

novafon®



Utilisation & Effets
Manual

Le saviez-vous?

Les exercices présentés dans ce livre existent également sous forme de tutoriels vidéo dans notre application gratuite novafon. Expliqués étape par étape par des thérapeutes expérimenté(e)s. Du nouveau contenu régulièrement. Un échange personnalisé. Encore plus proche de la pratique. Téléchargez-la dès maintenant.

novafon.ch/app

Si vous avez des questions sur les applications ou les produits, nous vous conseillons volontiers personnellement et prenons en compte vos besoins et préoccupations individuels. Vous pouvez nous joindre par téléphone, par e-mail ou via nos réseaux sociaux.

novafon.ch/kontakt

Avant-propos

Chez novafon, nous permettons à de nombreuses personnes d'accéder à un traitement qui soulage un grand nombre de troubles de santé, améliore sensiblement la qualité de vie et aide à mieux gérer le quotidien. L'action en profondeur ciblée des vibrations douces à puissantes du novafon contribue à réduire les tensions musculaires, à soulager efficacement les douleurs, ainsi qu'à traiter les symptômes sensori-moteurs de maladies neurologiques.¹

La marque novafon est depuis des décennies l'ambassadrice de la thérapie vibratoire locale et incarne la qualité et l'innovation. Nos appareils de thérapie éprouvés sont « Made in Germany ». En tant que fabricant de dispositifs médicaux, notre système de gestion de la qualité est certifié selon la norme ISO 13485 et nos produits sont soumis à des exigences de sécurité strictes — pour la sécurité et le bien-être de nos client(e)s.

Sommaire

- 6 Comparaison des appareils
- 8 L'application novafon

01 Fonctionnement

- 12 Fréquences
- 14 Action en profondeur
- 15 Théorie du portillon (Gate-Control)

02 Bases de l'utilisation

- 18 Appareil
- 19 Traitement
- 19 Contre-indications
- 20 Embouts
- 21 Nettoyage
- 21 Formes de mouvement

03 Applications

Membres inférieurs

- 28 Bassin / Hanche / Fessiers
- 30 Cuisse – face avant
- 34 Cuisse – face externe
- 36 Cuisse – face interne
- 44 Jambe – face externe
- 46 Jambe – face arrière / creux poplité
- 48 Mollet
- 54 Pied

04 Applications

Membres supérieurs

- 64 Poitrine
- 66 Épaule
- 70 Bras (partie haute)
- 72 Avant-bras – face externe
- 74 Avant-bras – face interne
- 82 Main

05 Applications

Dos

- 92 Colonne lombaire
- 94 Colonne dorsale
- 97 Colonne cervicale / Nuque

06 Applications

Tête

- 106 Mâchoire

07 Annexe

- 112 Glossaire des embouts
- 118 Bibliographie

Comparaison des appareils



Novafon max+

Intensité maximale pour tous les traitements & réglage flexible

Fréquences

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

Connectivité application

15 niveaux d'intensité réglables individuellement

Écran

écran LCD haute résolution



Action en profondeur

9 cm +

Spectre d'intensité



Novafon max

Une entrée puissante et intuitive dans votre thérapie

Fréquences

100 Hz | 50 Hz

Connectivité application



Écran

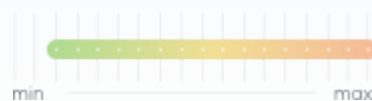
affichage à points LED



Action en profondeur

9 cm +

Spectre d'intensité



Novafon one+

Traitements très doux à intenses & réglage flexible

Fréquences

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

Connectivité application

15 niveaux d'intensité réglables individuellement

Écran

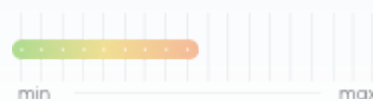
écran LCD haute résolution



Action en profondeur

6 cm +

Spectre d'intensité



Novafon one

Soulagement en douceur pour les zones sensibles

Fréquences

100 Hz | 50 Hz

Connectivité application



Écran

affichage LED



Action en profondeur

6 cm

Spectre d'intensité



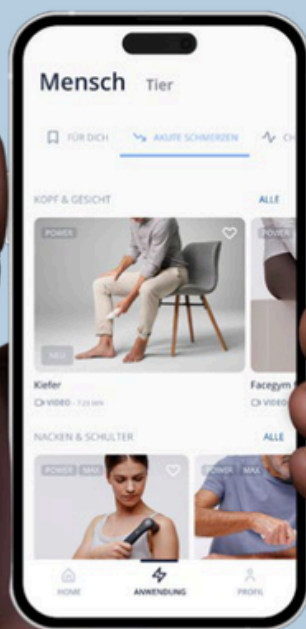
Vous trouverez une comparaison détaillée des appareils sur notre site novafon.ch/geraetevergleich

Découvrez l'application novafon

Bien utiliser l'appareil, tout simplement: le guide de traitement novafon

Le complément idéal de l'appareil à ondes sonores novafon. Le guide de traitement novafon vous permet de mieux connaître l'appareil, de trouver le traitement adapté à vos besoins, de le comprendre et de le réaliser correctement.

L'application vous aide également à mieux intégrer l'utilisation du novafon dans votre quotidien.



- Obtenez des informations utiles sur l'appareil et son mode d'action
- Découvrez des informations intéressantes sur les zones du corps et leur contexte
- Laissez-vous guider pas à pas dans les traitements
- Mises à jour du micrologiciel simples et rapides*

*sauf pour les novafon blanc

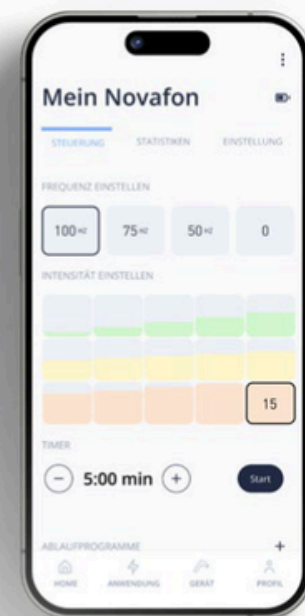
QR Code scannen & kostenfrei App downloaden



L'avenir est connecté.

Une connectivité Bluetooth pratique.

La connexion Bluetooth directe entre le novafon max+ ou le one+ et l'application gratuite novafon vous offre des possibilités de réglage encore meilleures et personnalisables. Plongez dans l'avenir connecté de la thérapie vibratoire locale.



Niveaux d'intensité réglables

Le large éventail d'intensités, avec 15 niveaux au total, permet une utilisation polyvalente adaptée à votre ressenti et autorise un traitement systématique de chaque muscle.

Des niveaux d'intensité doux pour les zones sensibles et douloureuses, jusqu'à des niveaux puissants pour les grands groupes musculaires et les tensions tenaces — le novafon max+ et le one+ s'adaptent avec souplesse à vos besoins.

Faites preuve de créativité

Faites du novafon max+ ou du one+ votre compagnon personnel du quotidien et laissez-vous accueillir de façon individuelle.

Choisissez votre couleur d'écran préférée et enregistrez vos propres séquences de traitement.





01

Fonctionnement des
appareils

Une vibration décrit une oscillation qui dépend des grandeurs « fréquence et amplitude ».

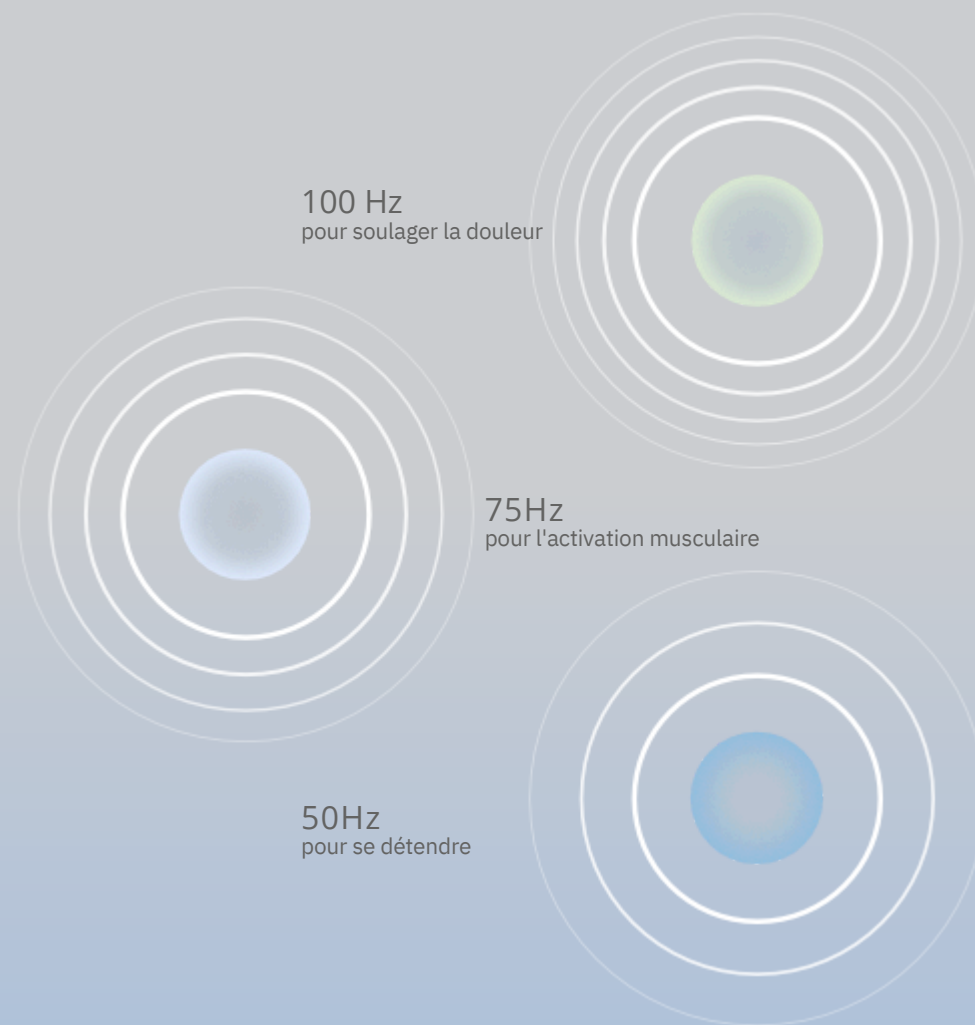
Une fréquence est exprimée en hertz (Hz) et indique le nombre d'oscillations par seconde.

Le novafon max et le novafon one disposent de deux fréquences (100 Hz et 50 Hz). Le novafon max+ et le novafon one+ 2 disposent de trois fréquences (100 Hz, 75 Hz et 50 Hz).

100 Hz | Soulagement des douleurs musculaires et stimulation de la circulation sanguine

75 Hz | Activation musculaire et stimulation du métabolisme

50 Hz | Relâchement musculaire et stimulation du métabolisme



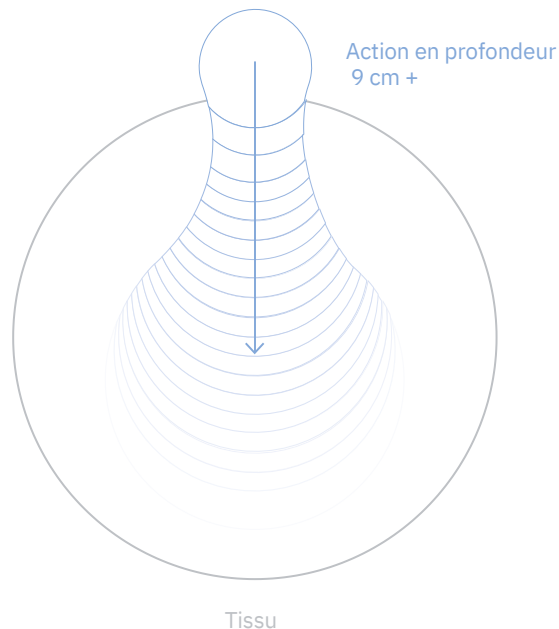
Amplitude (intensité)

L'amplitude décrit, dans une courbe d'oscillation régulière, l'écart maximal entre le point le plus haut et le point le plus bas de la courbe. Plus l'amplitude est élevée, plus la vibration est intense, et donc plus l'intensité du novafon est élevée.

Le réglage de l'intensité, du doux au puissant, s'effectue sur le novafon via les boutons de l'appareil, en trois ou cinq niveaux selon le modèle. Des réglages fins supplémentaires, jusqu'à 15 niveaux d'intensité selon le type d'appareil, peuvent être effectués via l'application gratuite. Dans l'application, vous pouvez également choisir entre trois plages prédéfinies (Soft, Medium et Power), qui définissent l'intensité minimale et maximale de votre appareil et restent accessibles via les boutons.

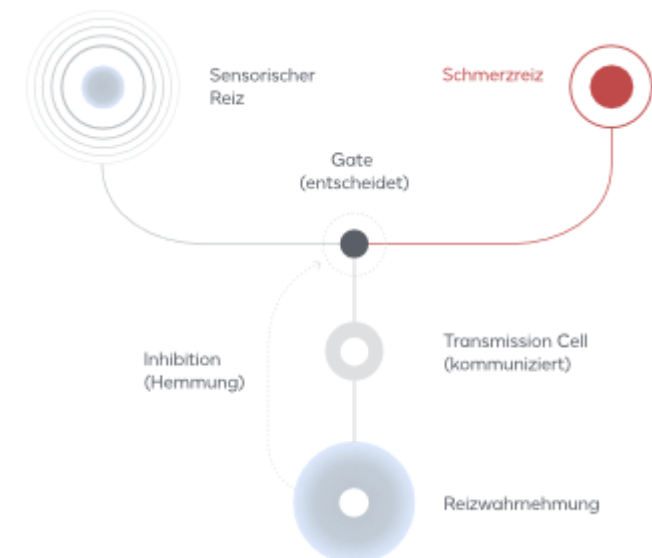
Action en profondeur

Le novafon transmet des vibrations perceptibles jusqu'à 6 cm de profondeur dans les tissus. Cela a été confirmé par l'institut Fraunhofer. Selon nos propres mesures, l'action en profondeur atteint même 9 cm+ selon le type d'appareil. Les vibrations atteignent ainsi également les zones de traitement situées en profondeur.



Théorie du portillon (Gate-Control-Theorie)

Lorsque des stimuli sensoriels tels que le toucher, la pression ou les vibrations atteignent les fibres nerveuses, la transmission des signaux de douleur peut être interrompue ou atténuée au niveau de ce que l'on appelle des « portes » situées dans la moelle épinière. On peut se représenter cette porte comme un interrupteur : les fibres de la douleur, fines et lentes (fibres Aδ et C), qui transmettent les stimuli de température et de douleur, ouvrent la porte, de sorte que la douleur est perçue plus fortement. Les fibres nerveuses épaisses et rapides (fibres Aβ), qui transmettent les stimuli de toucher et de vibration, referment au contraire la porte et inhibent ainsi la douleur. C'est pourquoi il peut être utile de traiter une zone douloureuse avec le novafon. Les fibres rapides sont ainsi davantage activées, la porte se referme et la douleur s'atténue. Cet effet peut, en cas d'utilisation régulière, persister même longtemps après le traitement.²



Résultat:

le stimulus sensoriel est priorisé et perçu,
le stimulus douloureux n'est plus perçu.



02

Bases de
l'utilisation

novafon max+ | one+Fréquence
100 HzFréquence
75 HzFréquence
50 Hz**novafon max+ | one**Fréquence
100 HzFréquence
50 Hz**1. Mise en marche / arrêt**

Chargez complètement l'appareil avant la première utilisation. Allumez le novafon en appuyant une fois sur le bouton marche/arrêt. Pour l'éteindre, appuyez sur ce bouton un total de trois fois, ou jusqu'à atteindre la fonction « veille (0 Hz) ». Les novafon max, max+ et one+ sont livrés verrouillés et doivent d'abord être déverrouillés. Déverrouillez les appareils en maintenant le bouton marche/arrêt enfoncé pendant 3 secondes. Pour plus de détails, reportez-vous au mode d'emploi.

2. Réglages

L'appareil démarre à 100 Hz dès la première pression sur le bouton marche/arrêt. À chaque nouvelle pression, vous réduisez la fréquence à 75 Hz ou 50 Hz. La fréquence de 75 Hz est intégrée au novafon max+ et au novafon power 2. La sélection de fréquence en cours est visible directement à l'écran ou grâce au nombre de points lumineux sous le bouton marche/arrêt. Réglez l'intensité avec les boutons haut/bas sur le novafon max, max+ et power 2, en choisissant parmi cinq niveaux d'intensité. Réglez l'intensité avec le bouton supérieur du novafon blanc, en choisissant parmi trois niveaux d'intensité. Le niveau d'intensité actuel est visible sur l'anneau autour de l'écran. Sur le novafon blanc, il est visible au niveau des traits au-dessus du bouton marche/arrêt. L'appareil démarre toujours à l'intensité la plus basse. Avec l'application gratuite, vous avez la possibilité, sur le novafon max+ et le power 2, de choisir parmi 15 niveaux d'intensité. Réglez également, via l'application, le mode d'intensité (Soft, Medium ou Power) dans lequel vous souhaitez traiter, et définissez ainsi les échelons des cinq intensités réglables via les boutons.

3. Charge

Sans socle de charge : reliez le câble de charge à l'appareil, puis au bloc d'alimentation, puis branchez le bloc d'alimentation sur la prise secteur.

Avec socle de charge : placez l'appareil dans le socle de charge. Reliez le câble de charge au socle, puis au bloc d'alimentation, puis branchez le bloc d'alimentation sur la prise secteur.

4. Sécurité

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi de votre appareil à ondes sonores novafon et de ses accessoires avant utilisation, et le respecter.

Conseil Vous ne connaissez pas encore cet appareil ? Commencez alors par le réglage d'intensité le plus bas et augmentez-le si nécessaire au cours du traitement.

Remarque Vous trouverez les caractéristiques techniques détaillées dans les fiches techniques disponibles dans la rubrique « Téléchargements » de notre site Web novafon.de/downloads ou dans le mode d'emploi de l'appareil.

5. Traitement

La durée de traitement recommandée est de 20 minutes maximum. En cas de besoin, vous pouvez répéter le traitement plusieurs fois par jour (jusqu'à trois fois). Un traitement plus long ou plus fréquent n'apporte pas d'effet supplémentaire. Après 20 minutes d'utilisation ininterrompue, les appareils doivent être mis en pause pendant au moins 15 minutes.

Veuillez noter que les appareils à ondes sonores novafon soulagent uniquement les symptômes, mais ne guérissent pas la maladie sous-jacente et ne remplacent pas une consultation médicale. Malgré une utilisation sûre, simple et non invasive, nous vous recommandons d'accorder idéalement le traitement avec votre médecin ou votre thérapeute. Si les symptômes s'aggravent, veuillez consulter un médecin.

6. Contre-indications

La thérapie vibratoire locale est une méthode thérapeutique simple, sûre et efficace. Veuillez toutefois respecter les contre-indications suivantes et les remarques relatives aux effets secondaires. L'utilisation du novafon est interdite en cas de :

- Plaies ouvertes / eczémas (dans la région corporelle à traiter)
- Artériosclérose (dans la région corporelle à traiter)
- Épisodes actuels d'épilepsie
- Grossesse
- Implants (dans la région corporelle à traiter)
- Stimulateurs cardiaques, défibrillateurs
- Thromboses (dans la région corporelle à traiter)
- Stimulateurs et neurostimulateurs cérébraux
- Troubles du rythme cardiaque
- Tumeurs, cancéreuses ou non
- Zones inflammatoires aiguës (dans la région corporelle à traiter)
- Épisodes aigus de maladies inflammatoires

7. Effets secondaires

Veuillez noter que les effets secondaires suivants peuvent survenir :

- Augmentation de la douleur / sensation désagréable (occasionnellement)

- Malaise / vertiges / états d'agitation (occasionnellement)
- Irritations cutanées (rarement)
- Bleus (très rarement)
- Réflexes / contractions musculaires involontaires (rarement)
- Courbatures (rarement)

Interrompez immédiatement le traitement si l'un de ces effets secondaires apparaît. Notez que, notamment lors du traitement de la douleur, une aggravation initiale des symptômes peut survenir avant que vous ne constatiez une amélioration. Une légère rougeur et un léger échauffement de la peau ne sont pas préoccupants. Il s'agit d'un effet recherché de la thérapie vibratoire locale, dû à l'augmentation de la circulation sanguine.



embout plat



embout sphérique

8. Embouts

Le novafon propose un système d'emboîtement intelligent permettant de fixer différents embouts. Les traitements de surface s'effectuent avec l'embout plat (« disque »), les traitements ponctuels avec l'embout bille (inclus dans la livraison standard).

Pour le traitement individuel des différentes régions du corps, les embouts spécialement développés pour les appareils novafon conviennent particulièrement bien. Vous trouverez un aperçu des différents embouts à la fin de ce livre, dans le glossaire des embouts.

NOUVEAU: les embouts pour le novafon max et max+ peuvent pivoter de 90 degrés et peuvent ainsi être orientés de façon flexible, selon les besoins de la thérapie, le long des trajets musculaires des grands groupes musculaires.

9. Changer d'embout

Grâce à un léger mouvement de rotation, chaque embout se fixe ou se retire facilement, sans effort. Les embouts ne doivent être changés que lorsque l'appareil est éteint. Les embouts ont atteint leur position prévue lorsque les repères de l'appareil et de l'embout sont parfaitement alignés.

10. Produits complémentaires

N'utilisez des crèmes et des gels que si vous pouvez garantir qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil. Cela pourrait réduire la durée de vie de l'appareil. Nettoyez ensuite l'appareil, et en particulier les embouts, avec un soin particulier.

11. Nettoyage

Dans un cadre professionnel et clinique, vous devez désinfecter les appareils et les embouts avant et après chaque utilisation avec un produit de désinfection de surface pour dispositifs médicaux. Utilisez exclusivement des désinfectants de surface sans alcool (répertoriés VAH ou IHO) pour surfaces sensibles (par ex. novacleaner, NOVAFON GmbH ; SinAlc sensitiv, Himed ; lingettes Rheosept-WD Plus, Wachendorff-Chemie). Essuyez ensuite les surfaces si nécessaire avec un chiffon doux.

En cas de salissure ou si besoin, nettoyez les embouts avant désinfection à l'aide d'une brosse et d'un nettoyant neutre, sous l'eau courante.

Pour un usage domestique, non clinique, vous pouvez nettoyer les embouts avec un chiffon humide, sous l'eau courante ou dans une eau savonneuse douce. Laissez les embouts sécher complètement avant de les réutiliser avec l'appareil.

12. Vêtements

Vous pouvez traiter directement sur la peau, ainsi qu'à travers un vêtement ou un tissu. L'action en profondeur est garantie dans tous les cas.

13. Les formes de mouvement

Placez le novafon à l'endroit à traiter. Vous pouvez utiliser l'appareil de façon étendue (en surface) ou ponctuelle. Les mouvements suivants peuvent être réalisés :



mouvement de balayage (glissé)



mouvement circulaire continu



mouvement circulaire



application ponctuelle (statique)

03

Applications Membres inférieurs



soulager la
douleur



relâcher les
tensions



améliorer la
démarche



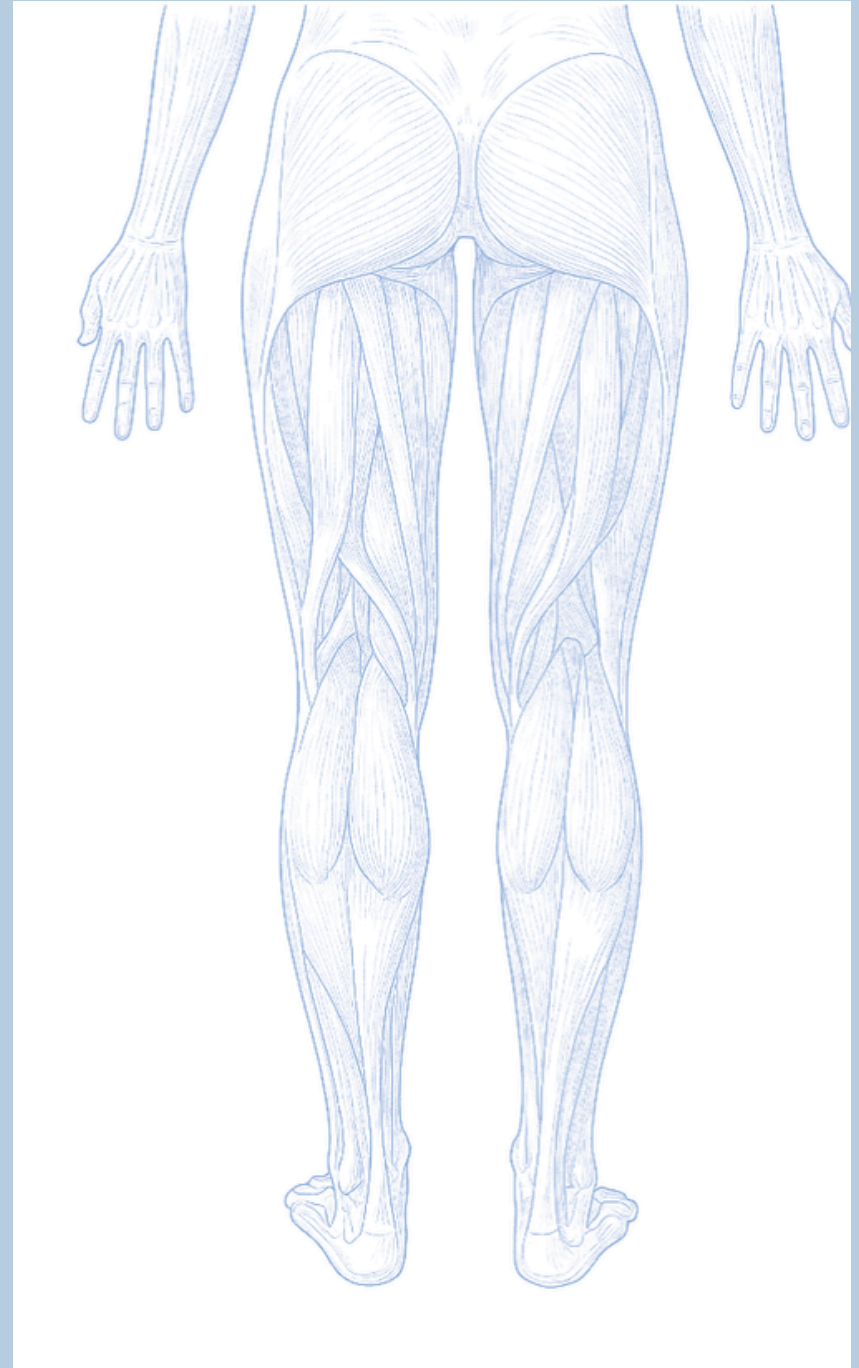
activer et régénérer
la musculature

Membres inférieurs

Bassin, hanche & fessiers

Le bassin désigne la partie du corps qui relie les jambes et le tronc. Il soutient l'être humain dans le maintien d'une posture droite et assure une bonne stabilité. Il existe des différences anatomiques entre le bassin masculin et le bassin féminin. Le bassin de l'homme est étroit et haut, tandis que les ailes iliaques de la femme sont nettement plus évasées et l'ouverture pelvienne plus large, afin de permettre l'accouchement.

L'articulation de la hanche est la liaison entre le bassin et le fémur. Elle permet le mouvement de la jambe et donc la marche, tout en stabilisant le corps. L'articulation de la hanche est la deuxième plus grande et la plus sollicitée du corps. Pour un poids corporel d'environ 65 kg, la marche entraîne au niveau de la hanche des charges de pression supérieures au double du poids corporel.





“

(...) Mon mari utilise aussi l'appareil pour sa hanche. Il souffre d'arthrose et a besoin d'une nouvelle articulation de hanche. Grâce au traitement quotidien avec le novafon, il a lui aussi nettement moins de douleurs.^{1, 3, 8}

Utilisatrice U., 04.08.2019

Le novafon peut être utilisé pour réguler les tensions et traiter les points douloureux de la région de la hanche. Le traitement avec le novafon devrait durer entre 10 et 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, allongez-vous sur le côté. Si votre mobilité est limitée, demandez de l'aide à une deuxième personne. Effectuez le traitement du côté concerné, si besoin des deux côtés. Veillez à suivre scrupuleusement les étapes de traitement suivantes.

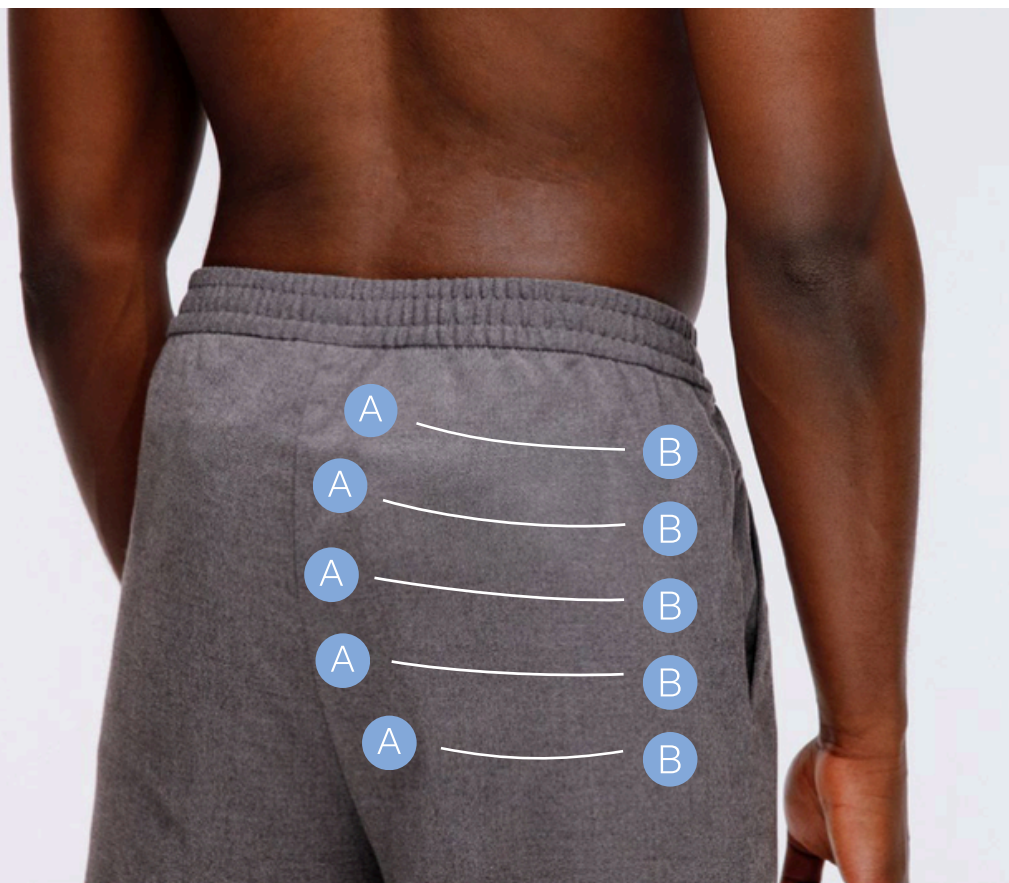


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement du bassin

Travaillez la zone du bassin et des fessiers. Utilisez le réglage 50 Hz et une intensité agréable pour vous. Traitez le long d'une ligne allant de la colonne vertébrale vers l'extérieur, le long de la crête iliaque. Traitez toute la zone jusqu'au pli fessier de la cuisse pendant 2 à 3 minutes (A – B). Répétez le mouvement du côté fessier opposé. Suivez l'illustration pour le déroulement complet du mouvement.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novaфон max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement des points douloureux

Avez-vous ressenti des points douloureux lors de l'étape 1? Passez alors de l'embout disque à l'embout bille et réglez l'appareil sur 75 ou 100 Hz. Réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Effectuez ensuite de légers mouvements circulaires sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point. Vous pouvez aussi simplement rester en position fixe. Pour localiser les points douloureux, référez-vous à l'illustration.



Embout plat

novaфон max+ & one+

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face avant de la cuisse (relaxation)

Utilisez le réglage 50 Hz et une intensité agréable pour vous. Balayez, à l'aide de mouvements de surface, la face avant de la cuisse depuis la hanche/crête iliaque jusqu'à la rotule (A – B). Répétez cette étape pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble du muscle soit travaillé.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novaфон max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement des points douloureux

Avez-vous ressenti des points douloureux à l'étape 1? Passez à l'embout bille, réglez sur 75 ou 100 Hz, réglez à nouveau l'intensité, puis effectuez de légers mouvements circulaires sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez en position fixe. Référez-vous à l'illustration pour localiser les points douloureux.



Embout plat

Fréquence
100 Hz

novafoon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face avant de la cuisse (activation)

Utilisez le réglage 75 ou 100 Hz et une intensité agréable pour vous. Balayez la face avant de la cuisse depuis la hanche/crête iliaque jusqu'à la rotule (A – B). Répétez cette étape pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble du muscle soit activé.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novafoon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement des points douloureux

Avez-vous ressenti des points douloureux à l'étape 1? Passez à l'embout bille, réglez sur 75 ou 100 Hz, réglez à nouveau l'intensité, puis effectuez de légers mouvements circulaires sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez en position fixe. Référez-vous à l'illustration pour localiser les points douloureux.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face externe (relaxation)

La musculature de la face externe de la cuisse est sollicitée par la position assise sur le tabouret représenté. Utilisez le réglage 50 Hz et une intensité agréable. Balayez, du bassin jusqu'à la face externe du genou, la face latérale externe de la cuisse (A – B, C – D). Répétez pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le muscle soit détendu.



Embout plat

Fréquence
100 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Balayage de la face externe (soulagement de la douleur)

Utilisez le réglage 100 Hz et une intensité agréable. Commencez par les niveaux d'intensité les plus bas. Balayez du bassin jusqu'à la face externe du genou (A – B, C – D). Répétez pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que tout le muscle soit traité.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 3 Traitement des points douloureux de la face externe de la cuisse

Avez-vous ressenti des points douloureux aux étapes 1 ou 2? Passez à l'embout bille, réglez sur 75 ou 100 Hz, réglez l'intensité, puis effectuez des mouvements circulaires légers sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez en position fixe. Référez-vous à l'illustration.





Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face interne (relaxation)

Utilisez le réglage 50 Hz et une intensité agréable. Balayez, de l'aîne jusqu'à la face interne du genou, la face latérale interne de la cuisse (A – B). Répétez pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le muscle soit détendu.



Embout plat

Fréquence
100 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Balayage de la face interne (soulagement de la douleur)

Utilisez le réglage 100 Hz et une intensité agréable. Commencez par les niveaux d'intensité les plus bas. Balayez de l'aîne jusqu'à la face interne du genou (A – B). Répétez pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le muscle soit traité.





Embout plat

Fréquence
100 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face interne (activation)

Utilisez le réglage 100 Hz et une intensité agréable. Balayez du genou (face interne) jusqu'à l'aine (A – B). Répétez pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le muscle soit traité.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Traitement des points douloureux de la face interne de la cuisse

Avez-vous ressenti des points douloureux aux étapes précédentes? Passez à l'embout bille, réglez sur 75 ou 100 Hz, réglez l'intensité, puis effectuez des mouvements circulaires légers sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez en position fixe. Référez-vous à l'illustration.

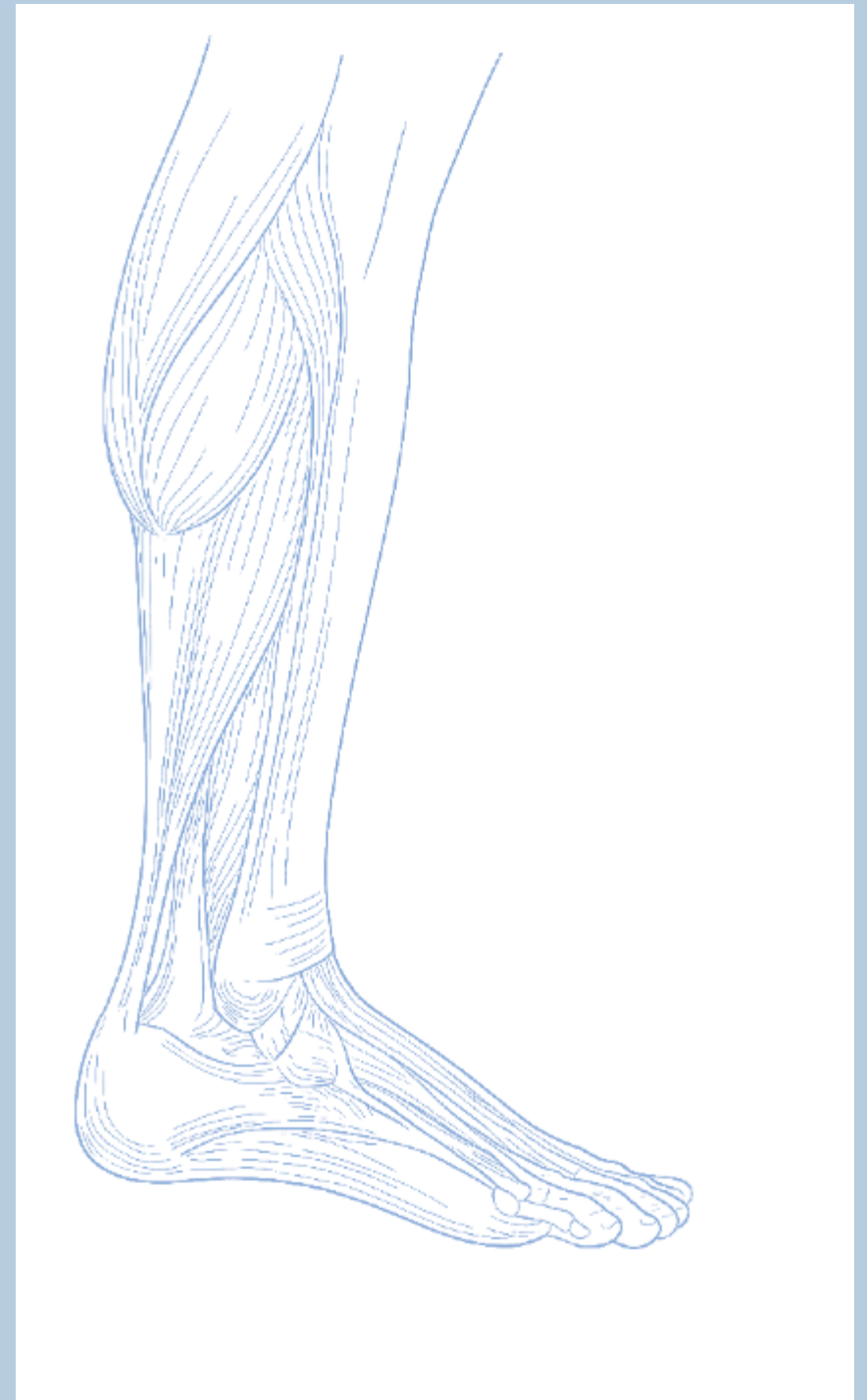


Membres inférieurs

Bas de la jambe

Pour les coureurs en particulier, les douleurs au tendon d'Achille sont un problème bien connu. Le muscle du mollet se compose de trois parties. Elles se rejoignent dans la partie basse du mollet pour former le tendon d'Achille, qui s'attache à l'arrière du calcanéum. Le tendon d'Achille transmet toute la force de contraction de la musculature du mollet aux structures osseuses, en particulier au pied. C'est pourquoi l'insertion du tendon d'Achille au niveau du pied/du talon fait partie des régions du corps humain les plus sollicitées. La plupart du temps, les troubles proviennent d'une surcharge. Les symptômes de surcharge résultent souvent de charges asymétriques, de mouvements incorrects ou de facteurs externes tels qu'un revêtement de sol très dur, un entraînement trop intensif, des chaussures inadaptées ou un excès de poids. Consultez un médecin spécialiste pour obtenir un diagnostic précis. Le novafon peut être utilisé en complément pour détendre la musculature.

Le tendon d'Achille est le tendon le plus épais et le plus solide du corps humain. Il permet surtout l'extension puissante du pied, mais aussi son inversion (mise en varus). Sa fonction principale est de transmettre la force de la musculature du mollet vers le talon et le pied. En particulier lors des sauts et des réceptions, le tendon d'Achille doit résister à des forces très importantes.





“

Convaincue ! Grâce au novafon, mon tendon d'Achille a enfin dégonflé et les douleurs ont disparu. Après 2 mois d'arrêt forcé, j'ai enfin pu me promener sans douleur et je peux désormais reprendre doucement la course. L'appareil est simple et facile à utiliser.^{3, 7, 8}

Utilisatrice T., 21.12.2020

Le novafon peut être utilisé pour réguler les tensions et traiter les points douloureux au niveau du mollet et du tendon d'Achille. Le traitement avec le novafon devrait durer entre 10 et 15 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, installez-vous confortablement assis. Effectuez le traitement du côté concerné, si besoin des deux côtés. Veillez à suivre scrupuleusement les étapes de traitement suivantes.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement de la face externe de la jambe (relaxation)

La musculature de la face externe de la jambe est responsable de la stabilité de la cheville. En cas de tension, des problèmes de surcharge peuvent apparaître. Le traitement de cette région peut être effectué en surface avec l'embout disque ou de façon ponctuelle. Choisissez d'abord la fréquence 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez la musculature externe de la jambe pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration pour le déroulement du mouvement (A – B).



Embout sphérique

Fréquence
100 Hz

novafoam max+ & one+

Fréquence
75 Hzapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement de la face externe de la jambe

Dans la deuxième étape, vous pouvez traiter les points douloureux existants avec l'embout bille. Changez d'embout et repérez avec le bout des doigts les points douloureux. Utilisez 75 ou 100 Hz pour traiter les points successivement pendant 30 à 60 secondes. Référez-vous à l'illustration.



Embout plat

Fréquence
100 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 3 Traitement de la face externe de la jambe (activation)

Balayez la musculature du mollet en surface, du talon jusqu'au creux poplité. Utilisez l'embout disque, choisissez 100 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez la zone entre le creux poplité et le talon pendant 3 à 4 minutes. Suivez l'illustration de gauche pour le déroulement du mouvement (B – A).



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
circulaire

Étape 1 Traitement du creux poplité

La musculature du creux poplité est responsable de la flexion et de la stabilité du genou. En cas de tension, une limitation de la flexion peut apparaître. Le traitement de cette région peut être effectué en surface avec l'embout disque ou de façon ponctuelle. Choisissez d'abord la fréquence 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez le creux poplité par mouvements circulaires pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration.

Remarque Utilisez des intensités faibles lorsque vous traitez des régions corporelles sensibles telles que le creux poplité. Sinon, le risque d'effets secondaires augmente.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hznovafo[®] max+ & one+Fréquence
75 Hzapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement du creux poplité

Dans la deuxième étape, vous pouvez traiter les points douloureux existants avec l'embout bille. Changez d'embout et repérez avec le bout des doigts les points douloureux. Utilisez 75 ou 100 Hz pour traiter les points successivement pendant 30 à 60 secondes.



Embout plat



Fréquence
50 Hz



mouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la musculature du mollet (relaxation)

Commencez par balayer la musculature du mollet. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez la zone entre le creux poplité et le talon pendant 2 à 3 minutes (A – B). Veillez à travailler aussi bien la face interne et externe du mollet que la zone centrale, le corps du mollet.



Embout sphérique



Fréquence
100 Hz



application
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Points douloureux du mollet

Traitez ensuite les points douloureux du mollet. Vous les avez sans doute déjà ressentis lors du balayage. Passez à l'embout bille et choisissez 100 Hz. Réglez l'intensité de façon agréable. Traitez chaque point douloureux pendant 30 à 60 secondes par mouvements circulaires, ou restez en position fixe. Les points douloureux se situent le plus souvent sur la face externe du mollet ou au centre du corps du mollet.



Embout plat



Fréquence
100 Hz



mouvement
de balayage
(glissé)

Étape 3 Balayage de la musculature du mollet (activation)

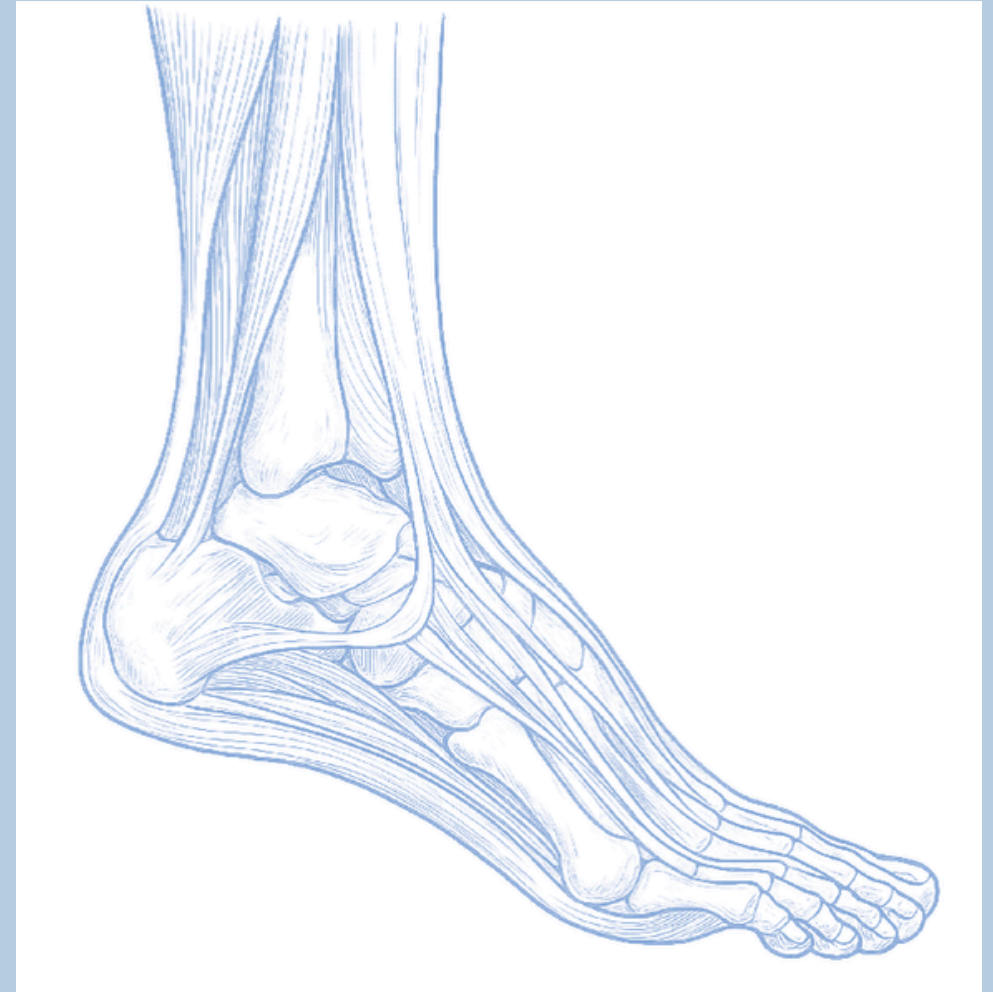
Balayez la musculature du mollet en surface, du talon jusqu'au creux poplité. Utilisez l'embout disque, choisissez 100 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez la zone entre le creux poplité et le talon pendant 3 à 4 minutes (A – B). Veillez à travailler la face interne, la face externe et le centre du mollet.

Membres inférieurs

Pied

Le talon, chez les mammifères, est le renflement situé à l'arrière du pied. Sa forme est déterminée par le calcanéum ainsi que par le tissu adipeux et la peau qui le recouvrent. Le talon constitue le point d'ancrage du tendon d'Achille ; de part et d'autre de celui-ci, la peau s'incurve légèrement. Du fait de la station debout de l'être humain, le talon assume une fonction bien plus complexe que celle de simple bras de levier pour le tendon d'Achille. C'est pourquoi les os du tarse humain présentent une forme très spécifique. La démarche résulte de l'interaction entre le talon et l'avant-pied. Beaucoup de personnes souffrent de douleurs au talon, souvent associées à une douleur de démarrage matinale.

Le pied humain est constitué de 7 os du tarse, 5 métatarsiens et 14 phalanges. Ces os sont reliés entre eux par plus de 33 articulations, stabilisés et mis en mouvement par 20 muscles et 114 ligaments. De l'ensemble de l'appareil locomoteur, le pied est celui qui subit quotidiennement la plus forte sollicitation, car il porte tout le poids du corps. En cas de surpoids, cette charge est particulièrement importante.





“

Dernièrement, j'avais une douleur type épine calcanéenne au niveau du gros orteil. Elle a disparu en peu de temps. Je ne pourrais plus m'en passer. ^{1, 3}

Utilisatrice 5., 24.10.2022

Le novafon peut aider à relâcher les tensions et à traiter les points douloureux de la musculature du pied. Le traitement devrait durer entre 10 et 15 minutes au total et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, installez-vous confortablement assis. Traitez le côté concerné et, si nécessaire, l'autre également. Veillez à réaliser soigneusement les trois étapes de traitement suivantes.

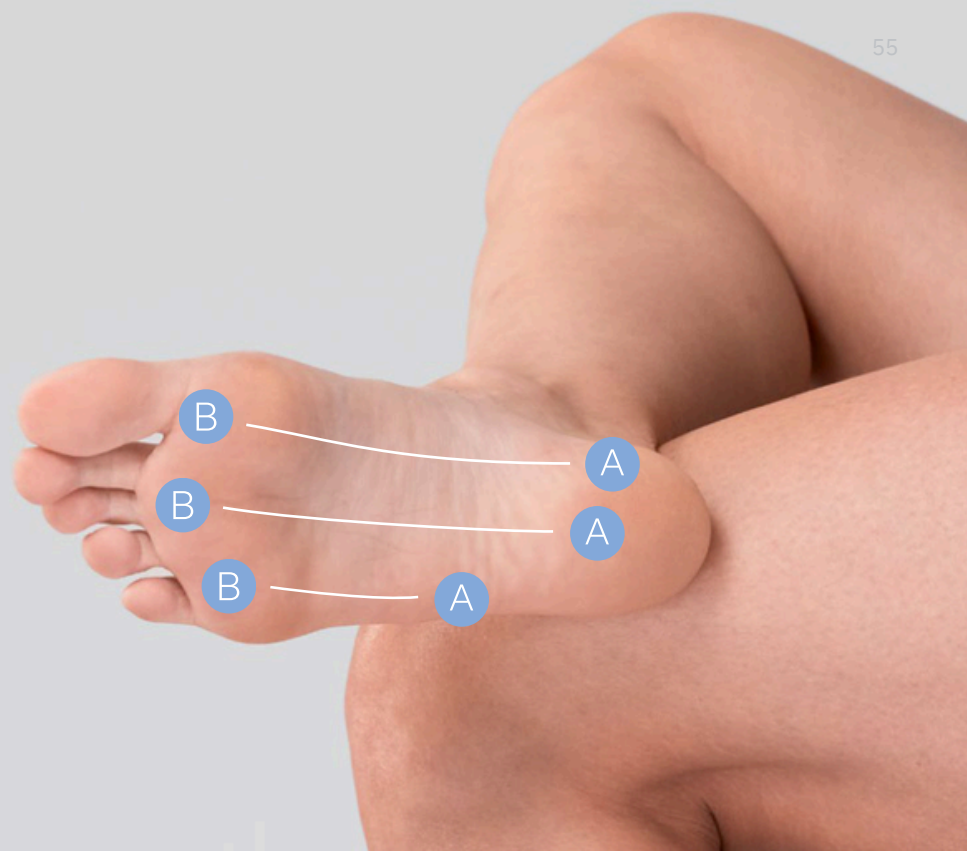


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la musculature du mollet (relaxation)

La première étape du traitement du talon consiste à balayer la musculature du mollet. Comme celle-ci joue un rôle important dans la douleur au talon, il convient de la traiter en premier. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez la zone entre le creux poplité et le talon pendant 2 à 3 minutes (A – B). Veillez à traiter la face interne et externe du mollet ainsi que la zone centrale, le corps du mollet.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Balayage de la musculature du pied

Ensuite, balayez la musculature du pied. Conservez les réglages de l'étape 1. Travaillez à présent en surface sur la plante du pied. Balayez toute la zone du talon jusqu'aux orteils pendant 2 à 3 minutes (A – B).



Embout sphérique



Fréquence
100 Hz



application
ponctuelle
(statique)



mouvement
circulaire

Étape 3 Traitement des points douloureux

Dans la dernière étape, traitez les points douloureux du talon. Passez à l'embout bille, choisissez 100 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Traitez chaque point douloureux pendant 30 à 60 secondes par mouvements circulaires, ou restez en position fixe. Le point douloureux principal se situe le plus souvent sur le bord externe du talon, en direction des orteils. D'autres points douloureux peuvent se situer à droite et à gauche de celui-ci, ou entre la voûte plantaire et le talon.





04

Applications Membres supérieurs



soulager la
douleur



relâcher les
tensions

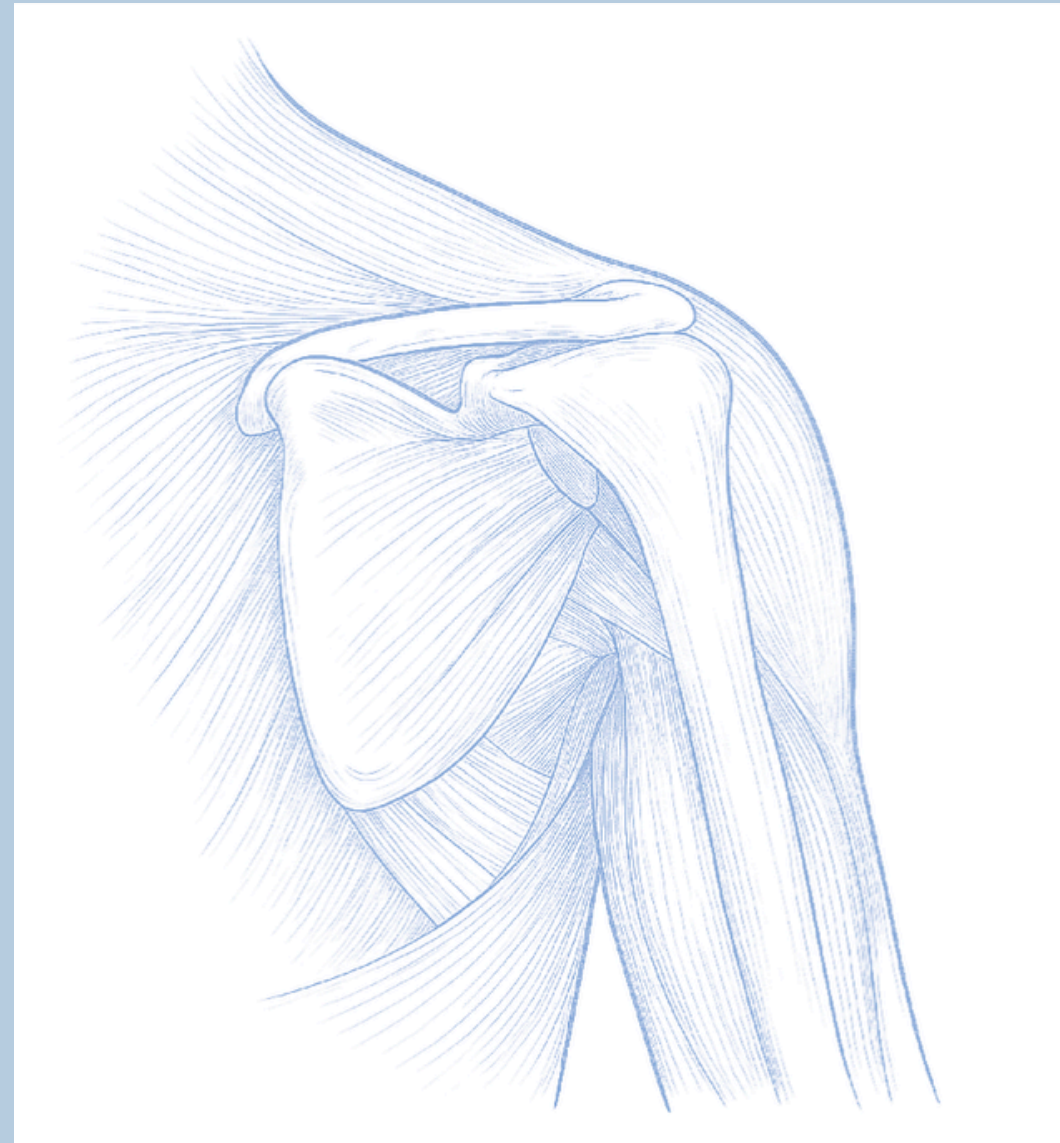


activer et régénérer
la musculature

Membres supérieurs Poitrine, épaule & bras

La plupart des douleurs à l'épaule sont liées à un problème de la coiffe des rotateurs. Celle-ci est constituée d'un groupe de quatre muscles dont les tendons forment ensemble une coiffe tendineuse qui entoure l'articulation de l'épaule. Elle s'étend de l'omoplate jusqu'à l'humérus. Les fonctions principales de la coiffe des rotateurs sont de stabiliser l'articulation de l'épaule et de centrer la tête humérale dans la cavité glénoïde. Ces quatre muscles sont responsables de la rotation interne et externe, ainsi que de l'élévation latérale du bras. La plupart des gens souffrent au moins une fois dans leur vie de douleurs à l'épaule. Elles résultent souvent d'une surcharge ou d'une chute. Des douleurs peuvent aussi apparaître en cas de travail fréquent les bras au-dessus de la tête. Des exercices de renforcement comme de relâchement peuvent être utiles. Le novafon peut être utilisé en complément pour détendre la musculature. Si les douleurs persistent ou vous limitent fortement, il est conseillé de consulter un spécialiste en orthopédie.

L'articulation de l'épaule est l'articulation la plus mobile de notre corps. Le bras peut ainsi pivoter dans toutes les directions : il peut être porté vers l'avant et vers l'arrière (antéversion et rétroversion), écarté et rapproché (abduction et adduction), ainsi que tourné vers l'intérieur et vers l'extérieur (rotation interne et externe). Mais cette mobilité a un prix : l'articulation sphérique n'est pas aussi stable que d'autres articulations du corps.





“

J'ai de l'arthrose à l'articulation de l'épaule. Dès le premier traitement, les douleurs étaient moindres et la mobilité améliorée. Bien sûr, je ne peux pas espérer de miracle et je dois éviter les surcharges en raison de la maladie. J'utilise désormais l'appareil chaque soir et je suis heureux d'avoir moins de douleurs. Tout simplement formidable! ^{3, 8}

Utilisateur J., 2022

Le novafon peut être utilisé pour réguler les tensions et traiter les points douloureux de l'épaule. Le traitement devrait durer environ 10 minutes par côté et peut être répété jusqu'à trois fois par jour.

Avant de commencer, asseyez-vous confortablement sur une chaise. Si votre mobilité est limitée, demandez de l'aide à une deuxième personne. Traitez le côté concerné, si besoin des deux côtés. Veillez à réaliser soigneusement les étapes de traitement suivantes.



Embout plat

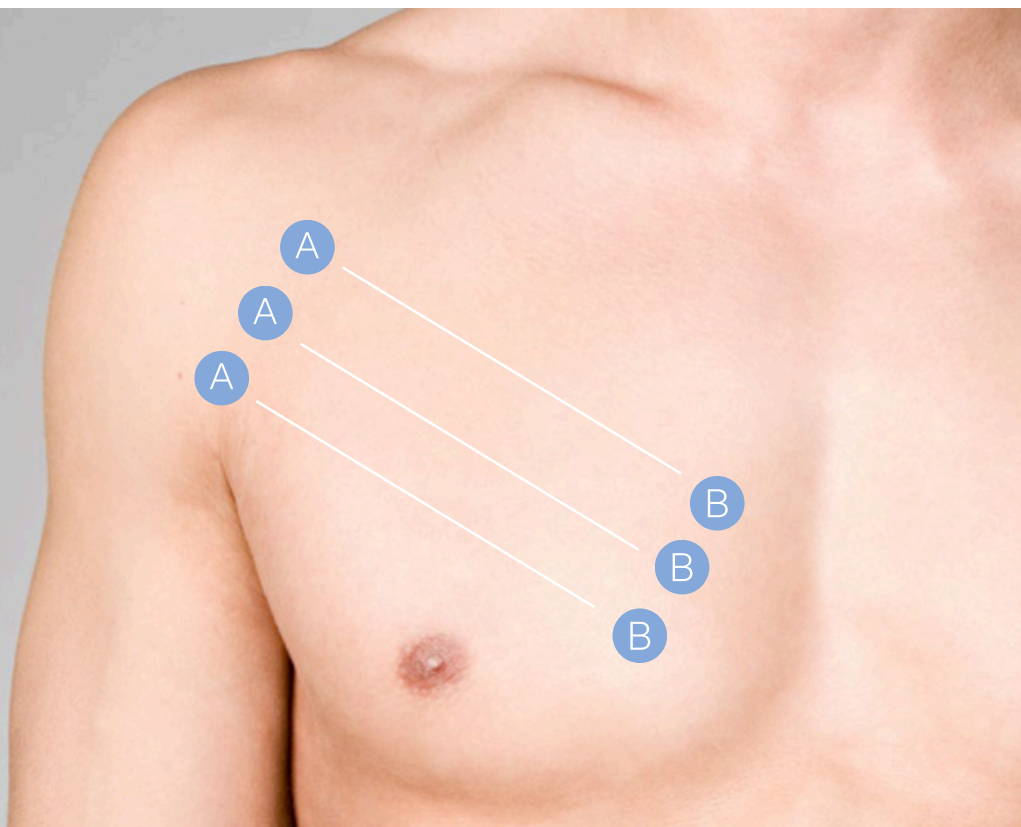
Fréquence
50 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement en surface de la musculature pectorale

Balayez d'abord en surface la musculature pectorale. Utilisez pour cela l'embout disque, choisissez 50 Hz et une intensité agréable. Laissez le bras du côté concerné pendre de façon détendue. Balayez ensuite, avec l'embout disque, la zone de l'épaule jusqu'au sternum en longs mouvements (A-B). Répétez ces mouvements pendant 3 à 4 minutes. Suivez l'illustration pour le déroulement complet. Activez la musculature pectorale avec la fréquence 75 Hz, en balayant aussi bien de haut en bas (A – B) que de bas en haut (B – A) toute la zone de la poitrine.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)mouvement
circulaire

Étape 2 Traitement des points douloureux de la musculature pectorale

Pour les points douloureux de la musculature pectorale, traitez chaque point pendant 30 à 60 secondes avec l'embout bille et 100 Hz. Les points douloureux peuvent apparaître individuellement ou aux endroits indiqués. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester en position fixe.





Embout plat

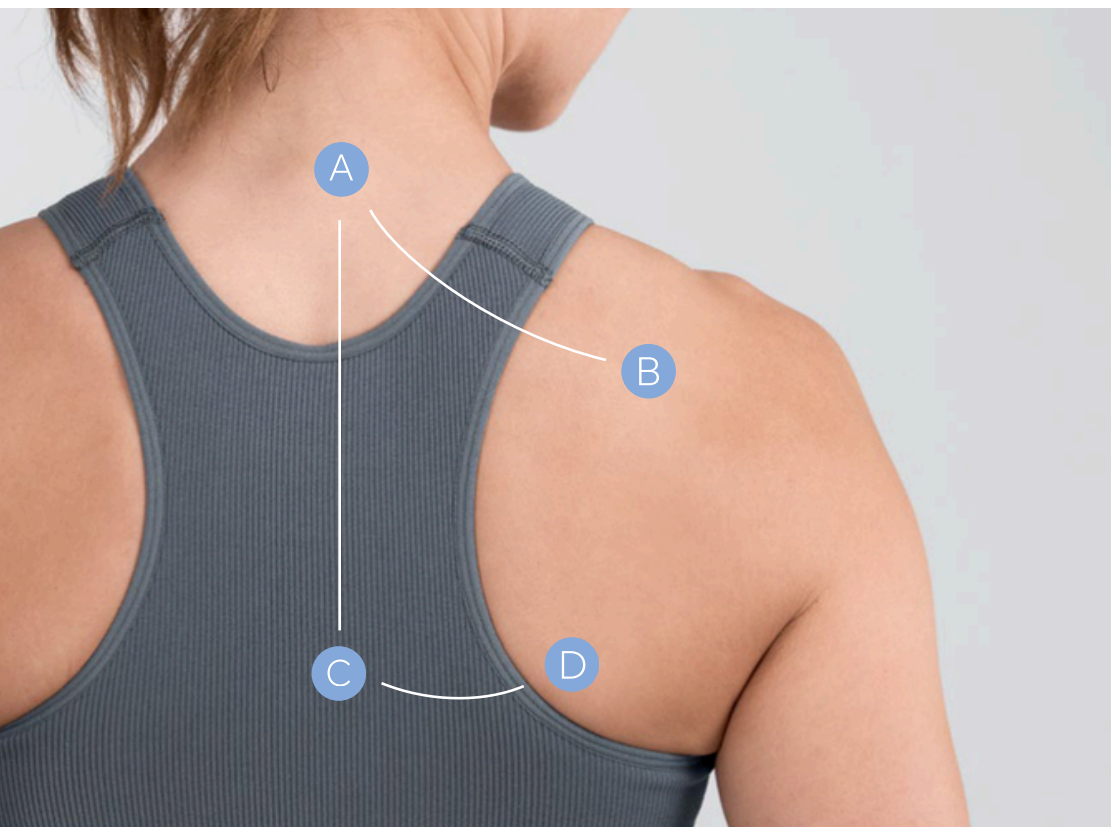
Fréquence
50 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement de l'omoplate

Traitez le haut du dos et les omoplates. Commencez avec l'embout disque à 50 Hz, à une intensité agréable, en balayant en surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A – B). Veillez à ne pas traiter directement sur la colonne vertébrale, mais juste à côté. Balayez ensuite plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale, de haut en bas (A – C), puis contournez l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C – D). Suivez l'illustration pour le déroulement complet. Pour activer la musculature, utilisez la fréquence 75 Hz et refaites les mêmes gestes.

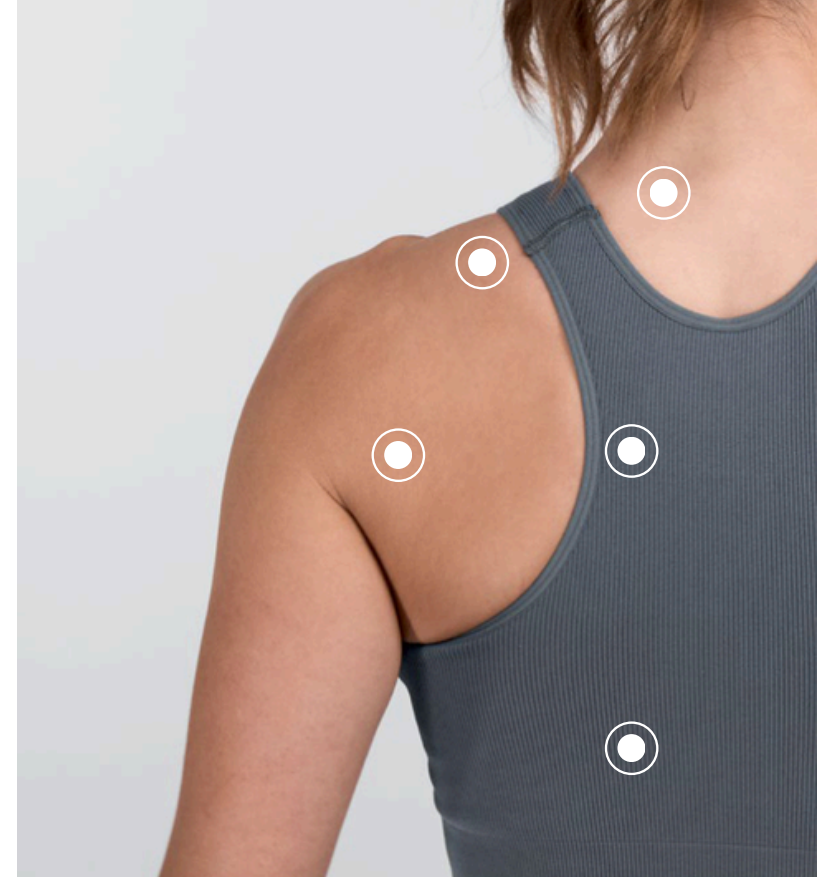


Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)mouvement
circulaire

Étape 2 Traitement des points douloureux de la zone de l'omoplate

Pour les points douloureux de la zone de l'omoplate, traitez chaque point pendant 30 à 60 secondes avec l'embout bille et 100 Hz. Les points douloureux peuvent apparaître individuellement ou aux endroits indiqués. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester en position fixe.





Embout plat

Fréquence
50 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 3 Traitement de l'arrière du bras (triceps)

Traitez l'arrière du bras au niveau du triceps, de l'épaule jusqu'au coude. Commencez avec l'embout disque à 50 Hz et une intensité agréable, en balayant en surface au niveau de l'épaule vers le coude (A – B). Suivez l'illustration. Pour activer la musculature, par exemple avant le sport, utilisez la fréquence 75 Hz et refaites les mêmes gestes en sens inverse (B – A).



Embout plat

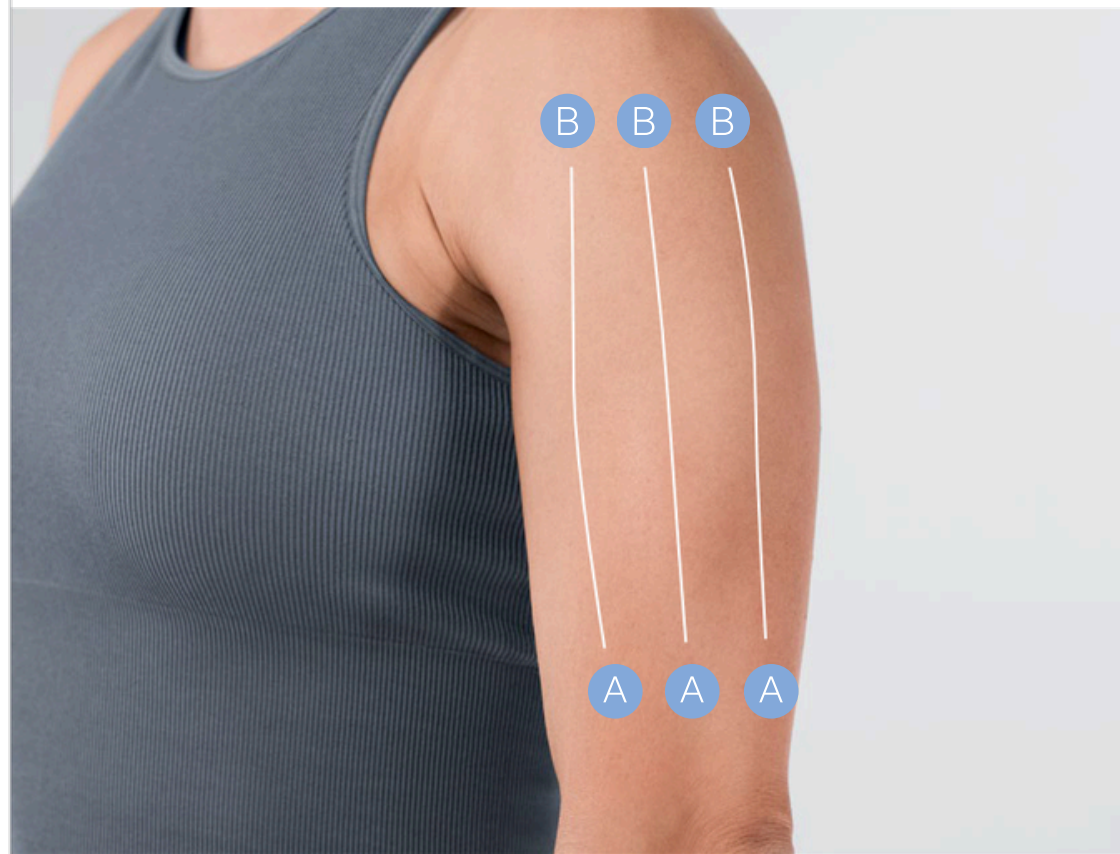
Fréquence
50 Hz

novafon max+ & one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement de l'épaule vue de face

Balayer d'abord en surface l'épaule vue de face. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et une intensité agréable qui vous permet de vous détendre tout en percevant clairement les vibrations. Laissez le bras du côté concerné pendre de façon détendue, paume tournée vers le corps. Balayez ensuite en longs mouvements la zone entre le milieu du bras et le sommet de l'épaule (A - B). Répétez avec le bras tourné, paume vers l'extérieur. Effectuez le mouvement pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration. Activez la musculature de l'épaule (avant et latérale) avec la fréquence 75 Hz, en balayant de haut en bas (B – A) et de bas en haut (A – B) toute la zone de l'épaule avant et latérale.





Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)mouvement
circulaire

Étape 2

Traitement des points douloureux de la zone avant de l'épaule

Avez-vous ressenti des points douloureux lors du balayage ? Passez de l'embout disque à l'embout bille et traitez chaque point douloureux pendant 30 à 60 secondes avec 100 Hz. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires ou rester en position fixe. Les points douloureux se situent le plus souvent dans le tiers supérieur du bras.



Telleraufsatz

Fréquence
50 Hz

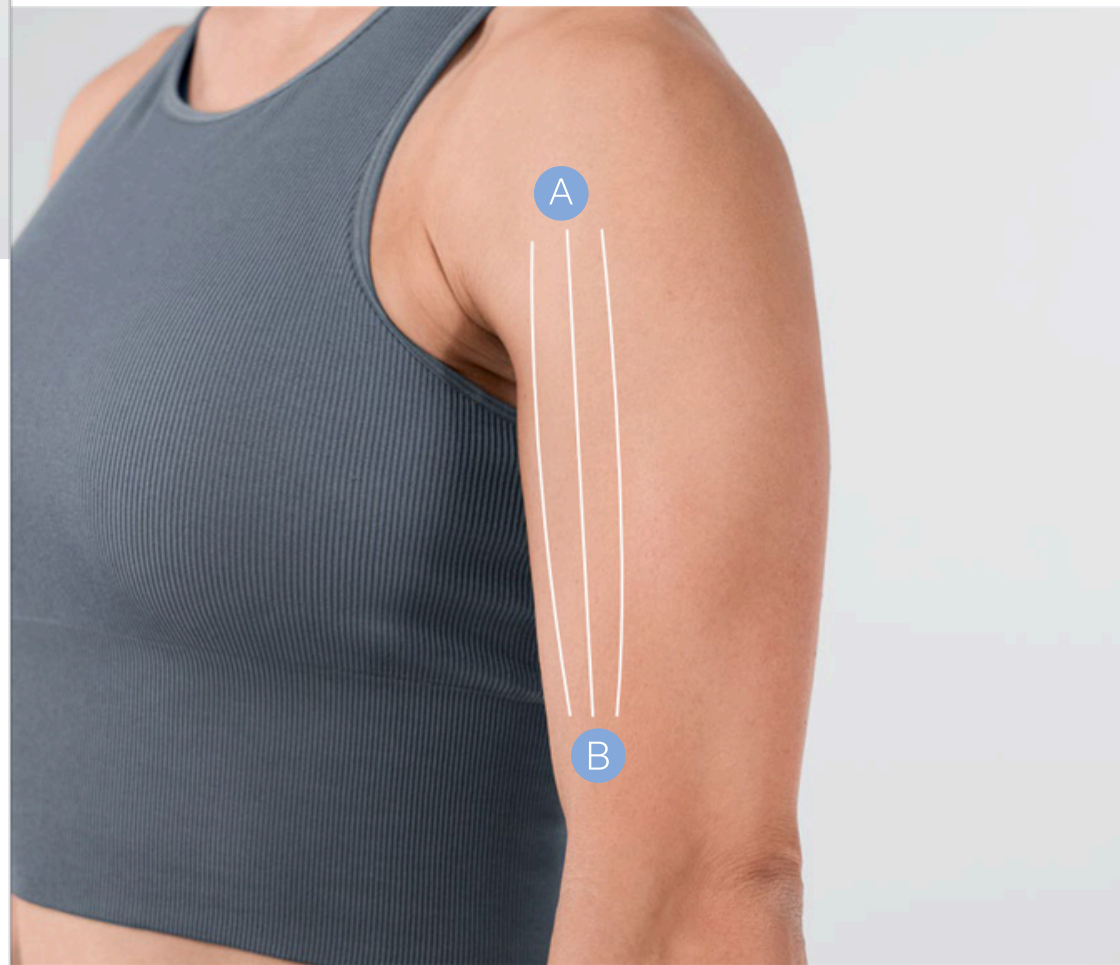
novafon max+ one+

Fréquence
75 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 3

Traitement de l'avant du bras (biceps)

Traitez l'avant du bras au niveau du biceps, de l'épaule jusqu'au coude. Commencez avec l'embout disque à 50 Hz et une intensité agréable, en balayant en surface au niveau de l'épaule vers le coude (A – B). Suivez l'illustration. Pour activer la musculature, par exemple avant le sport, utilisez la fréquence 75 Hz et refaites les mêmes gestes.





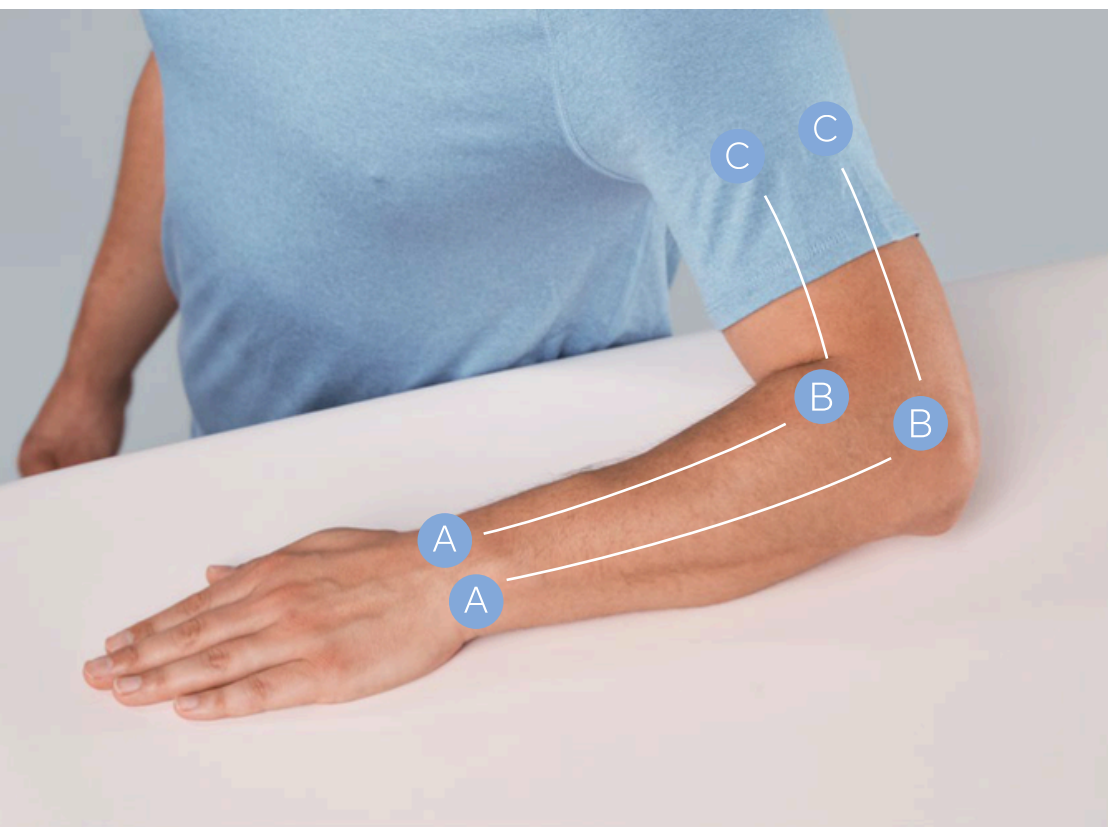
Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face externe de l'avant-bras

Balayez d'abord le bras sur la face externe. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez d'abord en longs mouvements la zone entre le poignet et le coude (A – B, B – A). Répétez pendant 2 à 3 minutes. Faites de même entre le coude et l'épaule (B – C, C – B).

Remarque Utilisez des intensités faibles lorsque vous traitez à proximité et sur l'os. Des intensités élevées peuvent être désagréables.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement des points douloureux de la face externe du bras

Après le traitement en surface de l'étape 1, traitez maintenant les points douloureux. Passez à l'embout bille et à 100 Hz sur l'appareil, réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Pour localiser les points douloureux, palpez avec le pouce la zone concernée. Traitez ensuite les points douloureux. Un point douloureux principal se situe le plus souvent à proximité du coude. Vous pouvez traiter ce point de façon intensive jusqu'à 3 minutes.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la face interne de l'avant-bras

À l'étape 1, balayez d'abord le bras sur la face interne. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Balayez en longs mouvements la zone entre le poignet et le pli du coude (A – B, B – A). Répétez pendant 2 à 3 minutes. Faites de même entre le coude et l'épaule (B – C, C – B).



Pour localiser les points douloureux, palpez avec le pouce la zone concernée. Si vous avez ressenti des points douloureux, poursuivez le traitement à la page suivante.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2

Traitement des points douloureux au pli du coude

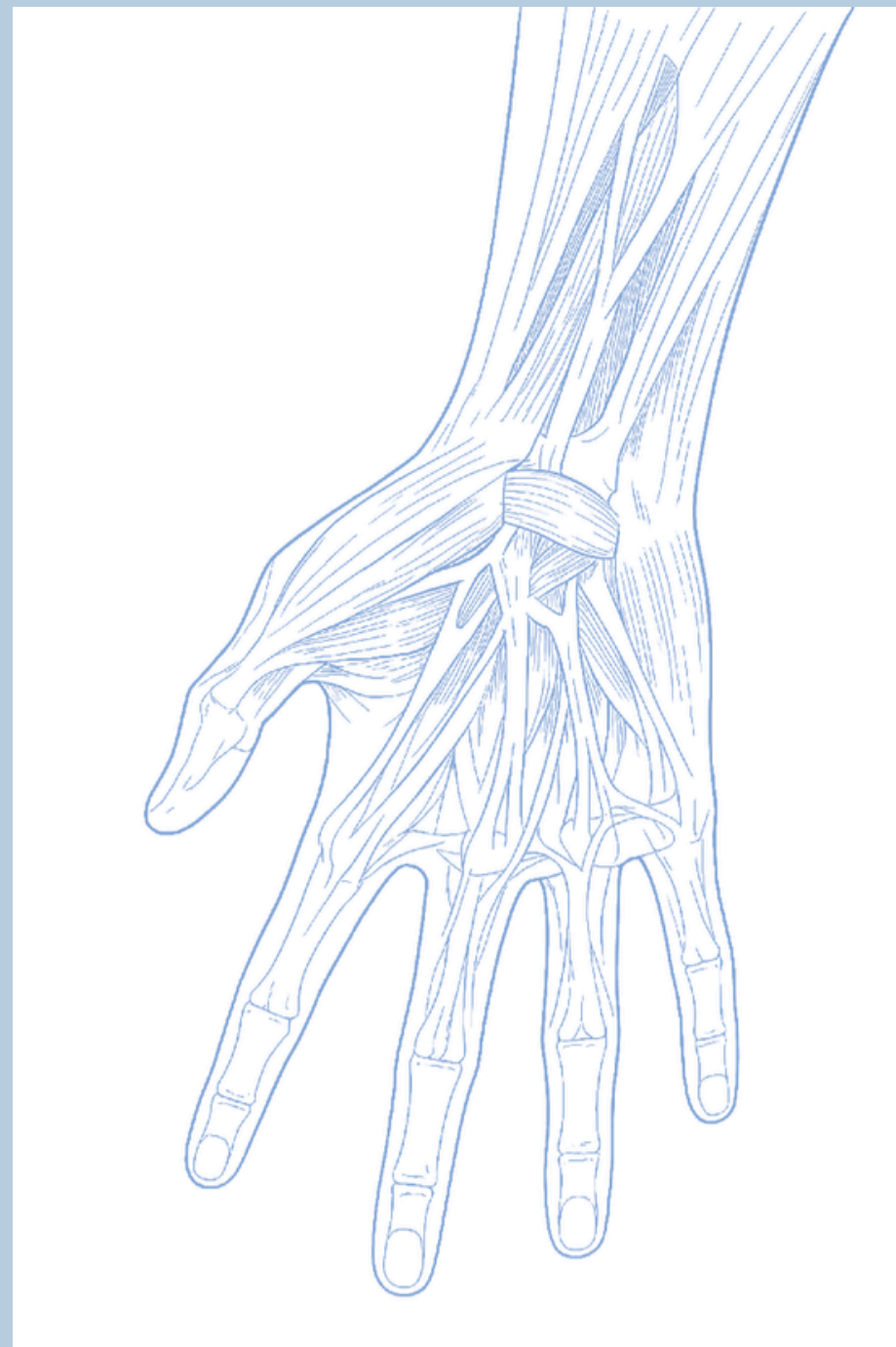
Après le balayage en surface, traitez maintenant les points douloureux. Pour les localiser, palpez avec le pouce la zone concernée. Passez ensuite à l'embout bille et à 100 Hz, et traitez chaque point douloureux pendant 30 à 60 secondes. Le point douloureux principal se situe soit en direction de l'épaule, derrière l'os palpable du pli du coude, soit devant, en direction du poignet. Vous pouvez traiter ce point de façon intensive jusqu'à 3 minutes.



Membres supérieurs Main (poignet)

Les douleurs au poignet sont très répandues et peuvent être de nature très diverse. Outre les blessures liées à une activité sportive, elles sont souvent causées par des sollicitations prolongées ou des maladies chroniques. Si vous souffrez de douleurs persistantes au poignet, faites clarifier les symptômes par un médecin. Le novafon peut être utilisé en complément pour détendre la musculature et soulager la douleur.

Le poignet est l'une des articulations les plus complexes de notre corps. Il se compose en réalité de plusieurs articulations partielles qui travaillent étroitement ensemble. Ainsi, la main peut être déplacée vers le haut et vers le bas (extension et flexion), orientée sur le côté (abduction radiale et abduction ulnaire), et — en collaboration avec l'avant-bras — tournée (pronation et supination). Cette grande mobilité a toutefois un prix : le poignet, en raison de ses nombreux petits os et ligaments, est particulièrement sujet aux blessures et à l'usure.





“

Je suis très satisfait de l'appareil. Il a été utilisé dans un cabinet d'ergothérapie pour mon arthrose des doigts et je trouve le traitement très agréable. Les doigts sont nettement plus mobiles après l'utilisation.^{1, 3, 7, 8}

Utilisatrice E., 19.07.2017

Le novafon peut être utilisé pour réguler les tensions et traiter les points douloureux du poignet. L'utilisation devrait durer 10 à 15 minutes par côté et peut être répétée jusqu'à trois fois par jour.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, posez votre bras et commencez le traitement. Traitez le côté concerné et, si besoin, l'autre également. Veillez à réaliser soigneusement les trois étapes de traitement suivantes.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement de la main

Pour traiter la main, utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Travaillez pendant 2 à 3 minutes sur le dessus de la main (A – B, B – A). Répétez ensuite pendant 2 à 3 minutes sur la paume de la main.



Embout sphérique

Fréquence
100 Hzapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 2 Traitement des points douloureux

Pour traiter les points douloureux, passez à l'embout bille et à 100 Hz, réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Les points douloureux peuvent apparaître à des endroits très divers. Il est souvent utile de palper le poignet et la main, ou vous les avez peut-être déjà nettement ressentis lors de l'étape 1 ou 2. Une localisation possible des points douloureux est indiquée sur l'illustration. Traitez chaque point pendant 30 à 60 secondes.

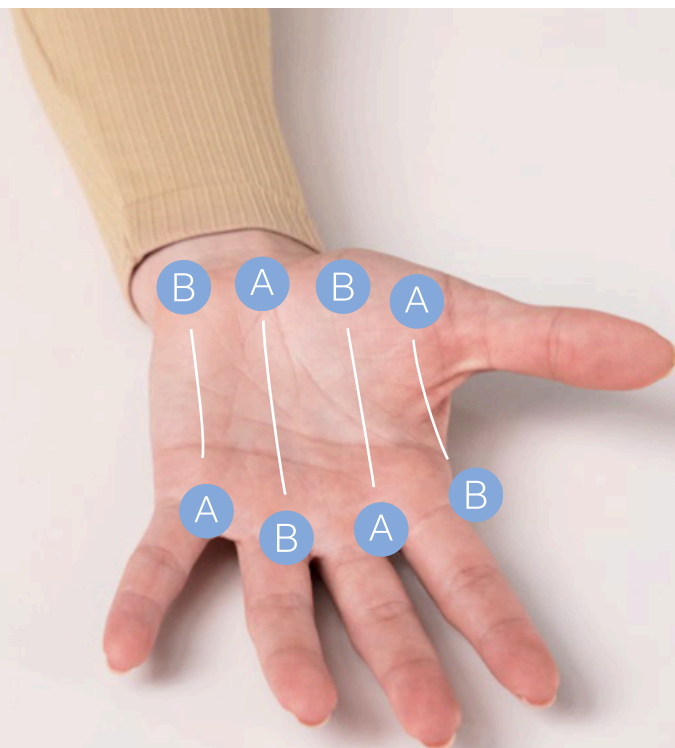


Embout sphérique

Fréquence
100 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 3 Traitement de la main

À l'étape 3, traitez maintenant les doigts eux-mêmes. Choisissez l'embout bille, passez à 100 Hz et réglez l'intensité qui vous convient. Travaillez lentement entre vos doigts, le long de tous les espaces interdigitaux (A – B, B – A). Si vous ressentez des douleurs plus intenses au niveau d'un doigt en particulier, restez-y 20 à 30 secondes et faites glisser l'embout bille latéralement plusieurs fois sur l'articulation.





05

Applications Dos



soulager la
douleur



relâcher les
tensions



activer et régénérer
la musculature

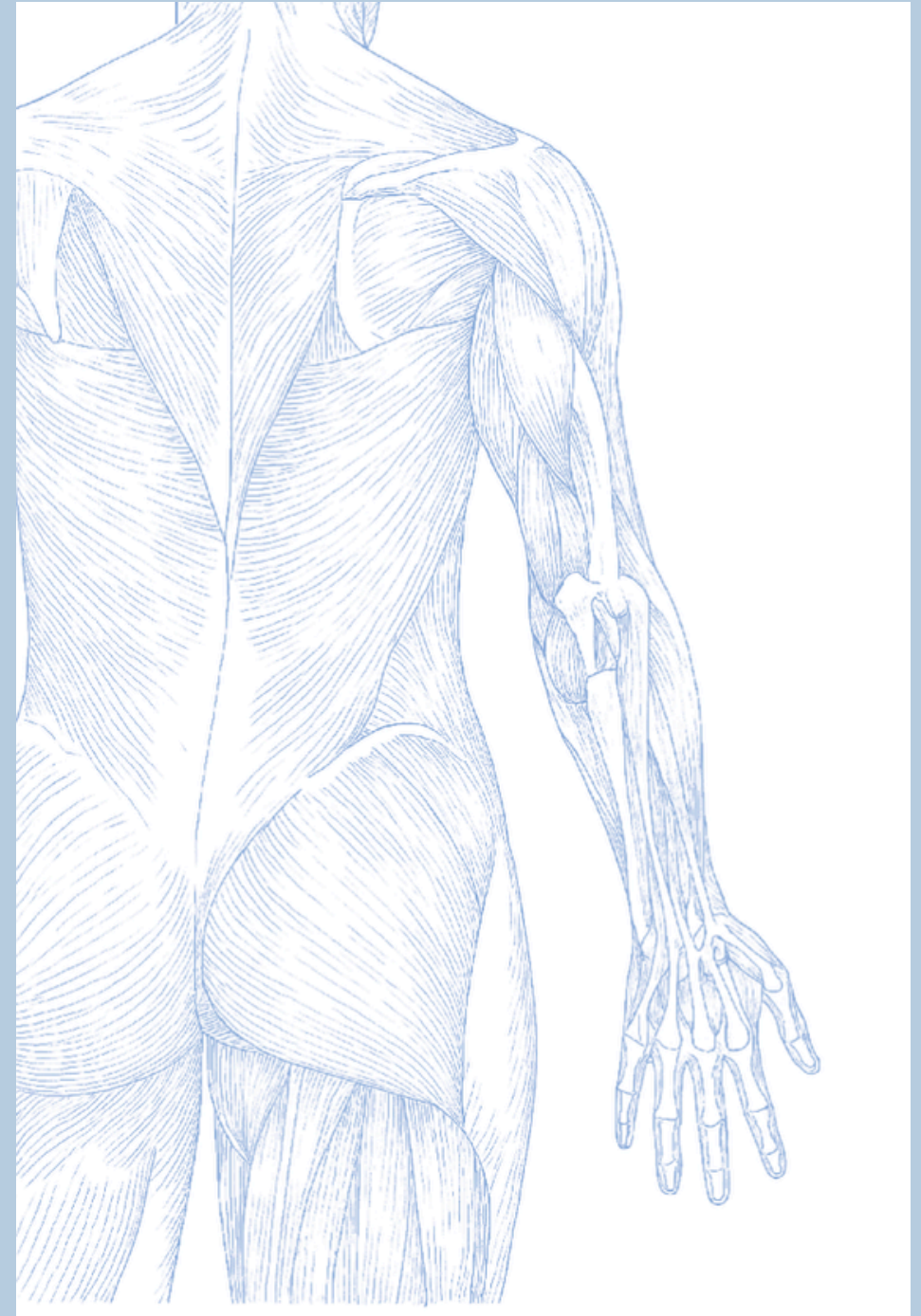
Membres supérieurs

Dos

Les douleurs dorsales font partie des maladies les plus répandues dans les pays industrialisés. Parmi les causes figurent le plus souvent le manque d'activité physique, le surpoids, le stress, les mauvaises postures ou les sollicitations asymétriques. En vue du traitement, la colonne vertébrale est divisée en colonne cervicale, dorsale et lombaire (CC, CD et CL).

Chez une personne de 75 kg, la pression exercée sur le disque intervertébral le plus bas est d'environ 100 kg en position debout. En position assise avec le dos rond, cette charge peut atteindre 180 kg. En ce qui concerne le port de charges, chaque centimètre compte en raison de l'effet de levier. Plus le poids (par ex. un pack d'eau) est proche du corps (de la colonne vertébrale), plus l'effet de levier est faible.

Remarque En cas de douleurs dorsales, faites toujours clarifier la situation par un médecin, afin d'exclure des problèmes de disques intervertébraux ou d'autres causes possibles. En complément du traitement avec le novafon, vous devriez également pratiquer des exercices de renforcement et de mobilisation du dos. Discutez-en avec votre médecin ou votre kinésithérapeute.





“

Je l'utilise pour traiter mon arthrose et mes tensions musculaires dans le dos et la nuque. Cela fonctionne très bien. Les douleurs insupportables ont presque entièrement disparu après 3 semaines et je n'ai plus besoin d'antidouleurs. Vivement recommandé! ³

Utilisatrice H., 2023

Le novafon peut être utilisé pour réguler les tensions et traiter les points douloureux de la musculature dorsale. L'utilisation devrait durer 10 à 15 minutes par côté et peut être répétée jusqu'à trois fois par jour.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise avant de commencer. Si votre mobilité est limitée, faites-vous aider par une deuxième personne. Veillez à ne pas travailler directement sur les apophyses épineuses de la colonne vertébrale, mais à droite ou à gauche de celles-ci. Traitez le côté concerné et, si besoin, l'autre également. Veillez à réaliser soigneusement les étapes de traitement suivantes.

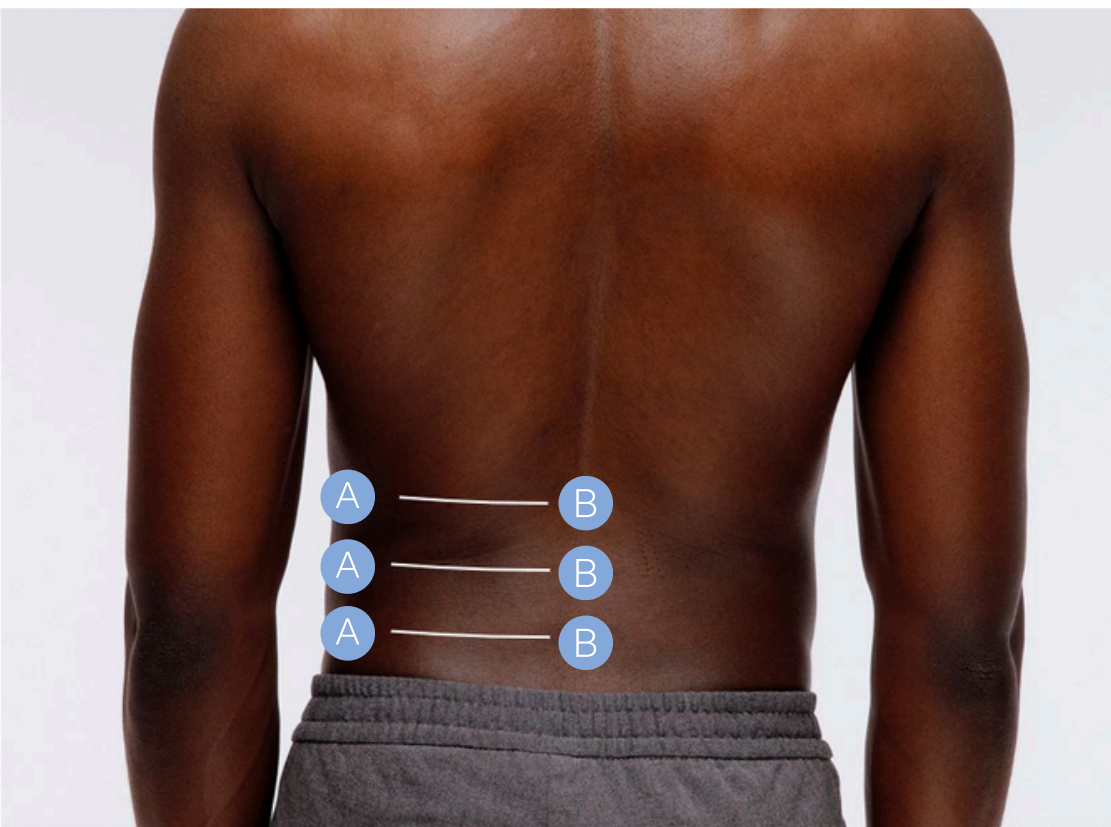


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement de la colonne lombaire

Balayez d'abord en surface la zone de la colonne lombaire. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon à pouvoir vous détendre. Balayez la zone entre les côtes et le bassin, en surface, dans les deux sens, à droite et à gauche de la colonne vertébrale (A – B, B – A). Répétez le mouvement pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration pour le déroulement complet.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Traitement du bassin

Travaillez à présent la zone du bassin et des fessiers. Conservez les réglages de l'étape 1 et traitez toute la zone jusqu'au pli fessier pendant 2 à 3 minutes (A – B). Répétez le mouvement de l'autre côté des fessiers. Suivez l'illustration.



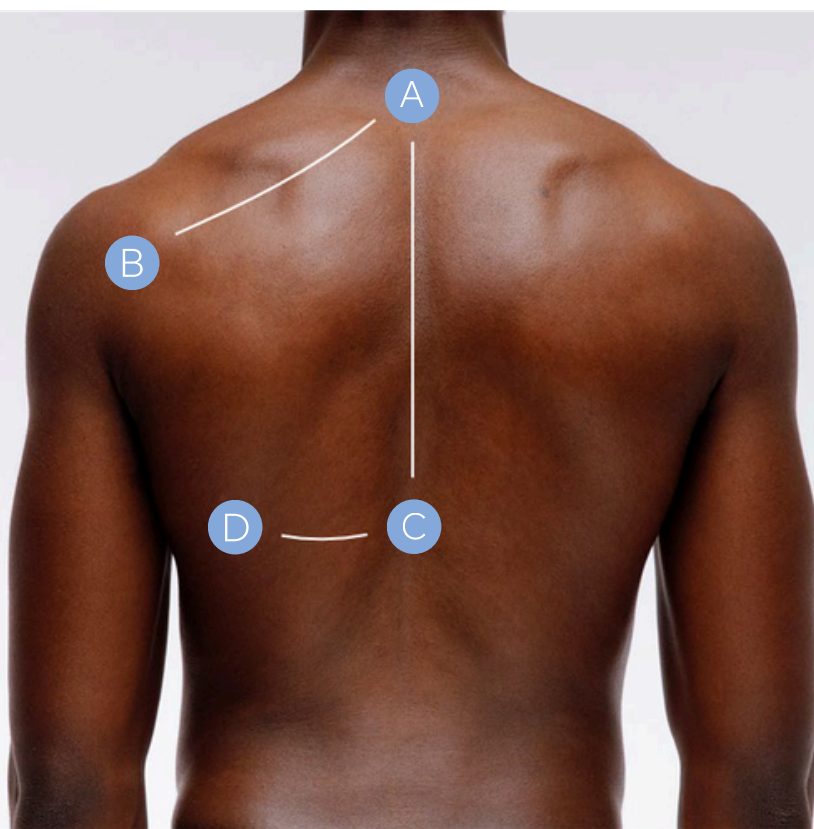


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Traitement du haut du dos et des omoplates

Traitez d'abord le haut du dos et les omoplates. Commencez avec l'embout disque à 50 Hz, à une intensité agréable, en balayant en surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A – B). Veillez à ne pas traiter directement sur la colonne vertébrale, mais juste à côté. Balayez ensuite plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale, de haut en bas (A – C), puis contournez l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C – D), pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration.

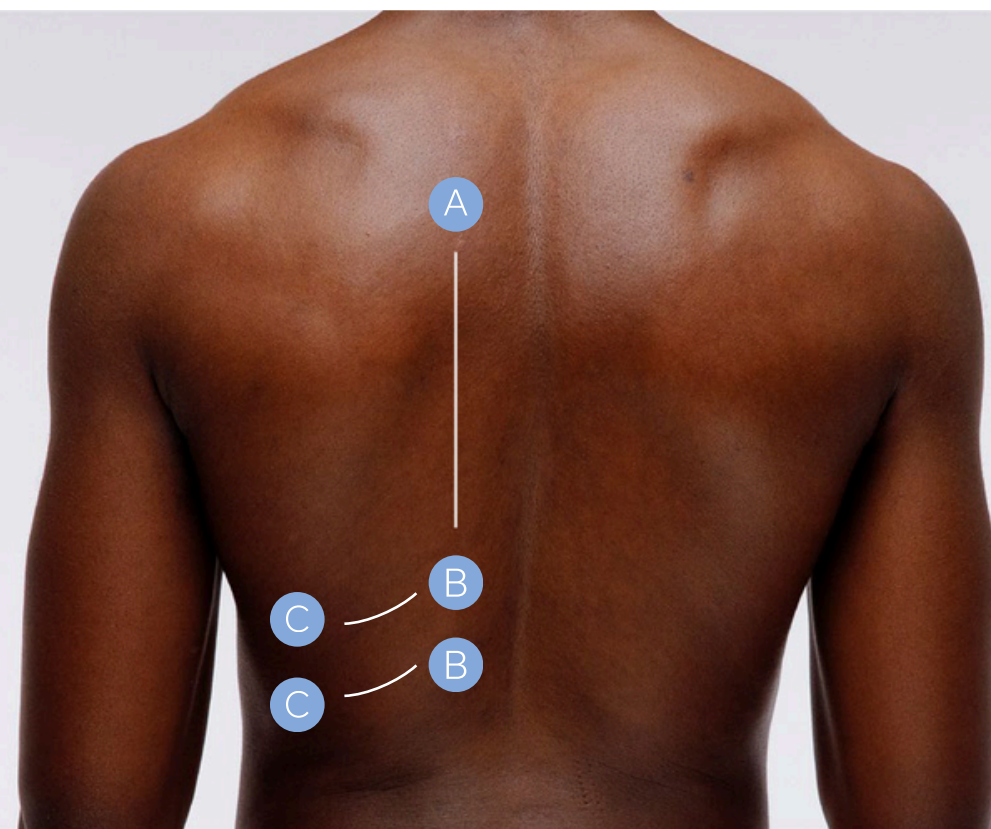


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Traitement de la colonne thoracique

Dans la deuxième étape, traitez avec l'embout disque et 50 Hz la musculature à droite et à gauche de la colonne vertébrale, en longs mouvements. Balayez aussi bien de haut en bas (A – B) que de bas en haut (B – A) toute la zone entre la colonne vertébrale et les omoplates. Balayez ensuite toute la zone le long des côtes, en diagonale, de la colonne vertébrale vers les flancs (B – C). Vous pouvez respirer profondément pendant ce geste, ce qui renforce l'effet. Répétez le mouvement pendant 2 à 3 minutes par côté.



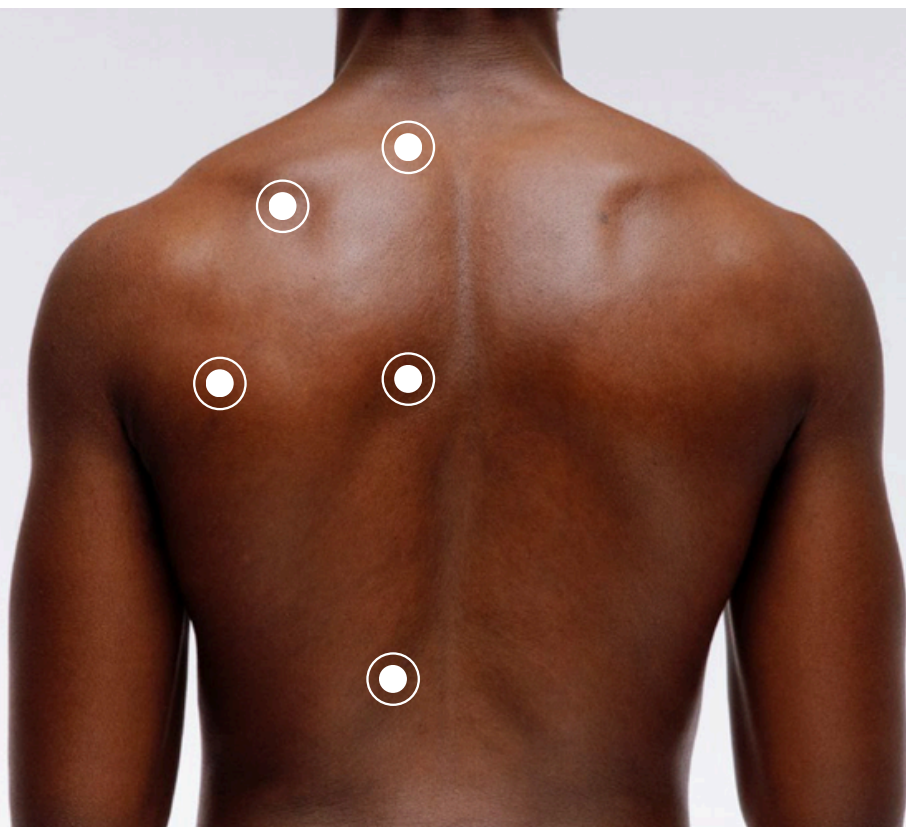


Embout sphérique

Fréquence
100 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 3 Traitement des points douloureux

Après le traitement en surface des étapes 1 et 2, traitez maintenant les points douloureux. Passez à l'embout bille et à 100 Hz, réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Effectuez de légers mouvements circulaires sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez simplement en position fixe. Les points douloureux peuvent apparaître individuellement ou aux endroits indiqués.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Remarque Dans les régions corporelles sensibles, par ex. la nuque, la tête ou les mains, travaillez uniquement à des intensités faibles avec le novafon max+ et max. Sinon, le risque d'effets secondaires augmente.

Étape 1 Balayage en surface de la musculature de la nuque et de l'épaule

Balayez d'abord en surface la zone de la musculature épaule-nuque. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon à pouvoir vous détendre. Repérez d'abord avec le bout des doigts, du côté concerné, l'os situé derrière l'oreille, appelé apophyse mastoïde. Tracez le long de la ligne occipitale, depuis ce point osseux, une ligne imaginaire large de 3 à 4 doigts jusqu'au milieu (colonne vertébrale). Balayez ensuite en surface la zone depuis cette ligne, sur la nuque, jusqu'à l'épaule (A – B). Répétez chaque passage trois à quatre fois (A – B, B – A).





Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2

Traitement du haut du dos et des omoplates

Traitez ensuite le haut du dos et les omoplates. Commencez avec l'embout disque à 50 Hz, à une intensité agréable, en balayant en surface au-dessus de l'omoplate, de la colonne vertébrale vers l'épaule (A – B). Veillez à ne pas traiter directement sur la colonne vertébrale, mais juste à côté. Balayez ensuite plusieurs fois entre l'omoplate et la colonne vertébrale, de haut en bas (A – C), puis contournez l'omoplate jusqu'à l'aisselle (C – D), pendant 2 à 3 minutes. Suivez l'illustration.



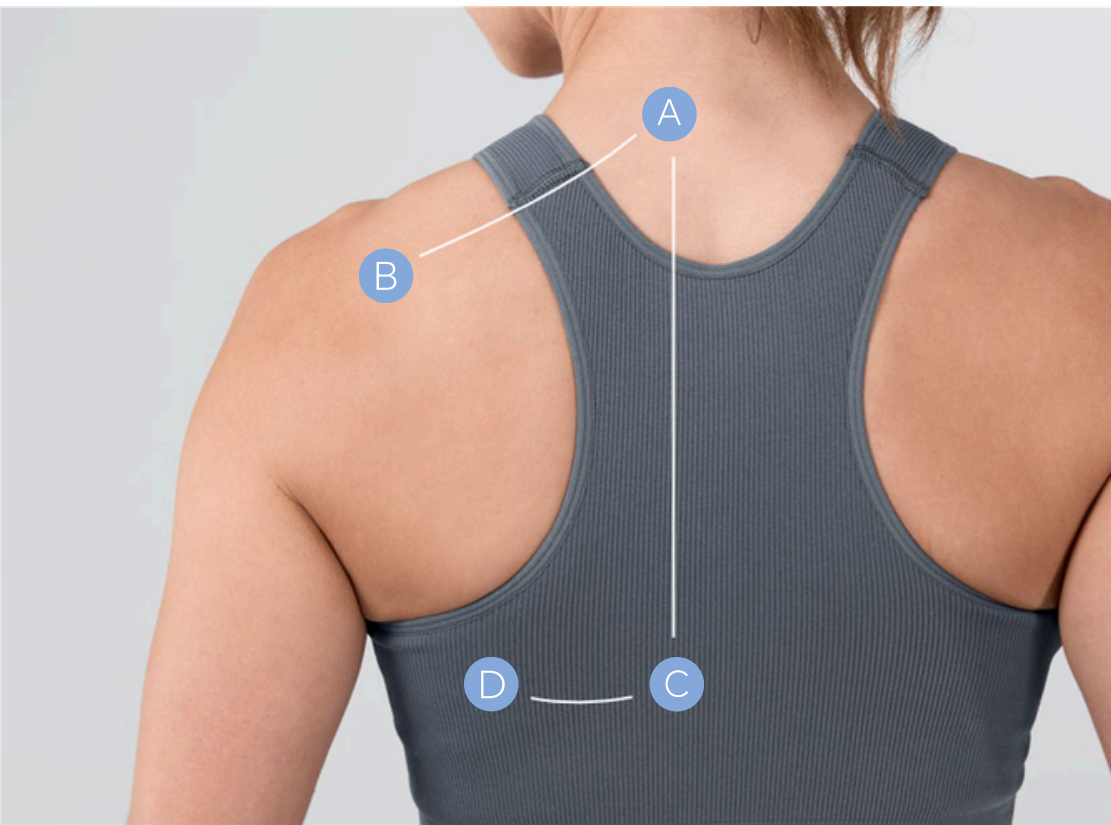
Embout sphérique

Fréquence
100 Hzmouvement
circulaireapplication
ponctuelle
(statique)

Étape 3

Traitement des points douloureux

Après le traitement en surface des étapes 1 et 2, traitez maintenant les points douloureux. Utilisez l'embout bille et 100 Hz sur l'appareil, réglez à nouveau l'intensité qui vous convient. Effectuez de légers mouvements circulaires sur les points douloureux pendant 30 à 60 secondes par point, ou restez simplement en position fixe. Pour localiser les points douloureux, référez-vous à l'illustration.





05

Applications Tête



soulager la
douleur



relâcher les
tensions



activer et régénérer
la musculature

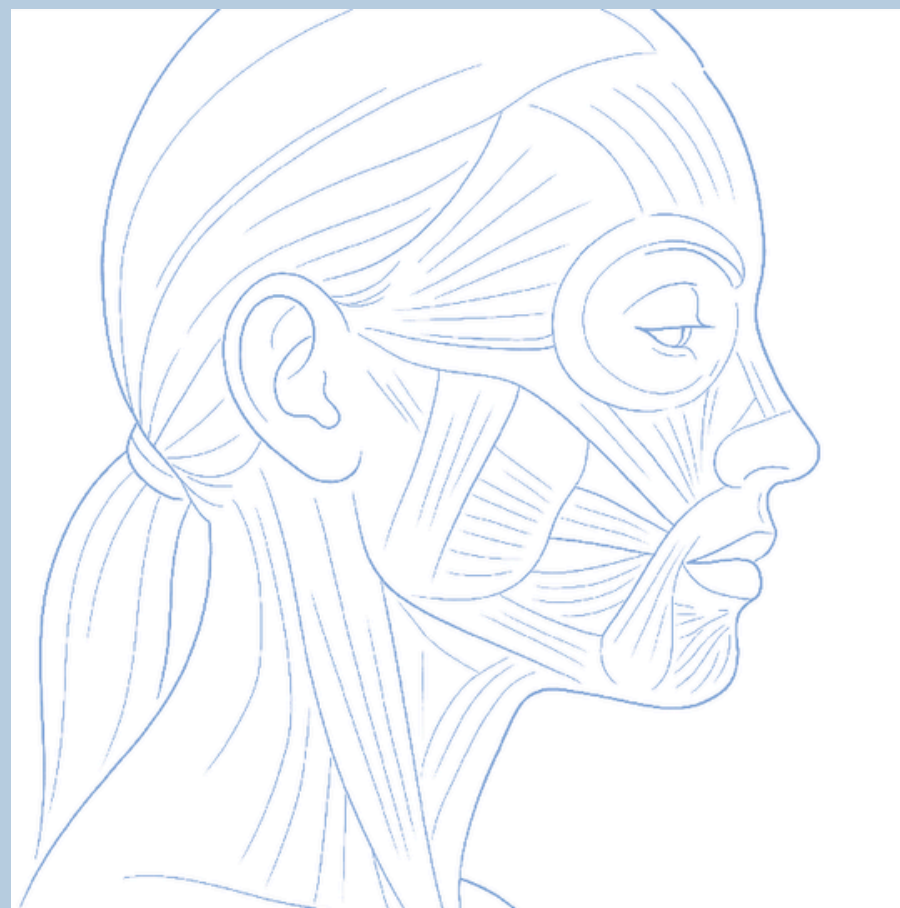
Tête

Mâchoire

Beaucoup de personnes présentent une tension musculaire élevée au niveau de la mâchoire inférieure, pouvant s'accompagner de douleurs dans la musculature masticatoire. S'y ajoutent souvent des bruits articulaires tels que des craquements et des difficultés à ouvrir et fermer la bouche. Le grincement des dents, surtout la nuit, ou le serrement des dents sont également fréquents. En particulier sous l'effet du stress, les personnes concernées « serrent les dents » face aux difficultés de la vie. Des exercices de relâchement et de détente peuvent aider à réduire un stress inutile. Le novafon peut être utilisé en complément pour détendre la musculature.⁴

Veuillez être particulièrement prudent(e) lors de l'utilisation dans cette région corporelle sensible et travaillez à des intensités faibles, afin de ne pas surcharger davantage la musculature.⁴

Remarque Avant de commencer votre traitement, faites clarifier les symptômes par votre dentiste ou orthodontiste et faites établir un diagnostic précis. Dans les régions corporelles sensibles, par ex. la nuque, la tête ou les mains, travaillez uniquement à des intensités faibles avec le novafon max et max+. Sinon, le risque d'effets secondaires augmente.



Muscle masséter : un muscle épais avec lequel on « serre les dents » face aux difficultés de la vie. Il présente souvent des tensions et constitue un bon indicateur de stress. Il est responsable de la fermeture de l'articulation temporo-mandibulaire.



“

Simple et agréable à utiliser. J'ai jusqu'à présent traité la musculature masticatoire particulièrement sollicitée (problème de grincement des dents). Très agréable et relaxant ! (...) Je l'utilise régulièrement et avec plaisir!^{3, 4}

Utilisatrice S., 15.02.2017

Le novafon est utile pour réguler les tensions et traiter les points douloureux du muscle masséter. L'utilisation devrait durer 10 à 15 minutes par côté et peut être répétée jusqu'à trois fois par jour.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise et traitez les deux côtés du muscle masséter. Veillez à réaliser les étapes suivantes avec précision et minutie, afin d'obtenir les meilleurs résultats. Utilisez pour le traitement de la mâchoire surtout les intensités faibles. Dans l'application, vous pouvez si besoin réduire encore davantage l'intensité.

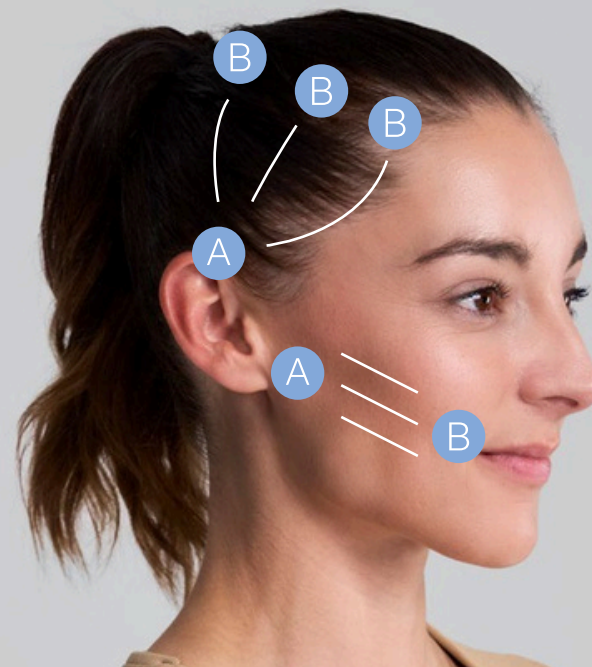
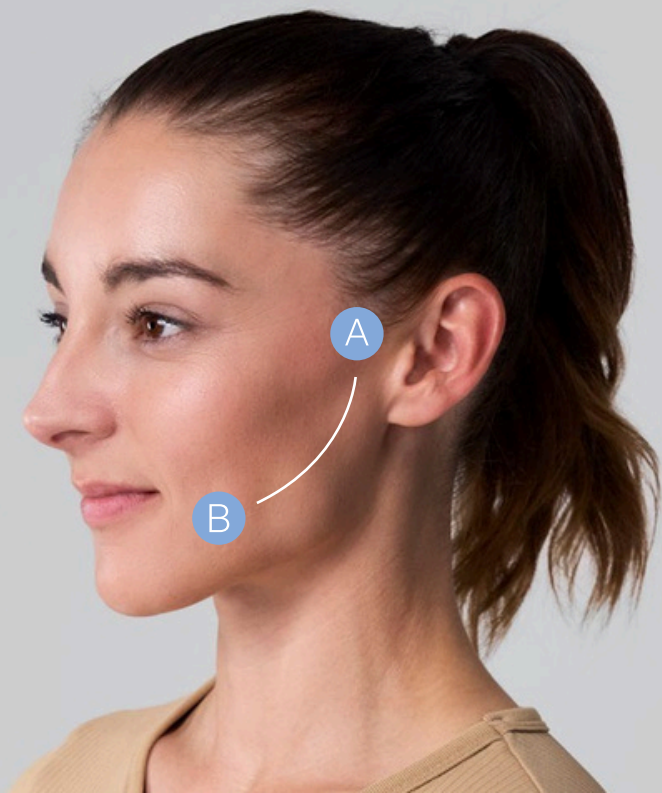


Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 1 Balayage de la musculature masticatoire

Balayez d'abord la musculature masticatoire. Utilisez l'embout disque, choisissez 50 Hz et réglez l'intensité de façon agréable. Commencez par balayer la musculature masticatoire de l'oreille vers le menton (A – B). Vous pouvez aussi balayer du menton vers l'oreille (B – A). Traitez chaque moitié du visage pendant 2 à 3 minutes. Pendant le traitement, vous pouvez également ouvrir et refermer lentement la bouche. Poursuivez ensuite avec l'étape 2.



Embout plat

Fréquence
50 Hzmouvement
de balayage
(glissé)

Étape 2 Balayage de la musculature temporale

Dans l'étape suivante, balayez la musculature temporale. Utilisez comme à l'étape 1 l'embout disque et choisissez la fréquence 50 Hz. Réglez l'intensité selon votre ressenti. Balayez en éventail, en partant de l'oreille, en direction du front, en direction de la base du crâne et en direction de l'arrière de la tête. Traitez la région des deux côtés pendant 3 à 4 minutes chacun.



Embout sphérique



Fréquence
75 Hz

novafon max+ & one+



Fréquence
100 Hz



application
ponctuelle
(statique)

Étape 3 Traitement des points douloureux

À l'étape 3, traitez les points douloureux individuels. Repérez avec le bout des doigts, en ouvrant et fermant la bouche, où se situe l'articulation temporo-mandibulaire, au niveau de l'oreille. Les zones tendues se trouvent le plus souvent juste en dessous de l'articulation. Plusieurs points douloureux peuvent être actifs en même temps. Utilisez l'embout bille pour traiter ces points, choisissez 100 Hz ou 75 Hz et réglez l'intensité en conséquence. Traitez chaque point pendant environ 30 à 60 secondes, en position fixe ou par petits mouvements circulaires. Traitez ensuite le point douloureux suivant.

Le saviez-vous ?

Tous les types d'appareils novafon offrent la possibilité de fixer différents embouts sur l'appareil. L'embout disque et l'embout bille sont inclus dans la livraison. Vous trouverez d'autres embouts dans notre gamme de produits, permettant de réaliser certains traitements supplémentaires. novafon.ch/produkte

Témoignages de la pratique professionnelle

« La plus grande révélation, je l'ai eue avec ma 'patiente du genou'. Chez cette patiente, j'ai traité le récessus suprapatellaire en réglage détonisant, afin d'améliorer la flexion du genou. Cela a vraiment 'super bien' fonctionné. Il en est résulté une nette amélioration de la mobilité.»⁶

Johannes Fastnacht, 2024, Kinésithérapeute
chez Aktiv und Gesund

«J'ai été [...] particulièrement agréablement surprise dans l'utilisation auprès de patients victimes d'un AVC. Grâce à l'intensité encore plus forte, j'ai pu traiter de façon encore plus intensive les déficits chez les patients souffrant de troubles de la sensibilité.»⁶

Michelle Möbius, 2024, Ergothérapeute
chez Aktiv und Gesund

»L'appareil est un excellent complément à la kinésithérapie classique. Grâce à sa facilité d'utilisation et à ses multiples possibilités d'emploi, le novafon est devenu un outil indispensable au cabinet. Recommandation absolue!«³

A., Kinésithérapeute, 2019, Site internet



Glossaire des embouts

Embouts pour le novafon one & one+



Embout magnétique one

Grâce à sa géométrie effilée, l'embout magnétique permet de transmettre les ondes sonores de façon ponctuelle et plus concentrée. L'embout magnétique s'utilise de façon polyvalente et convient particulièrement bien au traitement des points de tension (trigger points).



Sensi-Roller one
composé de trois rouleaux de duretés différentes

Le Sensi-Roller associe la vibration locale et le massage à picots pour soulager la douleur et stimuler la circulation sanguine. Il comprend trois rouleaux de duretés différentes - souple, moyenne et ferme - utilisables individuellement. La fixation s'effectue via un support spécial, permettant un changement facile.



Embouts pour
le novafon one & one+

Set réadaptation one



Embout plat XL

offre un traitement en grande surface, particulièrement adapté aux grands groupes musculaires. Idéal pour relâcher les tensions et activer la circulation sanguine.



Embout à picots

associe une stimulation intensive à un effet stimulant la circulation. Parfait pour une sensibilisation ciblée en surface et en profondeur.



Embout conique

permet un traitement précis des cicatrices ou des applications précises, par ex. sur les doigts ou les zones difficiles d'accès.

Set physiothérapie one



Coin fascial

permet de traiter efficacement en surface les espaces musculaires profonds et les grandes parties du corps.



Balle fasciale

permet une application en grande surface, notamment sur les zones concaves comme le pli du coude ou la taille, ainsi qu'un traitement ponctuel.



Fourche fasciale

permet de traiter de façon ciblée les cordons musculaires et le tissu fascial environnant.

Embouts pour
le novafon max & max+

Set fascial max



Embout articulations

inspiré de l'ergonomie humaine, idéal pour traiter les espaces entre les muscles.



Charrue fasciale

travaille avec précision dans les régions sensibles telles que la nuque et la jambe, et relâche le tissu à cet endroit.



Curseur fascial

permet une application en grande surface sur les zones concaves et convexes du corps.

Set mobilité max



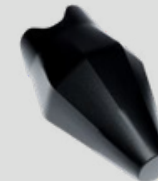
Sensi-Roller

associe la vibration et le massage à picots pour soulager la douleur et stimuler la circulation sanguine.



Embout conique

permet un traitement précis des cicatrices ou des applications précises, par ex. sur les doigts ou les zones difficiles d'accès.



Embout de précision

grâce à sa géométrie effilée, il permet de transmettre les ondes sonores de façon ponctuelle et plus concentrée. Il s'utilise de façon polyvalente et convient particulièrement bien au traitement des points de tension (trigger points).

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 Témoignage d'utilisateur/utilisatrice, extrait des avis produits ou enquêtes novafon ; les données cliniques disponibles ne suffisent pas nécessairement à démontrer l'adéquation générale de la thérapie vibratoire locale pour la symptomatologie décrite. Merci de vous référer à la bibliographie sur le site internet et aux autres références d'études.

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 Retours d'expérience issus de l'observation d'utilisation du novafon max+ auprès de 30 thérapeutes, mai-juillet 2024.

7 Avis Google : il s'agit d'un témoignage d'utilisateur/utilisatrice publié comme avis sur Google.

8 Les témoignages d'utilisateurs se rapportent à l'ensemble de la gamme de produits novafon. Selon l'application, il convient de tenir compte de l'intensité exacte propre à chaque type d'appareil.

Vous trouverez d'autres sources sur notre site internet, dans l'espace téléchargement
novafon.ch/ratgeber-und-downloads

© 2025 by NOVAFON - Elektromedizinische Geräte GmbH, 71384 Weinstadt
Les applications présentées dans ce livre ont été soigneusement examinées et vérifiées par novafon ; aucune garantie ne peut toutefois être fournie. Toute responsabilité de l'entreprise et de ses mandataires pour des dommages corporels, matériels ou patrimoniaux est exclue. Tous droits réservés, notamment le droit de reproduction et de diffusion ainsi que de traduction dans d'autres langues. Cet ouvrage est protégé par le droit d'auteur au profit de novafon GmbH conformément à l'article 54, alinéas 1 et 2, de la loi allemande sur le droit d'auteur (UrhG).

Nous vous souhaitons
beaucoup de succès
dans votre traitement.
Votre équipe novafon



Limesone GmbH
Novafon Vertrieb Schweiz
Chasseralstrasse 1-3
4900 Langenthal
info@novafon.ch, www.novafon.ch



novafon_schweiz



2500068-00_V01 Stand: 09 / 2025