser Punkte, wähle 100 Hz oder 75 Hz und stelle die Intensität passend ein. Behandle jeden Punkt ca. 30 – 60 Sekunden entweder stehend oder mit kleinen kreisenden Bewegungen. Danach behandle den nächsten Schmerzpunkt.

Wusstest du schon?

Alle novafon Gerätetypen bieten die Möglichkeit, verschiedene Aufsätze am Gerät anzubringen. Teller- und Kugelaufsatz sind im Lieferumfang enthalten. In unserem Produktportfolio findest du weitere Aufsätze, mit denen sich einige Behandlungen durchführen lassen.

novafon.de/produkte

Erfahrungsberichte aus der Praxis

»Das wohl größte AHA Erlebnis hatte ich bei meiner ‚Knie-Patientin‘. Bei dieser Patientin habe ich den recessus suprapatellaris in der detonisierenden Einstellung behandelt, zur Verbesserung der Knieflexion. Das hat wirklich ‚richtig krass‘ gut funktioniert. Es kam zu einer deutlichen Verbesserung der Beweglichkeit.«⁶

Johannes Fastnacht, 2024, Physiotherapeut bei
Aktiv und Gesund

»Ich [...] bin vor allem im Einsatz bei Schlaganfallpatienten positiv überrascht worden. Durch die noch stärkere Intensität konnte ich gerade bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen noch intensiver die Defizite behandeln.«⁶

Michelle Möbius, 2024, Ergotherapeutin
bei Aktiv und Gesund

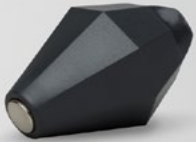
»Das Gerät ist eine super Ergänzung zur klassischen Physiotherapie. Durch die leichte Anwendung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten ist **novafon** zu einem unentbehrlichen Werkzeug in der Praxis geworden. Absolute Empfehlung!«³

A., Physiotherapeut, 2019, Website



Aufsatzglossar

Aufsätze für novafon one und one+



Magnetenaufsatz

Durch die spitz zulaufende Geometrie des Magnetaufsatzes können die Schallwellen punktuell übertragen und stärker gebündelt werden. Der Magnetaufsatz wird vielseitig eingesetzt und ist optimal für die Behandlung von Triggerpunkten geeignet.



Sensiroller – bestehend aus drei Rollen in verschiedenen Härtegraden

Der Sensi-Roller kombiniert lokale Vibration und Igelballmassage zur Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung. Er enthält drei Rollen mit unterschiedlichem Härtegraden – weich, mittel und hart –, die individuell eingesetzt werden können. Die Befestigung erfolgt über einen speziellen Halter, wodurch ein einfacher Austausch möglich ist.



Aufsätze für
novafon one und one+

Reha-Set



Teller Aufsatz XL

Der Teller Aufsatz XL bietet eine großflächige Behandlung, die sich besonders für größere Muskelgruppen eignet. Optimal zum Lösen von Verspannungen und zur Aktivierung der Durchblutung.



Igelaufsatz

Der Igelaufsatz kombiniert eine intensive Stimulation mit einem durchblutungsfördernden Effekt. Perfekt zur gezielten Oberflächen- und Tiefensensibilisierung.



Kegelaufsatz

Der Kegelaufsatz ermöglicht eine punktgenaue Behandlung von Narben oder dient für präzise Anwendungen, z. B. an Fingern oder schwer zugänglichen Stellen.

Physio-Set



Faszien-Keil

Tief liegende Muskelzwischenräume und größere Körperpartien werden mit dem Faszien-Keil effektiv ausgestrichen.



Faszien-Ball

Der Faszien-Ball ermöglicht eine großflächige Anwendung, insbesondere an konkaven Flächen wie z. B. Armbeuge oder Taille, sowie eine punktuelle Behandlung.



Faszien-Gabel

Mit der Faszien-Gabel können Muskelstränge und umliegendes Faszienewebe gezielt bearbeitet werden.

Aufsätze für das
novafon max und max+

Faszien-Set max



Knöchelaufsatz

Der Knöchelaufsatz ist von der Ergonomie des Menschen inspiriert und ideal für die Behandlung von Muskelzwischenräumen.



Faszien-Pflug

Der Faszien-Pflug arbeitet präzise in sensiblen Regionen wie Nacken und Unterschenkel und löst hier das Gewebe.



Faszien-Schieber

Der Faszien-Schieber ermöglicht eine großflächige Anwendung an konkaven und konvexen Körperbereichen.

Mobility-Set max



Sensi-Roller

Der Sensi-Roller kombiniert Vibration und Igelballmassage zur Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung.



Kegelaufsatz

Der Kegelaufsatz ermöglicht eine punktgenaue Behandlung von Narben oder dient für präzise Anwendungen, z. B. an Fingern oder schwer zugänglichen Stellen.



Fokusaufsatz

Durch die spitz zulaufende Geometrie des Fokusaufsatzes können die Schallwellen punktuell übertragen und stärker gebündelt werden. Der Fokusaufsatz wird vielseitig eingesetzt und ist optimal für die Behandlung von Triggerpunkten geeignet.

1 **Serritella et al.** Local Vibratory Stimulation for Temporomandibular Disorder Myofascial Pain Treatment: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Preliminary Study. Pain Research Management. Pain Res Manag. 2020 Dec 5;2020:6705307. **Staud et al.** Attenuation of Experimental Pain by Vibro-Tactile Stimulation in Patients with Chronic Local or Widespread Musculoskeletal Pain. **Beinert et al.** After-effects of neck muscle vibration on sensorimotor function and pain in neck pain patients and healthy controls - a case-control study. Disabil Rehabil. 2019 Aug;41(16):1906-1913. **Guieu et al.** Substance P-like immunoreactivity and analgesic effects of vibratory stimulation on patients suffering from chronic pain. Can J Neurol Sci. 1993 May;20(2):138-41. **Lundeberg T.** Vibratory Stimulation for the Alleviation of Pain. The American Journal of Chinese Medicine, 1984, Summer, 23 (1-4): 60-70. **Lundeberg T.** Long-term results of vibratory stimulation as a pain relieving measure for chronic pain. Pain. 1984 Sep;20(1):13-23. doi: 10.1016/0304-3959(84)90807-8 **Lundeberg T.** The pain suppressive effect of vibratory stimulation and transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) as compared to aspirin. Brain Res. 1984 Mar 5;294(2):201-9. **Lundeberg T.** . Relief of pain from a phantom limb by peripheral stimulation. 1985, Journal of Neurology; 232(2):79-82.

2 Piepenbrock and Sittig, 1998, Hansson and Lundeberg, 1999, Smith et al., 2004

3 Anwenderzitat, das den novafon Produktbewertungen oder Umfragen entnommen wurde, u.U. liegen nicht ausreichend klinische Daten vor, um eine generelle Eignung der Lokalen Vibrationstherapie bei der beschriebenen Symptomatik zu belegen. Bitte Literaturverzeichnis auf der Webseite und sonstige Studienreferenzen beachten.

4 **Serritella et al.** 2020. Local Vibratory Stimulation for Temporomandibular Disorder Myofascial Pain Treatment: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Preliminary Study. Pain Research Management. Kieferschmerzen sind ein häufiges Symptom der craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Die schmerzlindernde Wirkung gilt in der Lokalen Vibrationstherapie mit 100 Hz

5 **Ault et al.** 2018. Scar massage for hypertrophic burns scarring-A systematic review. **Burns.** 2018 Feb;44(1):24-38. **Donnelly and Wilton.** 2002. The Effect of Massage to Scars on Active Range of Motion and Skin Mobility, The British Journal of Hand Therapy. 2002; 7(1): 5-11,

6 Erfahrungen aus der Anwendungsbeobachtung novafon max+ mit 30 Therapeuten, Mai-Juli 2024

7 **Google Rezension:** Es handelt sich um ein Anwenderzitat, das als Bewertung auf Google von der Anwenderin bzw. dem Anwender veröffentlicht wurde.

8 Anwenderzitate beziehen sich auf das gesamte Produktportfolio von novafon. Je nach Anwendung sollte hier die genaue Intensität je nach Gerätetyp beachtet werden.

Weitere Quellen findest du auf unserer Webseite im Downloadbereich: novafon.de/informieren

© 2026 by NOVAFON – Elektromedizinische Geräte GmbH, 71384 Weinstadt

Die Anwendungen in diesem Buch sind von novafon sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Unternehmens und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte, insbesondere das Recht an Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in weitere Sprachen, vorbehalten. Das Buch ist für die novafon GmbH nach § 54 Abs. 1 und Abs. 2 UrhG urheberrechtlich geschützt.

Wir wünschen viel Erfolg
bei der Behandlung.
Dein novafon Team



NOVAFON – Elektromedizinische Geräte GmbH
Daimlerstraße 13, 71384 Weinstadt, Germany
support@novafon.de, www.novafon.com



novafon_de



2500068-00_V02 Stand: 03/2026