

novafon®



Utilizzo & Effetti
Manuale

Lo sapevi?

Gli esercizi presentati in questo libro sono disponibili anche come tutorial video nella nostra app gratuita novafon. Spiegati passo dopo passo da terapisti esperti. Nuovi contenuti regolarmente. Uno scambio personale. Ancora più vicino alla pratica. Scaricala subito.

novafon.ch/app

Se hai domande sulle applicazioni o sui prodotti, siamo felici di consigliarti personalmente, tenendo conto delle tue esigenze individuali. Puoi contattarci per telefono, e-mail o tramite i nostri canali social.

novafon.ch/kontakt

Prefazione

Noi di novafon permettiamo a molte persone di accedere a un trattamento che allevia numerosi disturbi di salute, migliora sensibilmente la qualità della vita e aiuta ad affrontare meglio la vita quotidiana. L'azione mirata in profondità delle vibrazioni, da delicate a intense, del novafon contribuisce a ridurre le tensioni muscolari, ad alleviare efficacemente il dolore e a trattare i sintomi sensomotori di malattie neurologiche.¹

Il marchio novafon è da decenni ambasciatore della terapia vibratoria locale e rappresenta qualità e innovazione. I nostri collaudati dispositivi terapeutici sono «Made in Germany». In qualità di produttore di dispositivi medici, il nostro sistema di gestione della qualità è certificato secondo la norma ISO 13485 e i nostri prodotti sono soggetti a rigide normative di sicurezza — per la sicurezza e il benessere dei nostri clienti.

Indice

- 6 Confronto tra i dispositivi
- 8 L'app novafon

01 Funzionamento

- 12 Frequenze
- 14 Azione in profondità
- 15 Teoria del cancello (Gate-Control)

02 Basi dell'utilizzo

- 18 Dispositivo
- 19 Trattamento
- 19 Controindicazioni
- 20 Applicatori
- 21 Pulizia
- 21 Forme di movimento

03 Applicazioni

Arti inferiori

- 28 Bacino / Anca / Glutei
- 30 Coscia – lato anteriore
- 34 Coscia – lato esterno
- 36 Coscia – lato interno
- 44 Gamba – lato esterno
- 46 Gamba – lato posteriore / cavo popliteo
- 48 Polpaccio
- 54 Piede

04 Applicazioni

Arti superiori

- 64 Petto
- 66 Spalla
- 70 Braccio (parte superiore)
- 72 Avambraccio – lato esterno
- 74 Avambraccio – lato interno
- 82 Mano

05 Applicazioni

Schiena

- 92 Colonna lombare
- 94 Colonna dorsale
- 97 Colonna cervicale / Nuca

06 Applicazioni

Testa

- 106 Mascella

07 Appendice

- 112 Glossario degli applicatori
- 118 Bibliografia

Confronto tra i dispositivi



Novafon max+

Intensità massima per tutti i trattamenti & regolazione flessibile

Frequenze

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

Connettività app

15 niveaux d'intensité réglables individuellement

Display

schermo LCD ad alta risoluzione



Azione in profondità

9 cm +

Spettro di intensità



Novafon max

Un ingresso potente e intuitivo nella tua terapia

Frequenze

100 Hz | 50 Hz

Connettività app



Display

schermo a punti LED



Azione in profondità

9 cm +

Spettro di intensità



Novafon one+

Trattamenti da molto delicati a intensi & regolazione flessibile

Frequenze

100 Hz | 75 Hz | 50 Hz

Connettività app

15 niveaux d'intensité réglables individuellement

Display

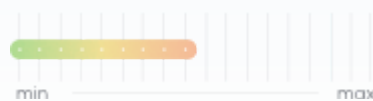
schermo LCD ad alta risoluzione



Azione in profondità

6 cm +

Spettro di intensità



Novafon one

Sollievo delicato per le zone sensibili

Frequenze

100 Hz | 50 Hz

Connettività app



Display

indicatore LED



Azione in profondità

6 cm

Spettro di intensità



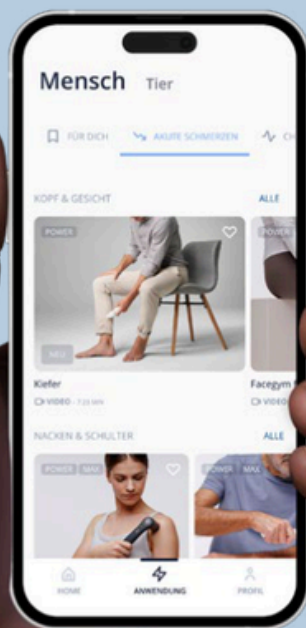
Un confronto dettagliato tra i dispositivi è disponibile sul nostro sito novafon.ch/geraetevergleich

Scopri l'app novafon

Trattare correttamente, in modo semplice: la guida al trattamento novafon

Il complemento ideale per il dispositivo a onde sonore novafon. La guida al trattamento novafon ti permette di conoscere meglio il dispositivo, trovare il trattamento più adatto a te, capirlo e realizzarlo correttamente.

Inoltre, l'app ti aiuta a integrare ancora meglio l'utilizzo del novafon nella tua vita quotidiana.



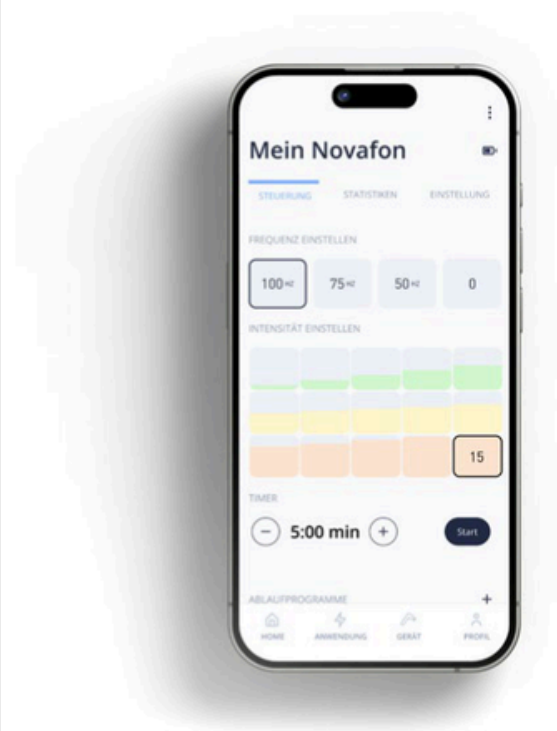
- Ricevi informazioni utili sul dispositivo e sul suo funzionamento
- Scopri informazioni interessanti sulle zone del corpo e i loro contesti
- Lasciati guidare passo dopo passo nelle applicazioni
- Aggiornamenti del firmware semplici e rapidi*

*escluso il novafon bianco

Il futuro è smart.

Pratica connettività Bluetooth.

La connessione Bluetooth diretta tra il novafon max+ & one+ e l'app gratuita novafon ti offre possibilità di impostazione ancora migliori e personalizzabili. Immergiti nel futuro smart della terapia vibratoria locale.



Livelli di intensità regolabili

L'ampio spettro di intensità, con 15 livelli in totale, consente un utilizzo versatile secondo la tua sensibilità e permette un trattamento sistematico di ogni muscolo.

Da livelli di intensità delicati per le zone sensibili e dolorose, fino a livelli intensi per grandi gruppi muscolari e tensioni persistenti — il novafon max+ e il power 2 si adattano in modo flessibile alle tue esigenze.

Diventa creativo

Rendi il novafon max+ o il power 2 il tuo compagno quotidiano personale e fatti accogliere in modo individuale.

Scegli il tuo colore preferito per il display e salva le tue sequenze di trattamento personali.





01

Funzionamento dei
dispositivi

Una vibrazione descrive un'oscillazione che dipende dalle grandezze «frequenza e ampiezza».

Una frequenza è espressa in hertz (Hz) e indica il numero di oscillazioni al secondo.

Il novafon max e il novafon one dispongono di due frequenze (100 Hz e 50 Hz). Il novafon max+ e il one+ dispongono di tre frequenze (100 Hz, 75 Hz e 50 Hz).

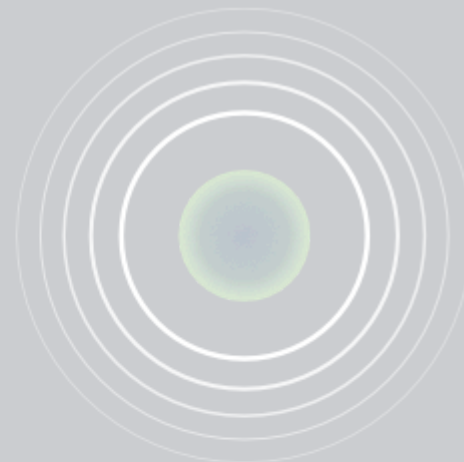
100 Hz | Sollievo dai dolori muscolari e stimolazione della circolazione sanguigna

75 Hz | Attivazione muscolare e stimolazione del metabolismo

50 Hz | Rilassamento muscolare e stimolazione del metabolismo



100 Hz
per alleviare il dolore



75 Hz
per l'attivazione muscolare



50 Hz
per rilassarsi



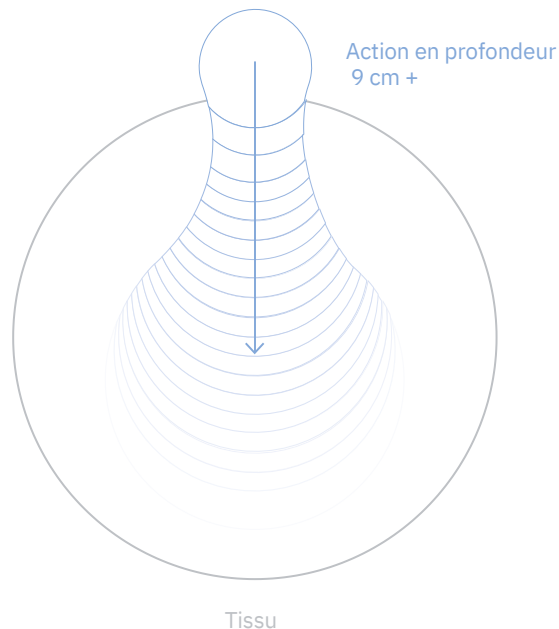
Ampiezza (intensità)

L'ampiezza descrive, in una curva di oscillazione regolare, la distanza massima tra il punto più alto e il punto più basso della curva. Maggiore è l'ampiezza, più intensa è la vibrazione e quindi l'intensità del novafon.

La regolazione dell'intensità, da delicata a intensa, avviene sul novafon tramite i pulsanti del dispositivo, in tre o cinque livelli a seconda del modello. Ulteriori regolazioni fini, fino a 15 livelli di intensità a seconda del tipo di dispositivo, possono essere effettuate tramite l'app gratuita. Nell'app è inoltre possibile scegliere tra tre intervalli preimpostati (Soft, Medium e Power), che definiscono l'intensità minima e massima del dispositivo e restano richiamabili tramite i pulsanti.

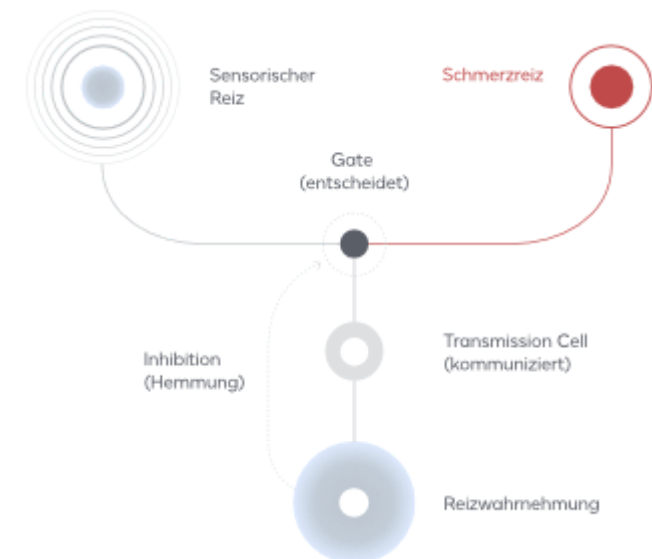
Azione in profondità

Il novafon trasmette vibrazioni percepibili fino a 6 cm di profondità nel tessuto. Ciò è stato confermato dall'istituto Fraunhofer. Secondo le nostre misurazioni, l'azione in profondità raggiunge addirittura 9 cm+ a seconda del tipo di dispositivo. Le vibrazioni raggiungono così anche le aree di trattamento più profonde.



Teoria del cancello (Gate-Control-Theorie)

Quando stimoli sensoriali come il tocco, la pressione o le vibrazioni raggiungono le fibre nervose, la trasmissione dei segnali di dolore verso i cosiddetti «cancelli» nel midollo spinale può essere interrotta o ridotta. Questo cancello può essere immaginato come un interruttore: le fibre del dolore sottili e lente (fibre Aδ e C), che trasmettono stimoli di temperatura e dolore, aprono il cancello, facendo percepire il dolore con maggiore intensità. Le fibre nervose spesse e veloci (fibre Aβ), che trasmettono stimoli tattili e vibratori, chiudono invece il cancello, inibendo così il dolore. Per questo può essere utile trattare una zona dolorante con il novafon. Le fibre veloci vengono così maggiormente attivate, il cancello si chiude e il dolore diminuisce. Questo effetto, con un utilizzo regolare, può persistere anche a lungo dopo il trattamento.²



Risultato:

lo stimolo sensoriale viene prioritizzato e percepito,
lo stimolo doloroso non viene più



02

Basi dell'utilizzo

novafon max+ | one+

Frequenze
100 Hz



Frequenze
75 Hz



Frequenze
50 Hz

novafon max+ | one

Frequenze
100 Hz



Frequenze
50 Hz

1. Accensione / spegnimento

Carica completamente il dispositivo prima del primo utilizzo. Accendi il novafon premendo una volta il pulsante on/off. Per spegnerlo, premi questo pulsante un totale di tre volte, o fino a raggiungere la funzione «standby (0 Hz)». I dispositivi novafon max, max+ e power 2 vengono consegnati bloccati e devono prima essere sbloccati. Sblocca i dispositivi tenendo premuto il pulsante on/off per 3 secondi. Per maggiori dettagli, consulta le istruzioni per l'uso.

2. Impostazioni

Il dispositivo si avvia a 100 Hz alla prima pressione del pulsante on/off. Ad ogni ulteriore pressione, la frequenza si riduce a 75 Hz o 50 Hz. La frequenza di 75 Hz è integrata nel novafon max+ e nel novafon power 2. La selezione di frequenza attuale è visibile direttamente sul display o dal numero di punti luminosi sotto il pulsante on/off.

Regola l'intensità con i pulsanti su/giù sul novafon max, max+ e power 2, scegliendo tra cinque livelli di intensità. Regola l'intensità con il pulsante superiore del novafon bianco, scegliendo tra tre livelli di intensità. Il livello di intensità attuale è visibile sull'anello attorno al display. Sul novafon bianco, è visibile in base ai trattini sopra il pulsante on/off. Il dispositivo si avvia sempre all'intensità più bassa. Con l'app gratuita, sul novafon max+ e power 2 hai la possibilità di scegliere tra 15 livelli di intensità. Imposta inoltre, tramite l'app, la modalità di intensità (Soft, Medium o Power) con cui desideri trattare, definendo così gli scaglioni delle cinque intensità regolabili tramite i pulsanti.

3. Ricarica

Senza base di ricarica: collega il cavo di ricarica al dispositivo, poi all'alimentatore, quindi collega l'alimentatore alla presa di corrente.

Con base di ricarica: posiziona il dispositivo nella base di ricarica. Collega il cavo di ricarica alla base, poi all'alimentatore, quindi collega l'alimentatore alla presa di corrente.

4. Sicurezza

Prima dell'uso, leggi attentamente le istruzioni per l'uso del tuo dispositivo a onde sonore novafon e dei relativi accessori, e osservalo.

Consiglio non avete ancora familiarità con questo apparecchio? Iniziate quindi con l'impostazione di intensità più bassa e aumentatela, se necessario, nel corso del trattamento.

Nota le caratteristiche tecniche dettagliate sono riportate nelle schede tecniche disponibili nella sezione "Download" del nostro sito web novafon.de/downloads o nel manuale d'uso dell'apparecchio.

5. Trattamento

La durata di trattamento raccomandata è di massimo 20 minuti. Se necessario, puoi ripetere il trattamento più volte al giorno (fino a tre volte). Un trattamento più lungo o più frequente non produce alcun effetto aggiuntivo. Dopo 20 minuti di utilizzo continuo, i dispositivi devono essere messi in pausa per almeno 15 minuti.

Tieni presente che i dispositivi a onde sonore novafon alleviano solo i sintomi, ma non curano la malattia di base e non sostituiscono la visita medica. Nonostante l'utilizzo sicuro, semplice e non invasivo, ti consigliamo di concordare idealmente il trattamento con il tuo medico o terapeuta. Se i sintomi dovessero peggiorare, consulta un medico.

6. Controindicazioni

La terapia vibratoria locale è un metodo terapeutico semplice, sicuro ed efficace. Osserva tuttavia le seguenti controindicazioni e le avvertenze sugli effetti collaterali. L'uso del novafon non è consentito in caso di:

- Ferite aperte / eczemi (nella zona corporea da trattare)
- Arteriosclerosi (nella zona corporea da trattare)
- Episodi attuali di epilessia
- Gravidanza
- Impianti (nella zona corporea da trattare)
- Pacemaker, defibrillatori
- Trombosi (nella zona corporea da trattare)
- Pacemaker cerebrali e neurostimolatori
- Aritmie cardiache
- Tumori, cancerosi e non
- Zone infiammatorie acute (nella zona corporea da trattare)
- Episodi acuti di malattie infiammatorie

7. Effetti collaterali

Tieni presente che possono verificarsi i seguenti effetti collaterali:

- Aumento del dolore / sensazione sgradevole (occasionalmente)

- Malessere / vertigini / stati di agitazione (occasionalmente)
- Irritazioni cutanee (raramente)
- Lividi (molto raramente)
- Riflessi / contrazioni muscolari involontarie (raramente)
- Indolenzimento muscolare (raramente)

Interrompi immediatamente il trattamento se si presenta uno di questi effetti collaterali. Nota che, soprattutto nel trattamento del dolore, può verificarsi un peggioramento iniziale dei sintomi prima di notare un miglioramento. Un lieve arrossamento e riscaldamento della pelle non sono motivo di preoccupazione. Si tratta di un effetto desiderato della terapia vibratoria locale, dovuto all'aumento della circolazione sanguigna.



Applicatore piatto



Applicatore a sfera

8. Applicatori

Il novafon offre un intelligente sistema di innesto per applicare i diversi applicatori. I trattamenti estesi vengono eseguiti con l'applicatore piatto (a disco), i trattamenti puntuali con l'applicatore a sfera (incluso nella dotazione standard).

Per il trattamento individuale delle diverse zone del corpo, sono particolarmente indicati gli applicatori sviluppati appositamente per i dispositivi novafon. Trovi una panoramica dei diversi applicatori alla fine di questo libro, nel glossario degli applicatori.

NOVITÀ: gli applicatori per il novafon max e max+ sono ruotabili di 90 gradi e possono quindi essere orientati in modo flessibile, secondo le esigenze della terapia, lungo i percorsi muscolari dei grandi gruppi muscolari.

9. Cambio dell'applicatore

Grazie a un piccolo movimento rotatorio, ogni applicatore si applica o si rimuove facilmente, senza sforzo. Gli applicatori devono essere cambiati solo a dispositivo spento. Gli applicatori hanno raggiunto la posizione prevista quando gli attacchi del dispositivo e dell'applicatore combaciano perfettamente.

10. Prodotti aggiuntivi

Utilizza creme e gel solo se puoi garantire che nessun liquido penetri nel dispositivo. Ciò potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio. Pulisci quindi accuratamente il dispositivo, e in particolare gli applicatori.

11. Pulizia

Nell'uso professionale e clinico, devi disinfettare i dispositivi e gli applicatori prima e dopo ogni utilizzo con un prodotto per la disinfezione delle superfici per dispositivi medici. Utilizza esclusivamente disinfettanti di superficie privi di alcol (elencati VAH o IHO) per superfici sensibili (ad es. novacleaner, NOVAFON GmbH; SinAlc sensitiv, Himed; salviette Rheosept-WD Plus, Wachendorff-Chemie). Se necessario, asciuga le superfici con un panno morbido.

In caso di sporco o se necessario, pulisci gli applicatori prima della disinfezione con l'aiuto di una spazzola e di un detergente neutro sotto acqua corrente.

Per uso domestico, non clinico, puoi pulire gli applicatori con un panno umido, sotto acqua corrente o in una soluzione di sapone delicata. Lascia asciugare completamente gli applicatori prima di riutilizzarli con il dispositivo.

12. Abbigliamento

Puoi trattare direttamente sulla pelle oppure attraverso indumenti o un panno. L'azione in profondità è garantita in entrambi i casi.

13. Le forme di movimento

Posiziona il novafon sul punto da trattare. Puoi utilizzare il dispositivo in modo esteso (a superficie) o puntuale. Si possono eseguire i seguenti movimenti:



movimento di spazzolamento (scorrimento)



movimento circolare continuo



movimento circolare



applicazione puntuale (statica)

03

Applicazioni Arti inferiori



alleviare il
dolore



sciogliere le
tensioni



migliorare
l'andatura



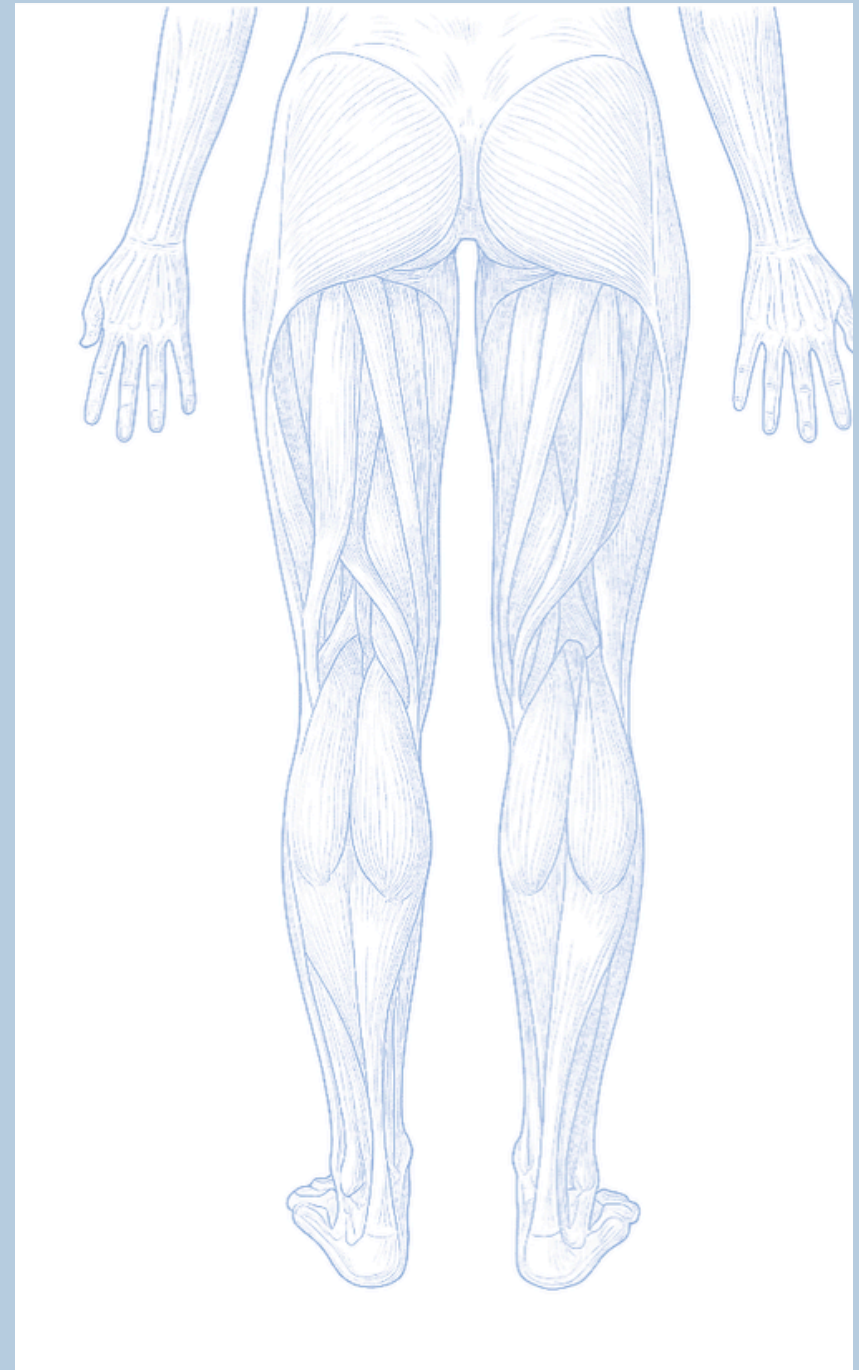
attivare e rigenerare
la muscolatura

Arti inferiori

Bacino, anca & glutei

Il bacino indica la parte del corpo che collega le gambe al tronco. Sostiene l'essere umano nel mantenimento della postura eretta e garantisce una buona stabilità. Esistono differenze anatomiche tra il bacino maschile e quello femminile. Il bacino dell'uomo è stretto, sottile e alto. Al contrario, le ali iliache della donna sono notevolmente più ampie e l'apertura pelvica è più larga, per consentire il parto.

L'articolazione dell'anca è il collegamento tra il bacino e il femore. Consente il movimento della gamba e quindi la deambulazione, stabilizzando al contempo il corpo. L'articolazione dell'anca è la seconda più grande e la più sollecitata del corpo. Con un peso corporeo di circa 65 kg, camminando si generano a livello dell'anca carichi di pressione superiori al doppio del peso corporeo.





“

(...)Anche mio marito usa il dispositivo per la sua anca. Soffre di artrosi e ha bisogno di una nuova articolazione dell'anca. Grazie al trattamento quotidiano con il novafon, anche lui ha notevolmente meno dolore.^{1, 3, 8}

Utente U., 04.08.2019

Il novafon può essere utilizzato per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi nella zona dell'anca. Il trattamento con il novafon dovrebbe durare complessivamente 10-15 minuti per lato e può essere ripetuto fino a tre volte al giorno.

Prima di iniziare, sdraiati su un fianco. Se hai una mobilità limitata, chiedi aiuto a una seconda persona. Esegui il trattamento sul lato interessato, se necessario su entrambi i lati. Presta attenzione a eseguire scrupolosamente i seguenti passaggi di trattamento.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimiento)

Passaggio 1 Trattamento del bacino

Lavora nella zona del bacino e dei glutei. Utilizza l'impostazione a 50 Hz e un'intensità piacevole per te. Tratta lungo una linea che segue la cresta iliaca, dalla colonna vertebrale verso l'esterno. Tratta l'intera zona fino alla piega glutea sulla coscia per 2–3 minuti (A–B). Ripeti il movimento sul lato gluteo opposto. Segui l'illustrazione per il decorso completo del movimento.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hz

nova fon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento
circolareapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi

Hai avvertito punti dolorosi al passaggio 1? Passa allora dall'applicatore a disco a quello a sfera e imposta 75 o 100 Hz. Regola nuovamente l'intensità adatta a te. Esegui quindi movimenti leggermente circolari sui punti dolorosi per 30–60 secondi per punto. In alternativa puoi anche rimanere fermo su un punto. Per localizzare i punti dolorosi, fai riferimento all'illustrazione.



Applicatore piatto

nova fon max+ & one+

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento della parte anteriore della coscia (rilassamento)

Utilizza l'impostazione a 50 Hz e un'intensità piacevole per te. Spazzola in modo esteso la parte anteriore della coscia dall'anca/cresta iliaca fino alla rotula (A-B). Ripeti questo passaggio per 3-5 minuti, finché tutta la muscolatura è stata trattata.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hz

nova fon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento
circolareapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi

Hai avvertito punti dolorosi al passaggio 1? Passa all'applicatore a sfera, imposta 75 o 100 Hz, regola nuovamente l'intensità, quindi esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30-60 secondi per punto, oppure rimani fermo su un punto. Fai riferimento all'illustrazione per localizzare i punti dolorosi.



Applicatore piatto


 Frequenze
100 Hz
novafon max+ & one+
 Frequenze
75 Hz

 movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento della parte anteriore della coscia (attivazione)

Utilizza l'impostazione a 75 o 100 Hz e un'intensità piacevole per te. Spazzola la parte anteriore della coscia dall'anca/cresta iliaca fino alla rotula (A-B). Ripeti questo passaggio per 3-5 minuti, finché tutta la muscolatura è attivata.



Applicatore a sfera


 Frequenze
100 Hz
novafon max+ & one+
 Frequenze
75 Hz

 movimento
circolare

 applicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi

Hai avvertito punti dolorosi al passaggio 1? Passa all'applicatore a sfera, imposta 75 o 100 Hz, regola nuovamente l'intensità, quindi esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30-60 secondi per punto, oppure rimani fermo su un punto. Fai riferimento all'illustrazione per localizzare i punti dolorosi.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento del lato esterno (rilassamento)

La muscolatura del lato esterno della coscia è sollecitata dalla posizione seduta sullo sgabello raffigurato. Utilizza l'impostazione a 50 Hz e un'intensità piacevole. Spazzola, dal bacino fino al lato esterno del ginocchio, il lato laterale esterno della coscia (A-B, C-D). Ripeti per 3-5 minuti finché il muscolo è rilassato.



Applicatore piatto

Frequenze
100 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Spazzolamento del lato esterno (solievo dal dolore)

Utilizza l'impostazione a 100 Hz e un'intensità piacevole. Inizia con i livelli di intensità più bassi. Spazzola dal bacino fino al lato esterno del ginocchio (A-B, C-D). Ripeti per 3-5 minuti finché tutto il muscolo è stato trattato.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento
circolareapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 3 Trattamento dei punti dolorosi del lato esterno della coscia

Hai avvertito punti dolorosi ai passaggi 1 o 2? Passa all'applicatore a sfera, imposta 75 o 100 Hz, regola l'intensità, quindi esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30-60 secondi per punto, oppure rimani fermo su un punto. Fai riferimento all'illustrazione.





Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento del lato interno (rilassamento)

Utilizza l'impostazione a 50 Hz e un'intensità piacevole. Spazzola, dall'inguine fino al lato interno del ginocchio, il lato laterale interno della coscia (A-B). Ripeti per 3-5 minuti finché il muscolo è rilassato.



Applicatore piatto

Frequenze
100 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Spazzolamento del lato interno (sollevio dal dolore)

Utilizza l'impostazione a 100 Hz e un'intensità piacevole. Inizia con i livelli di intensità più bassi. Spazzola dall'inguine fino al lato interno del ginocchio (A-B). Ripeti per 3-5 minuti finché il muscolo è stato trattato.





Applicatore piatto

Frequenze
100 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento del lato interno (attivazione)

Utilizza l'impostazione a 100 Hz e un'intensità piacevole. Spazzola dal ginocchio (lato interno) fino all'inguine (A-B). Ripeti per 3-5 minuti finché il muscolo è stato trattato.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi del lato interno della coscia

Hai avvertito punti dolorosi nei passaggi precedenti? Passa all'applicatore a sfera, imposta 75 o 100 Hz, regola l'intensità, quindi esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30-60 secondi per punto, oppure rimani fermo su un punto. Fai riferimento all'illustrazione.

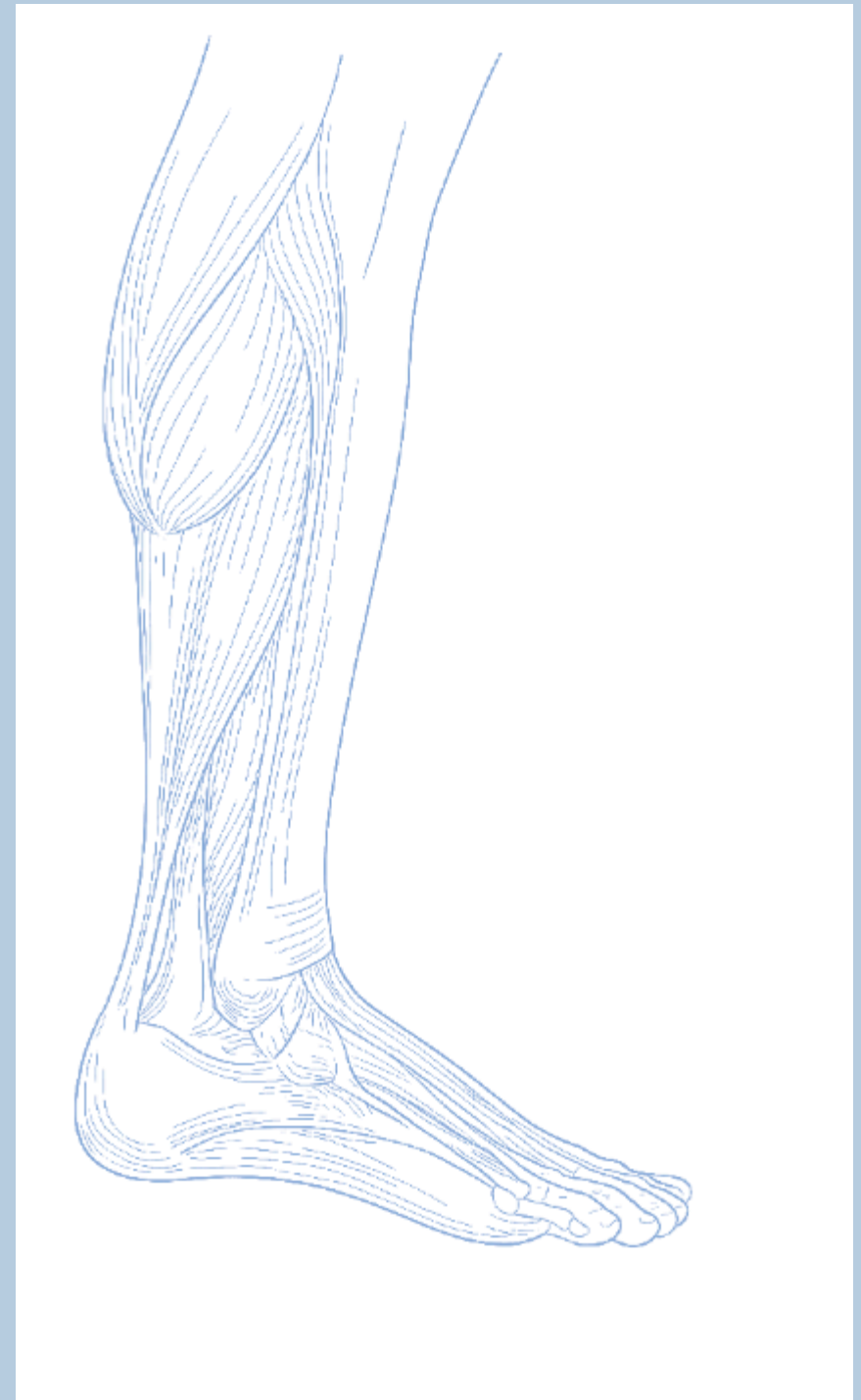


Arti inferiori

Gamba

Soprattutto per i corridori, il dolore al tendine d'Achille è un problema noto. Il muscolo del polpaccio è composto da tre parti. Queste si uniscono nella parte inferiore del polpaccio formando il tendine d'Achille, che si inserisce nella parte posteriore del calcagno. Il tendine d'Achille trasmette l'intera forza di contrazione della muscolatura del polpaccio alle strutture ossee, in particolare al piede. Per questo l'inserzione del tendine d'Achille sul piede/tallone è una delle regioni più sollecitate del corpo umano. Nella maggior parte dei casi, i disturbi derivano da sovraccarico. I sintomi da sovraccarico derivano spesso da carichi asimmetrici, movimenti scorretti o fattori esterni come una superficie molto dura, un allenamento troppo intenso, calzature inadeguate o sovrappeso. Consulta uno specialista per una diagnosi precisa. Il novafon può essere utilizzato come supporto per rilassare la muscolatura.

Il tendine d'Achille è il tendine più spesso e resistente dell'essere umano. Permette soprattutto la potente estensione del piede, ma anche l'inversione (rotazione verso l'esterno) del piede. Il compito principale del tendine d'Achille è trasmettere la forza della muscolatura del polpaccio al tallone e al piede. Soprattutto durante salti e atterraggi, il tendine d'Achille deve sopportare forze molto elevate.





“

Convinta! Grazie al novafon, il mio tendine d'Achille si è finalmente sgonfiato e il dolore è scomparso. Dopo 2 mesi di pausa forzata sono finalmente riuscita a camminare senza dolore e ora posso riprendere lentamente a correre. Il dispositivo è semplice e pratico da usare.^{3, 7, 8}

Utente T., 21.12.2020

Il novafon può essere utilizzato per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi del polpaccio e del tendine d'Achille. Il trattamento con il novafon dovrebbe durare complessivamente 10–15 minuti per lato e può essere ripetuto fino a tre volte al giorno.

Prima di iniziare, siediti comodamente. Esegui il trattamento sul lato interessato, se necessario su entrambi i lati. Presta attenzione a eseguire scrupolosamente i seguenti passaggi di trattamento.



Applicatore piatto


 Frequenze
50 Hz

 movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento del lato esterno della gamba (rilassamento)

La muscolatura del lato esterno della gamba è responsabile della stabilità della caviglia. In caso di tensione possono insorgere problemi da sovraccarico. Il trattamento di questa zona può essere effettuato sia in modo esteso con l'applicatore a disco sia in modo puntuale. Scegli prima la frequenza 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola la muscolatura esterna della gamba per 2–3 minuti. Segui l'illustrazione per il decorso del movimento (A–B).



Applicatore a sfera


 Frequenze
100 Hz

nova fon max+ & one+


 Frequenze
75 Hz

 applicazione
puntuale
(statica)


Passaggio 2 Trattamento del lato esterno della gamba

Nel secondo passaggio puoi trattare i punti dolorosi esistenti con l'applicatore a sfera. Cambia l'applicatore e individua con la punta delle dita i punti dolorosi. Utilizza 75 o 100 Hz per trattare i punti in successione per 30–60 secondi. Fai riferimento all'illustrazione.



Applicatore piatto


 Frequenze
100 Hz

 movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 3 Trattamento del lato esterno della gamba (attivazione)

Spazzola in modo esteso la muscolatura del polpaccio, dal tallone fino al cavo popliteo. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 100 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola la zona tra il cavo popliteo e il tallone per 3–4 minuti. Segui l'illustrazione a sinistra per il decorso del movimento (B–A).



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento
circolare

Passaggio 1 Trattamento del cavo popliteo

La muscolatura del cavo popliteo è responsabile della flessione e della stabilità del ginocchio. In caso di tensione può insorgere una limitazione della flessione. Il trattamento di questa zona può essere effettuato sia in modo esteso con l'applicatore a disco sia in modo puntuale. Scegli prima la frequenza 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola il cavo popliteo con movimenti circolari per 2–3 minuti. Segui l'illustrazione.

Nota Utilizza intensità basse quando tratti regioni corporee sensibili come il cavo popliteo. Altrimenti aumenta il rischio di effetti collaterali.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento del cavo popliteo

Nel secondo passaggio puoi trattare i punti dolorosi esistenti con l'applicatore a sfera. Cambia l'applicatore e individua con la punta delle dita i punti dolorosi. Utilizza 75 o 100 Hz per trattare i punti in successione per 30–60 secondi.



Applicatore piatto



Frequenze
50 Hz



movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento della muscolatura del polpaccio (rilassamento)

Inizia spazzolando la muscolatura del polpaccio. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola la zona tra il cavo popliteo e il tallone per 2–3 minuti (A–B). Assicurati di trattare sia il lato interno che esterno del polpaccio, sia la zona centrale, il ventre del polpaccio.



Applicatore a sfera



Frequenze
100 Hz



applicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Punti dolorosi del polpaccio

Tratta quindi i punti dolorosi del polpaccio. Probabilmente li hai già avvertiti durante lo spazzolamento. Passa all'applicatore a sfera e scegli 100 Hz. Regola l'intensità in modo piacevole. Tratta i singoli punti dolorosi per 30–60 secondi con movimenti circolari, oppure rimani fermo su un punto. I punti dolorosi si trovano più spesso sul lato esterno del polpaccio o al centro del ventre del polpaccio.



Applicatore piatto



Frequenze
100 Hz



movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 3 Spazzolamento della muscolatura del polpaccio (attivazione)

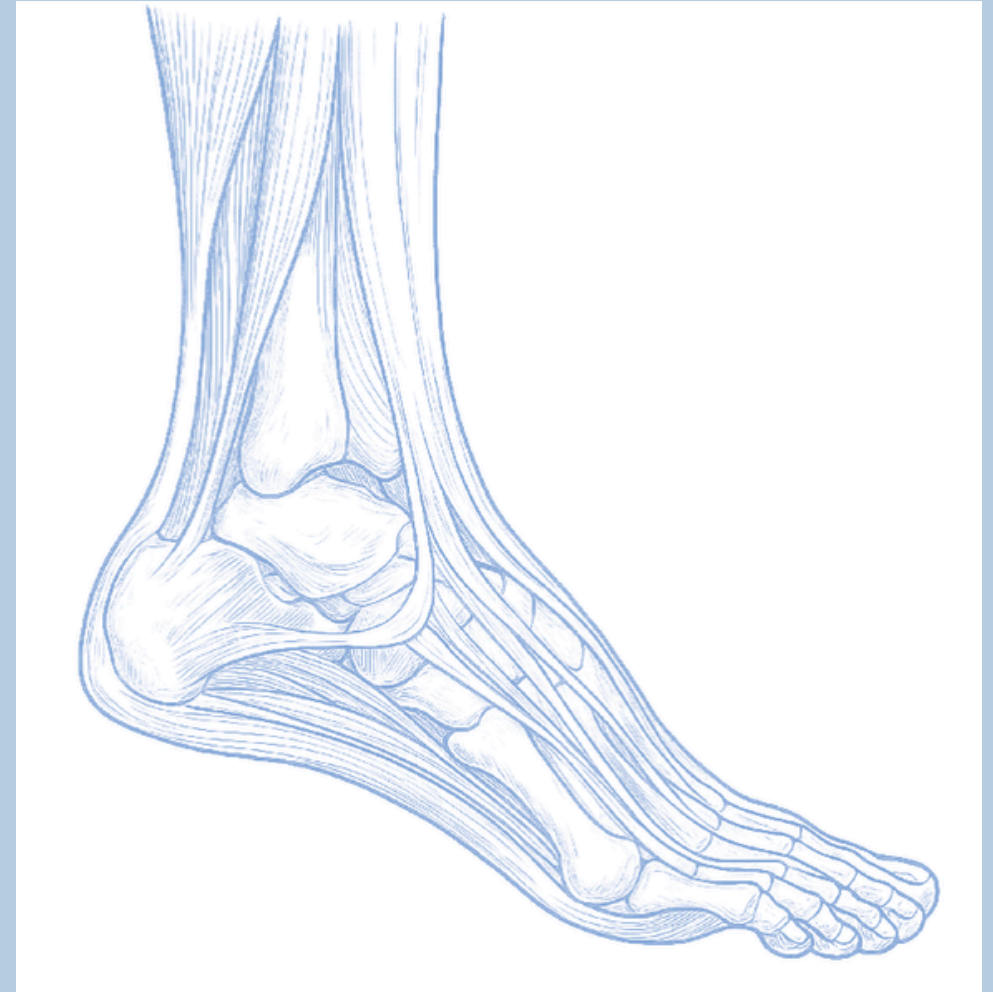
Spazzola in modo esteso la muscolatura del polpaccio, dal tallone fino al cavo popliteo. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 100 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola la zona tra il cavo popliteo e il tallone per 3–4 minuti (A–B). Assicurati di trattare il lato interno, esterno e il centro del polpaccio.

Arti inferiori

Piede

Il tallone, nei mammiferi, è il rilievo situato nella parte posteriore del piede. La sua forma è determinata dal calcagno e dal tessuto adiposo e dalla pelle che lo ricoprono. Il tallone è il punto di inserzione del tendine d'Achille; ai lati di esso la pelle si incurva leggermente. A causa della posizione eretta dell'essere umano, il tallone assume una funzione molto più complessa rispetto a quella di semplice braccio di leva per il tendine d'Achille. Per questo le ossa del tarso umano hanno una forma molto specifica. L'andatura nasce dall'interazione tra tallone e avampiede. Molte persone soffrono di dolori al tallone, spesso associati a un dolore di avvio mattutino.

Il piede umano è composto da 7 ossa del tarso, 5 metatarsi e 14 falangi. Queste ossa sono collegate tra loro da oltre 33 articolazioni, stabilizzate e messe in movimento da 20 muscoli e 114 legamenti. Di tutto l'apparato locomotore, il piede è quello sottoposto quotidianamente al carico maggiore, poiché sostiene l'intero peso del corpo. In caso di sovrappeso, questo carico è particolarmente elevato.





“

Recentemente avevo un dolore simile a uno sperone calcaneare nella zona dell'alluce. È scomparso in poco tempo. Non potrei più farne a meno. ^{1, 3}

Utente 5., 24.10.2022

Il novafon può aiutare a sciogliere le tensioni e a trattare i punti dolorosi nella muscolatura del piede. Il trattamento dovrebbe durare complessivamente 10–15 minuti e può essere ripetuto fino a tre volte al giorno.

Prima di iniziare, siediti comodamente. Tratta il lato interessato e, se necessario, anche l'altro. Presta attenzione a eseguire con cura i tre passaggi di trattamento seguenti.

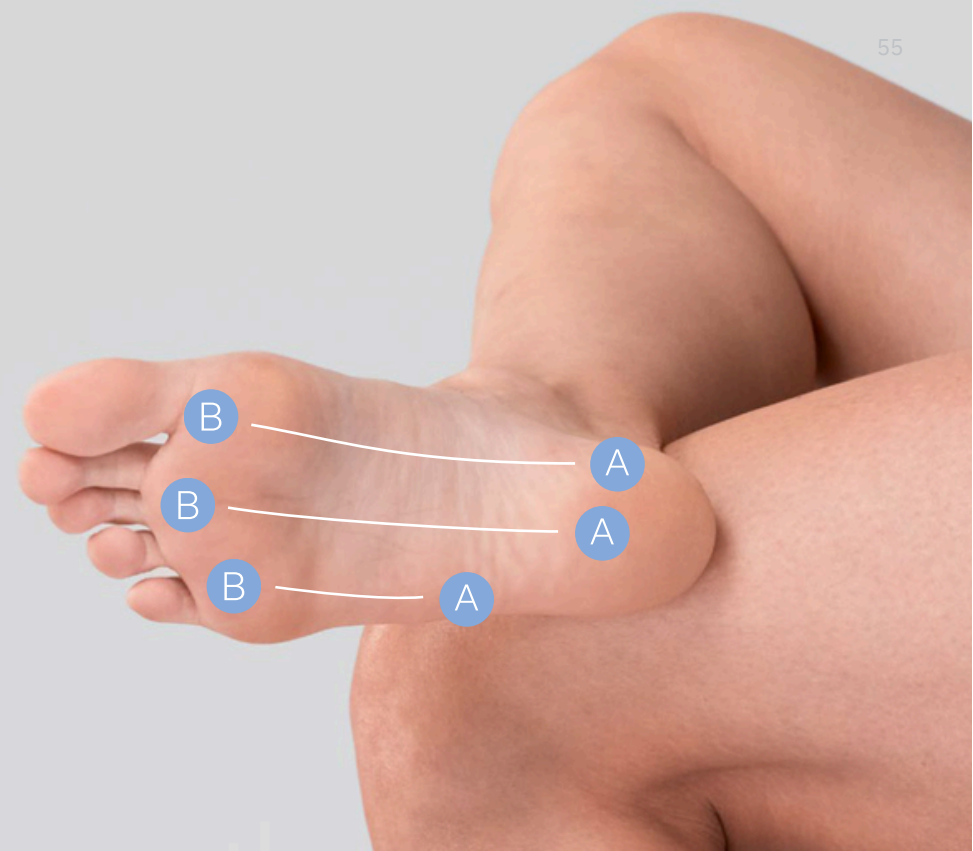


Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento della muscolatura del polpaccio (rilassamento)

Il primo passaggio del trattamento del tallone consiste nello spazzolare la muscolatura del polpaccio. Poiché quest'ultima svolge un ruolo importante nel dolore al tallone, dovresti trattarla per prima. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola la zona tra il cavo popliteo e il tallone per 2-3 minuti (A-B). Assicurati di trattare il lato interno ed esterno del polpaccio, così come la zona centrale, il ventre del polpaccio.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Spazzolamento della muscolatura del piede

Successivamente, spazzola la muscolatura del piede. Mantieni le impostazioni del passaggio 1. Lavora ora in modo esteso sulla pianta del piede. Spazzola l'intera zona dal tallone fino alle dita per 2-3 minuti (A-B).



Applicatore a sfera



Frequenze
100 Hz



applicazione
puntuale
(statica)



movimento
circolare

Passaggio 3 Trattamento dei punti dolorosi

Nell'ultimo passaggio tratta i punti dolorosi al tallone. Passa all'applicatore a sfera, scegli 100 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Tratta i singoli punti dolorosi per 30–60 secondi con movimenti circolari, oppure rimani fermo su un punto. Il punto dolente principale si trova più spesso sul bordo esterno del tallone, in direzione delle dita. Ulteriori punti dolorosi possono trovarsi a destra e a sinistra di esso, oppure tra la pianta e il tallone.





04

Applicazioni Arti superiori



alleviare il
dolore



sciogliere le
tensioni



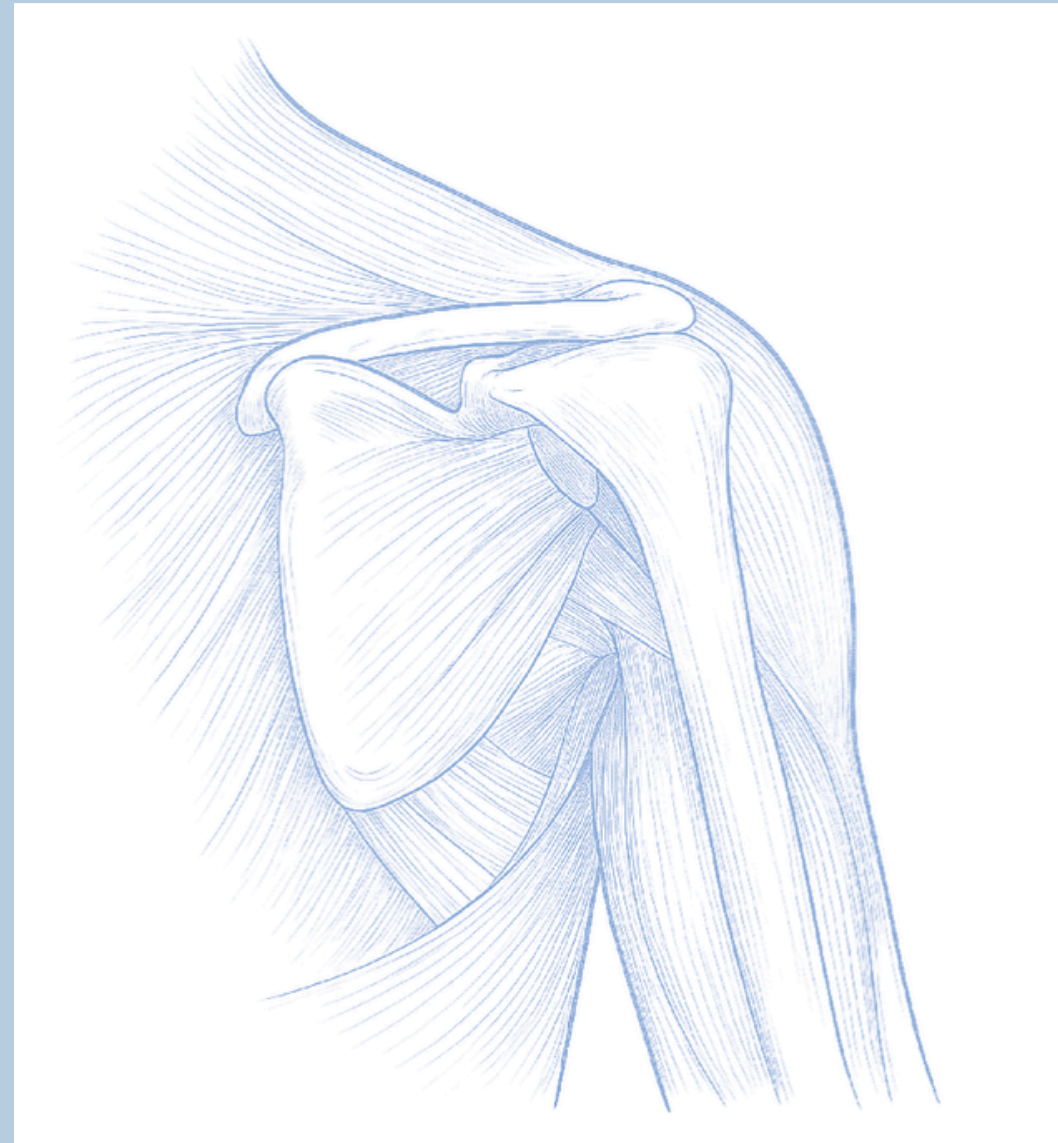
attivare e rigenerare
la muscolatura

Arti superiori

Petto, spalla & braccio

La maggior parte dei dolori alla spalla è legata a un problema della cuffia dei rotatori. Questa è composta da un gruppo di quattro muscoli, i cui tendini formano insieme una cuffia tendinea che avvolge l'articolazione della spalla. Si estende dalla scapola all'omero. I compiti principali della cuffia dei rotatori sono la stabilizzazione dell'articolazione della spalla e la centratura della testa omerale nella cavità glenoidea. Questi quattro muscoli sono responsabili della rotazione interna ed esterna, nonché dell'elevazione laterale del braccio. La maggior parte delle persone soffre almeno una volta nella vita di dolori alla spalla. Spesso derivano da sovraccarico o da una caduta. Anche il lavoro frequente sopra la testa può causare dolore. Sia gli esercizi di rinforzo che quelli di rilassamento possono essere utili. Il novafon può essere utilizzato come supporto per rilassare la muscolatura. Se i dolori persistono a lungo o limitano fortemente, è consigliabile consultare uno specialista ortopedico.

L'articolazione della spalla è l'articolazione più mobile del nostro corpo. Il braccio può quindi ruotare in tutte le direzioni: può essere portato in avanti e all'indietro (anteversione e retroversione), allontanato e avvicinato (abduzione e adduzione), nonché ruotato verso l'interno e verso l'esterno (rotazione interna ed esterna). Questa mobilità ha però un prezzo: l'articolazione sferica non è stabile come altre articolazioni del corpo.





“

Ho un'artrosi all'articolazione della spalla. Già dopo il primo trattamento il dolore era minore e la mobilità migliorata. Naturalmente non posso aspettarmi miracoli e devo evitare i sovraccarichi a causa della malattia. Ora uso il dispositivo ogni sera e sono felice di avere meno dolore. Semplicemente fantastico! ^{3, 8}

Utente J., 2022

Il novafon può essere utilizzato per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi della spalla. Il trattamento dovrebbe durare circa 10 minuti per lato e può essere ripetuto fino a tre volte al giorno.

Prima di iniziare, siediti comodamente su una sedia. Se hai una mobilità limitata, chiedi aiuto a una seconda persona. Tratta il lato interessato, se necessario entrambi i lati. Presta attenzione a eseguire con cura i seguenti passaggi di trattamento.



Applicatore piatto

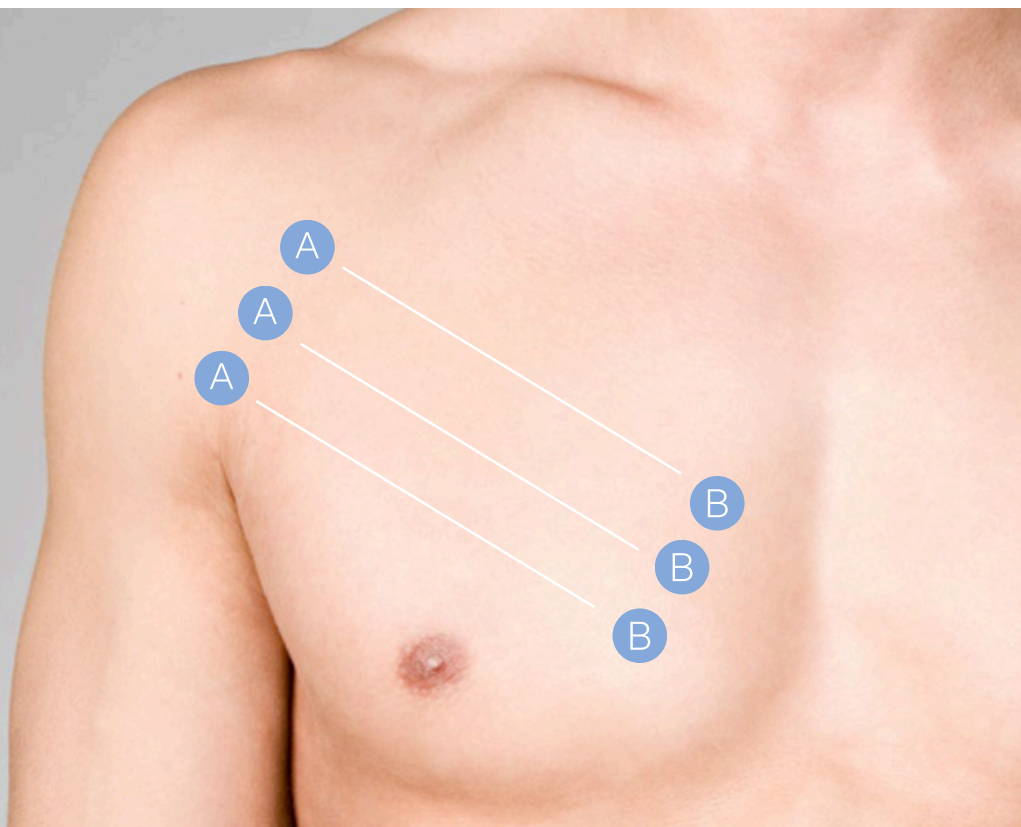
Frequenze
50 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento esteso della muscolatura pettorale

Spazzola prima in modo esteso la muscolatura pettorale. Utilizza per questo l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e un'intensità piacevole. Lascia pendere rilassato il braccio del lato interessato. Spazzola quindi con l'applicatore a disco, con movimenti lunghi, la zona dalla spalla allo sterno (A-B). Ripeti i movimenti per 3–4 minuti. Segui l'illustrazione per il decorso completo. Attiva la muscolatura pettorale con la frequenza 75 Hz, spazzolando sia dall'alto verso il basso (A–B) sia dal basso verso l'alto (B–A) tutta la zona del petto.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzapplicazione
puntuale
(statica)movimento
circolare

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi della muscolatura pettorale

Per i punti dolorosi nella zona della muscolatura pettorale, tratta i singoli punti per 30–60 secondi con l'applicatore a sfera e 100 Hz. I punti dolorosi possono presentarsi individualmente o nei punti indicati. Puoi eseguire movimenti circolari oppure rimanere fermo su un punto.





Applicatore piatto

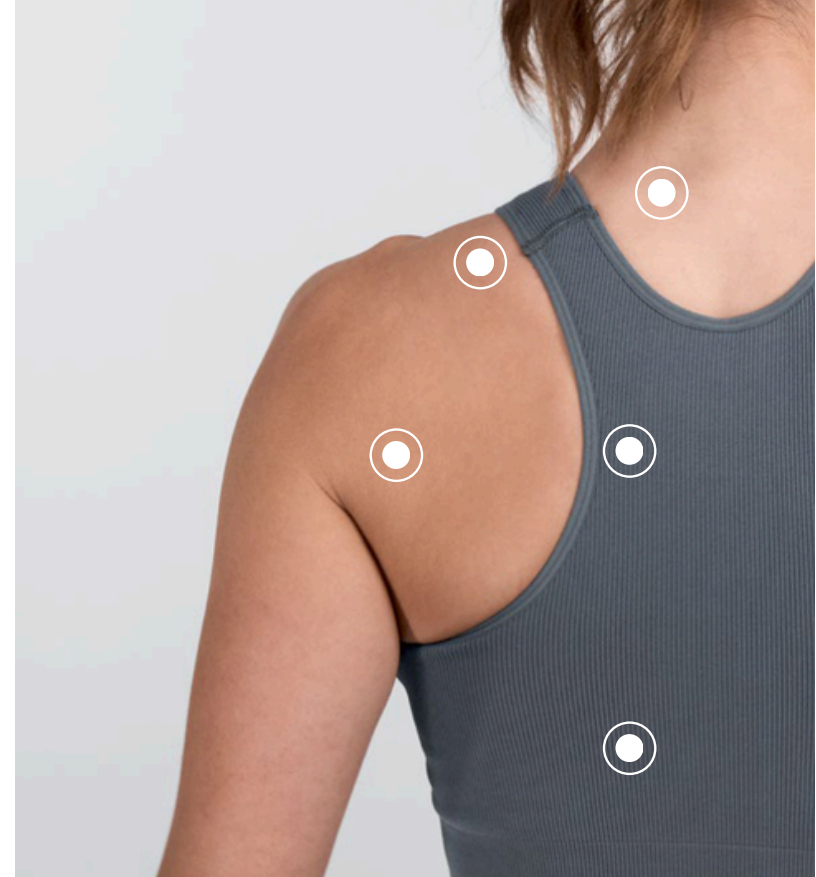
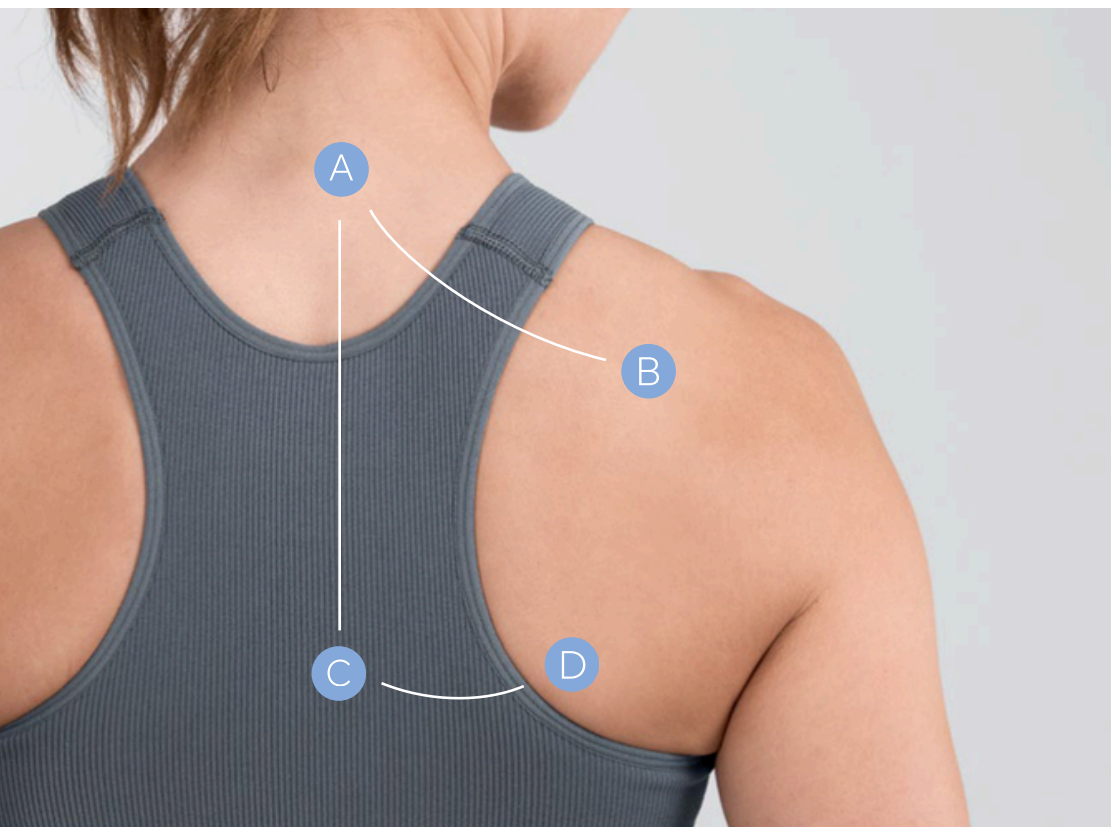
Frequenze
50 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento della scapola

Tratta la parte superiore della schiena e le scapole. Inizia con l'applicatore a disco a 50 Hz, con un'intensità piacevole, spazzolando in modo esteso sopra la scapola dalla colonna vertebrale verso la spalla (A-B). Fai attenzione a non trattare direttamente sulla colonna vertebrale, ma accanto ad essa. Spazzola quindi più volte tra la scapola e la colonna vertebrale dall'alto verso il basso (A-C), poi circonda la scapola fino all'ascella (C-D). Segui l'illustrazione per il decorso completo. Per attivare la muscolatura, utilizza la frequenza 75 Hz e ripeti gli stessi movimenti.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzapplicazione
puntuale
(statica)movimento
circolare

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi nella zona della scapola

Per i punti dolorosi nella zona della scapola, tratta i singoli punti per 30–60 secondi con l'applicatore a sfera e 100 Hz. I punti dolorosi possono presentarsi individualmente o nei punti indicati. Puoi eseguire movimenti circolari oppure rimanere fermo su un punto.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 3 Trattamento della parte posteriore del braccio (tricipite)

Tratta la parte posteriore del braccio nella zona del tricipite, dalla spalla al gomito. Inizia con l'applicatore a disco a 50 Hz e un'intensità piacevole, spazzolando in modo esteso all'altezza della spalla verso il gomito (A-B). Segui l'illustrazione. Per attivare la muscolatura, ad esempio prima dello sport, utilizza la frequenza 75 Hz e ripeti i movimenti in senso inverso (B-A).



Applicatore piatto

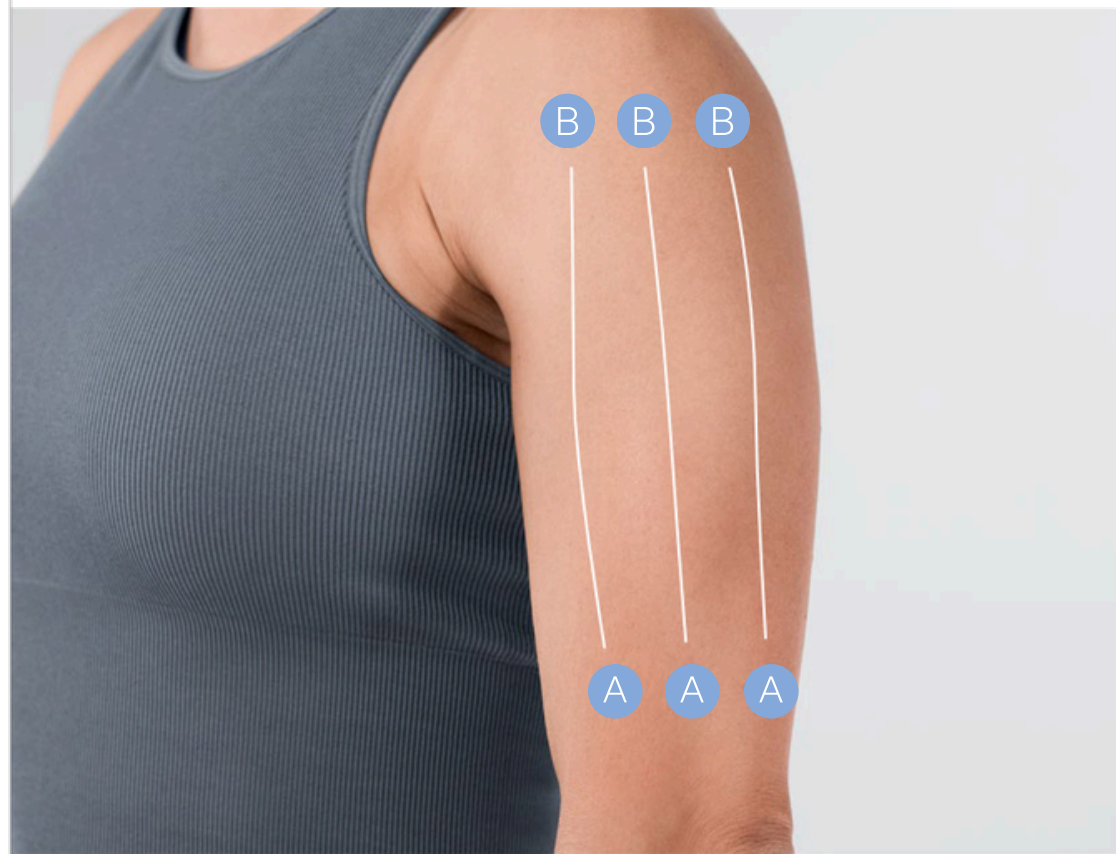
Frequenze
50 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
75 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento della spalla vista da davanti

Spazzola prima in modo esteso la spalla vista da davanti. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e un'intensità piacevole che ti permetta di rilassarti percependo comunque chiaramente le vibrazioni. Lascia pendere rilassato il braccio del lato interessato, con il palmo rivolto verso il corpo. Spazzola quindi con movimenti lunghi la zona tra il centro del braccio e la sommità della spalla (A-B). Ripeti con il braccio ruotato, con il palmo rivolto verso l'esterno. Esegui il movimento per 2-3 minuti. Segui l'illustrazione. Attiva la muscolatura della spalla anteriore e laterale con la frequenza 75 Hz, spazzolando dall'alto verso il basso (B-A) e dal basso verso l'alto (A-B) tutta la zona della spalla anteriore e laterale.





Applicatore a sfera



Frequenze
100 Hz



applicazione
puntuale
(statica)



movimento
circolare

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi nella zona anteriore della spalla

Hai avvertito punti dolorosi durante lo spazzolamento? Passa dall'applicatore a disco a quello a sfera e tratta i singoli punti dolorosi per 30–60 secondi con 100 Hz. Puoi eseguire movimenti circolari oppure rimanere fermo su un punto. I punti dolorosi si trovano più spesso nel terzo superiore del braccio.



Applicatore piatto



Frequenze
50 Hz

novafon max+ one+



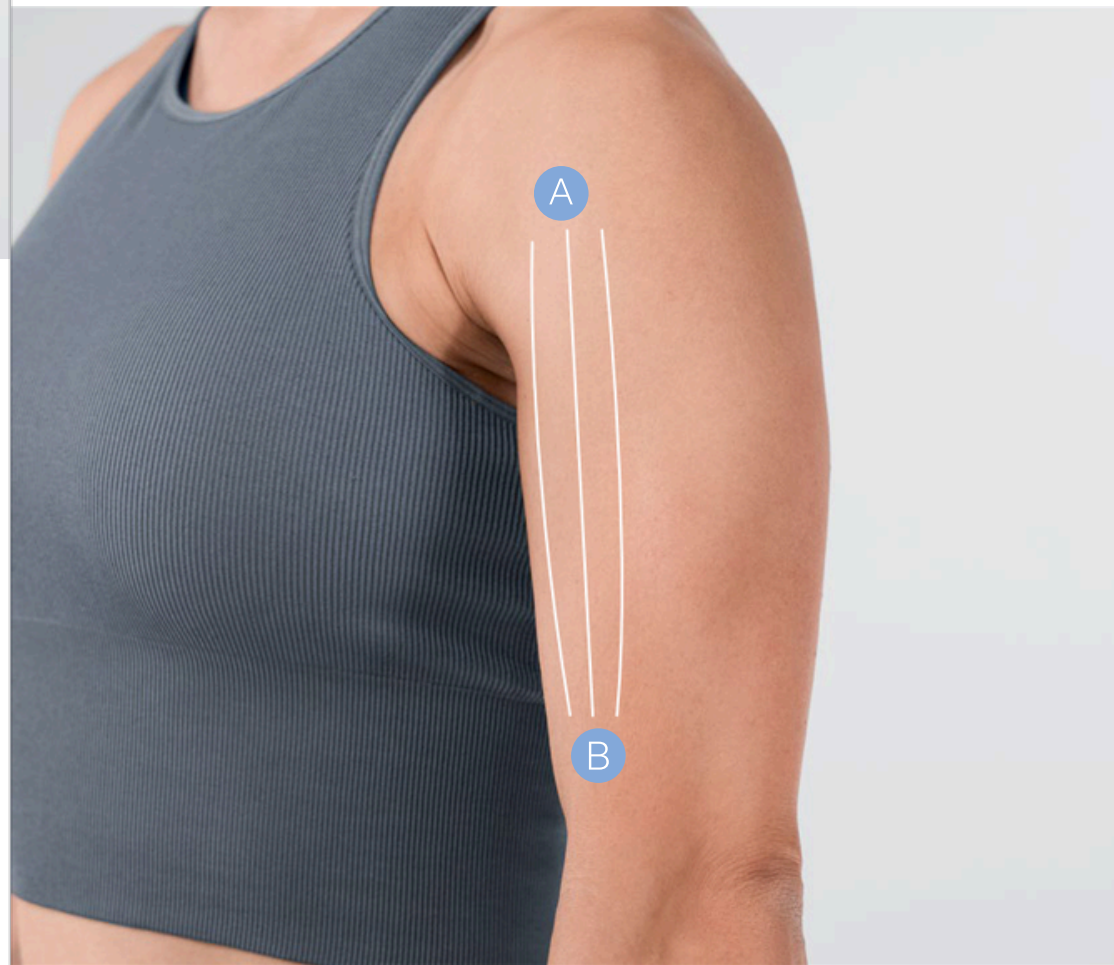
Frequenze
75 Hz



movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 3 Trattamento della parte anteriore del braccio (bicipite)

Tratta la parte anteriore del braccio nella zona del bicipite, dalla spalla al gomito. Inizia con l'applicatore a disco a 50 Hz e un'intensità piacevole, spazzolando in modo esteso all'altezza della spalla verso il gomito (A–B). Segui l'illustrazione. Per attivare la muscolatura, ad esempio prima dello sport, utilizza la frequenza 75 Hz e ripeti gli stessi movimenti.





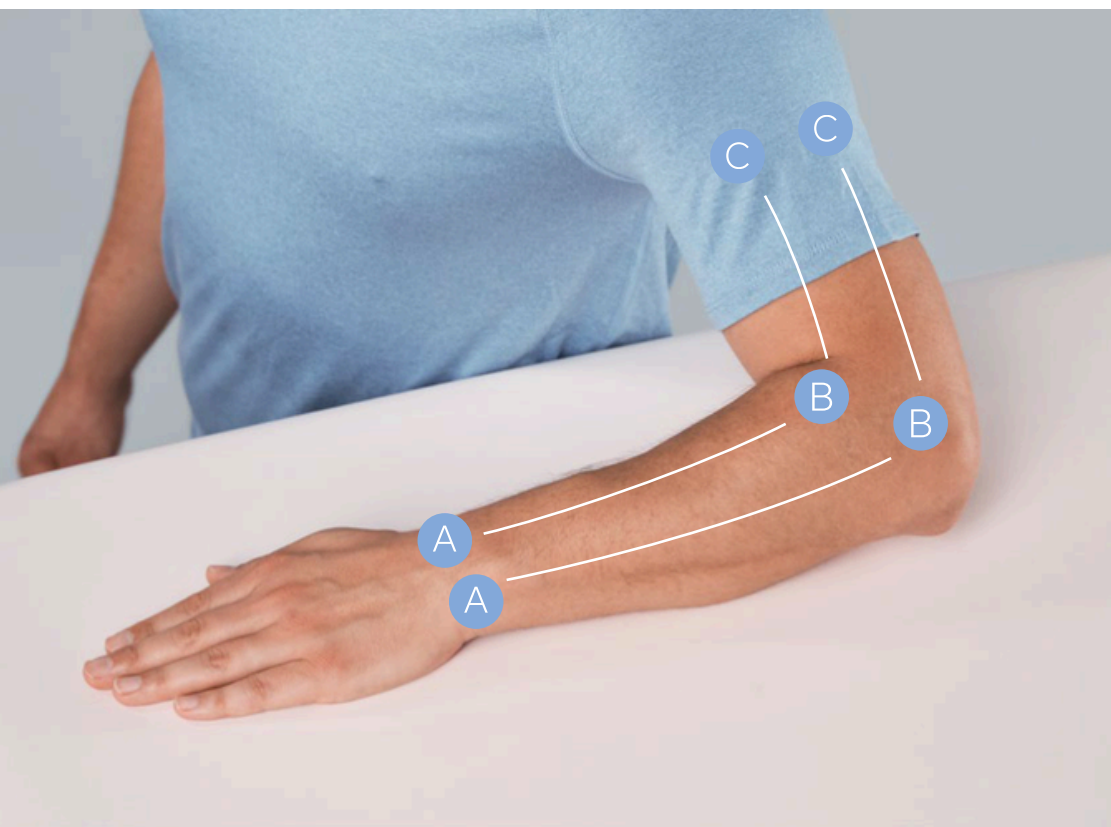
Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento del lato esterno dell'avambraccio

Spazzola prima il braccio sul lato esterno. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola prima con movimenti lunghi la zona tra il polso e il gomito (A-B, B-A). Ripeti per 2-3 minuti. Esegui lo stesso tra il gomito e la spalla (B-C, C-B).

Nota Utilizza intensità basse quando tratti vicino e sull'osso. Intensità elevate possono risultare sgradevoli.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi sul lato esterno del braccio

Dopo il trattamento esteso del passaggio 1, tratta ora i punti dolorosi. Passa all'applicatore a sfera e a 100 Hz sul dispositivo, regola nuovamente l'intensità adatta a te. Per individuare i punti dolorosi, palpa con il pollice la zona interessata. Tratta quindi i punti dolorosi. Un punto dolente principale si trova più spesso vicino al gomito. Puoi trattare questo punto in modo intensivo fino a 3 minuti.



Applicatore piatto



Frequenze
50 Hz



movimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento del lato interno dell'avambraccio

Nel passaggio 1, spazzola prima il braccio sul lato interno. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Spazzola con movimenti lunghi la zona tra il polso e la piega del gomito (A-B, B-A). Ripeti per 2-3 minuti. Esegui lo stesso tra il gomito e la spalla (B-C, C-B).



Per individuare i punti dolorosi, palpa con il pollice la zona interessata. Se hai avvertito punti dolorosi, prosegui con il trattamento alla pagina seguente.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2

Trattamento dei punti dolorosi nella piega del gomito

Dopo lo spazzolamento esteso, tratta ora i punti dolorosi. Per individuarli, palpa con il pollice la zona interessata. Passa quindi all'applicatore a sfera e a 100 Hz, e tratta ogni punto doloroso per 30–60 secondi. Il punto dolente principale si trova o in direzione della spalla, dietro l'osso palpabile della piega del gomito, oppure davanti, in direzione del polso. Puoi trattare questo punto in modo intensivo fino a 3 minuti.

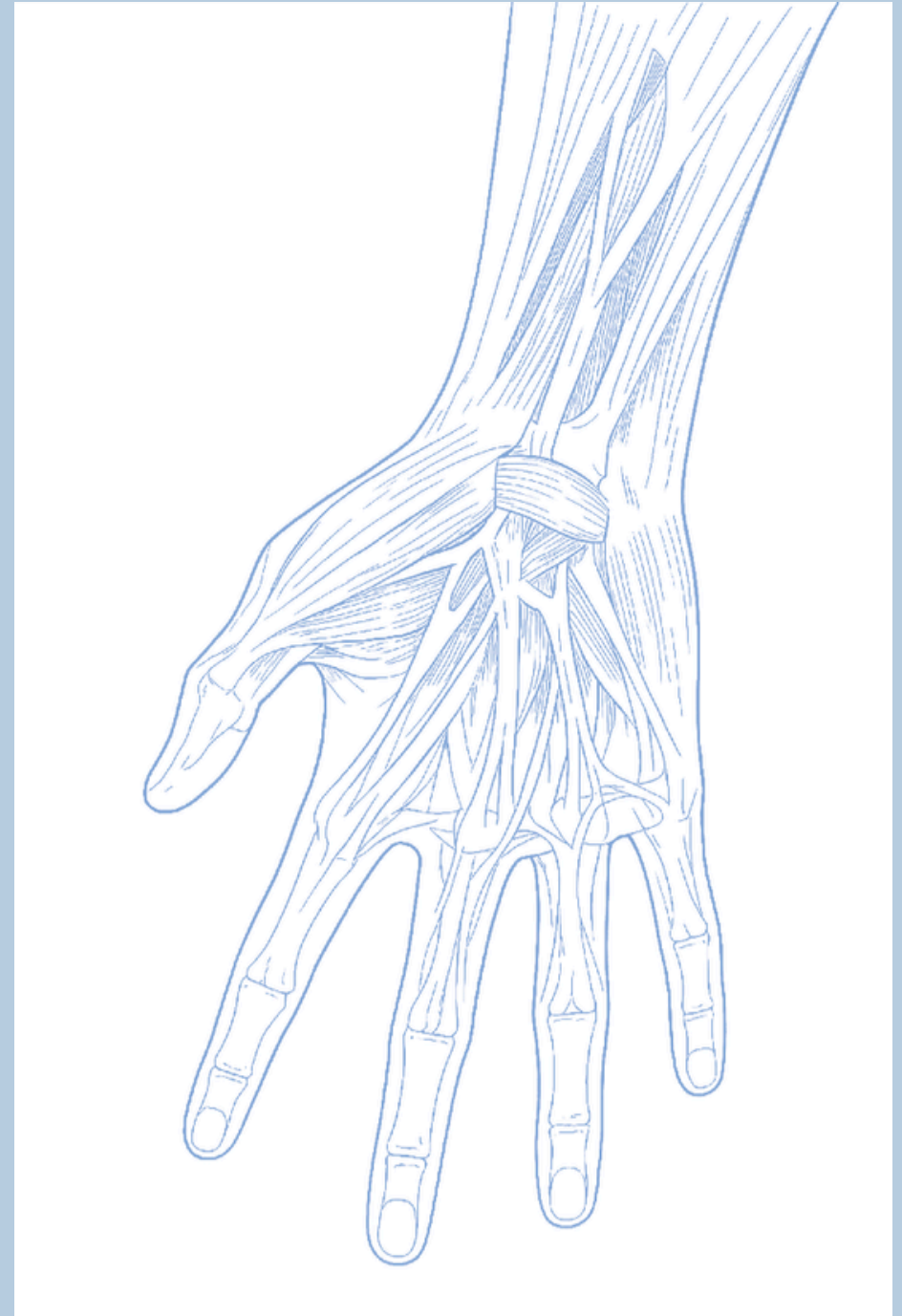


Arti superiori

Mano (polso)

I dolori al polso sono molto diffusi e possono essere di natura molto diversa. Oltre alle lesioni causate da attività sportive, sono spesso causati da sollecitazioni prolungate o malattie croniche. Se soffri di dolori persistenti al polso, fai chiarire i sintomi da un medico. Il novafon può essere utilizzato come supporto per rilassare la muscolatura e alleviare il dolore.

Il polso è una delle articolazioni più complesse del nostro corpo. È in realtà composto da diverse articolazioni parziali che lavorano strettamente insieme. Così la mano può essere mossa verso l'alto e verso il basso (estensione e flessione), spostata lateralmente (abduzione radiale e abduzione ulnare) e — in collaborazione con l'avambraccio — ruotata (pronazione e supinazione). Questa grande mobilità ha però un prezzo: a causa delle sue numerose piccole ossa e legamenti, il polso è particolarmente soggetto a lesioni e usura.





“

Sono molto soddisfatto del dispositivo. È stato utilizzato in uno studio di ergoterapia per la mia artrosi alle dita e trovo il trattamento molto piacevole. Le dita sono nettamente più mobili dopo l'utilizzo. ^{1, 3, 7, 8}

Utente E., 19.07.2017

Il novafon può essere utilizzato per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi del polso. L'applicazione dovrebbe durare 10–15 minuti per lato e può essere ripetuta fino a tre volte al giorno.

Siediti comodamente su una sedia, appoggia il braccio e inizia il trattamento. Tratta il lato interessato e, se necessario, anche l'altro. Presta attenzione a eseguire con cura i tre passaggi di trattamento seguenti.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento della mano

Per trattare la mano, utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Lavora per 2–3 minuti sul dorso della mano (A–B, B–A). Ripeti quindi per 2–3 minuti sul palmo della mano.



Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 2 Trattamento dei punti dolorosi

Per trattare i punti dolorosi, passa all'applicatore a sfera e a 100 Hz, regola nuovamente l'intensità adatta a te. I punti dolorosi possono presentarsi in punti molto diversi. Spesso è utile palpare il polso e la mano, oppure li hai già avvertiti chiaramente durante il passaggio 1 o 2. Una possibile localizzazione dei punti dolorosi è indicata nell'illustrazione. Tratta ogni punto per 30–60 secondi.

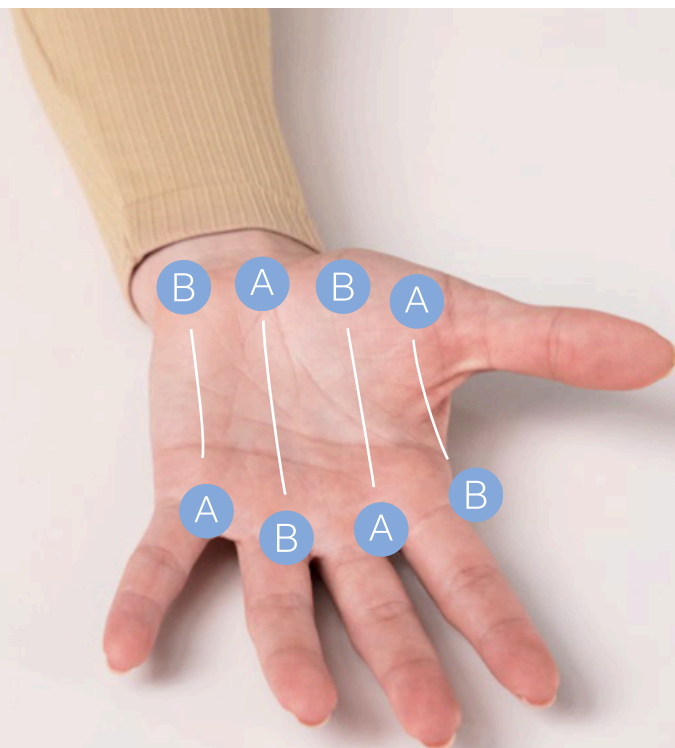


Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 3 Trattamento della mano (dita)

Nel passaggio 3, tratta ora le dita stesse. Scegli l'applicatore a sfera, passa a 100 Hz e regola l'intensità adatta a te. Lavora lentamente tra le dita, lungo tutti gli spazi interdigitali (A-B, B-A). Se avverti dolori più intensi a un dito specifico, rimani lì per 20-30 secondi e fai scorrere l'applicatore a sfera lateralmente più volte sull'articolazione.





05

Applicazioni Schiena



soulager la
douleur



relâcher les
tensions



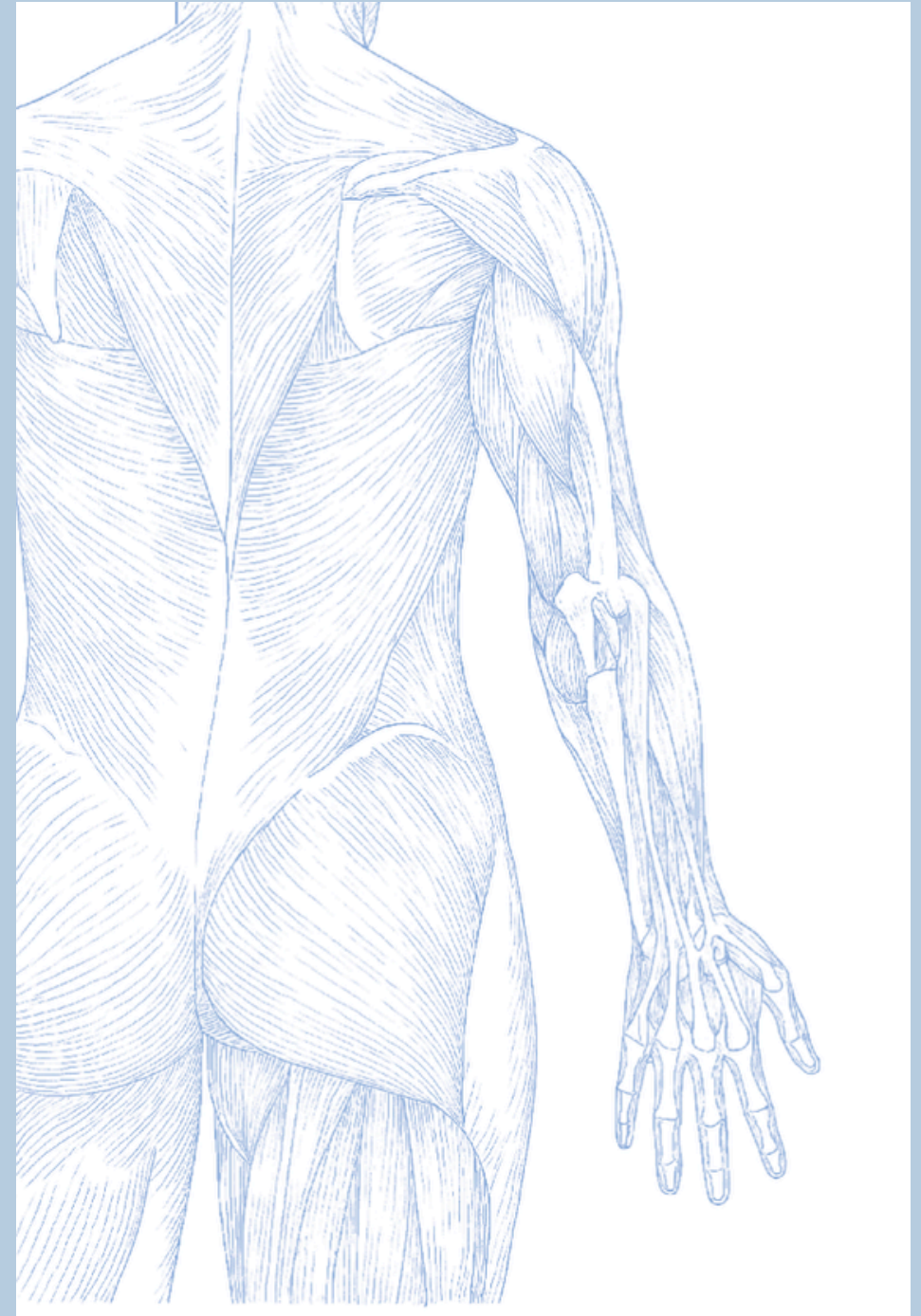
activer et régénérer
la musculature

Arti superiori Schiena

Il mal di schiena è tra i disturbi più comuni nei paesi industrializzati. Tra le cause figurano principalmente la mancanza di attività fisica, il sovrappeso, lo stress, le posture scorrette o i carichi asimmetrici. Per il trattamento, la colonna vertebrale viene suddivisa in colonna cervicale, dorsale e lombare (CC, CD e CL).

In una persona di 75 kg, la pressione sul disco intervertebrale più basso è di circa 100 kg da in piedi. Sedendo con la schiena curva, questo carico può salire fino a 180 kg. Per quanto riguarda il sollevamento di carichi, ogni centimetro conta a causa dell'effetto leva. Più il peso (ad es. una cassa d'acqua) è vicino al corpo (alla colonna vertebrale), minore è l'effetto leva.

Nota In caso di mal di schiena, fai sempre chiarire la situazione da un medico, per escludere problemi ai dischi intervertebrali o altre possibili cause. Oltre al trattamento con il novafon, dovresti anche eseguire esercizi di rinforzo e mobilizzazione della schiena. Parlane con il tuo medico o fisioterapista.





“

Lo uso per trattare la mia artrosi e le tensioni muscolari nella schiena e nel collo. Funziona benissimo. I dolori insopportabili sono quasi completamente scomparsi dopo 3 settimane e non ho più bisogno di antidolorifici. Consigliatissimo! ³

Utente H., 2023

Il novafon può essere utilizzato per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi della muscolatura dorsale. L'applicazione dovrebbe durare 10–15 minuti per lato e può essere ripetuta fino a tre volte al giorno.

Siediti comodamente su una sedia prima di iniziare. Se hai una mobilità limitata, fatti aiutare da una seconda persona. Fai attenzione a non lavorare direttamente sulle apofisi spinose della colonna vertebrale, ma a destra o a sinistra di esse. Tratta il lato interessato e, se necessario, anche l'altro. Presta attenzione a eseguire con cura i seguenti passaggi di trattamento.

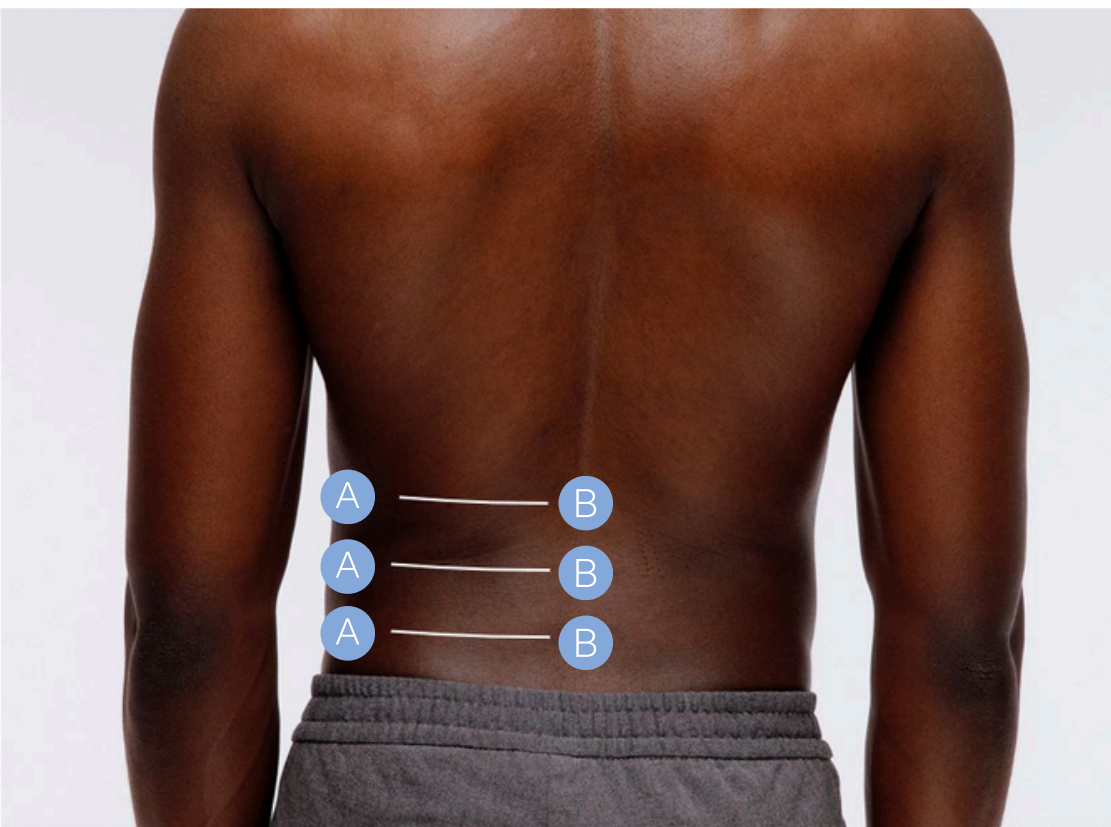


Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento della colonna lombare

Spazzola prima in modo esteso la zona della colonna lombare. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo da poterti rilassare. Spazzola la zona tra le costole e il bacino, in modo esteso, in entrambe le direzioni, a destra e a sinistra della colonna vertebrale (A-B, B-A). Ripeti il movimento per 2-3 minuti. Segui l'illustrazione per il decorso completo.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Trattamento del bacino

Lavora ora nella zona del bacino e dei glutei. Mantieni le impostazioni del passaggio 1 e tratta l'intera zona fino alla piega glutea per 2-3 minuti (A-B). Ripeti il movimento sull'altro lato dei glutei. Segui l'illustrazione.

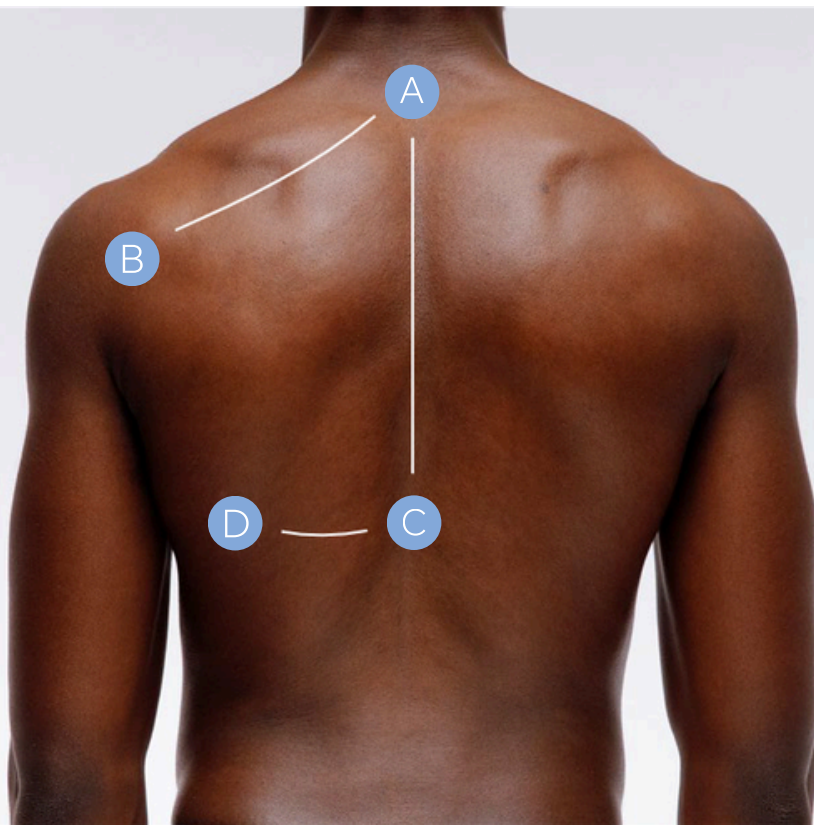


Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Trattamento della parte superiore della schiena e delle scapole

Tratta prima la parte superiore della schiena e le scapole. Inizia con l'applicatore a disco a 50 Hz, con un'intensità piacevole, spazzolando in modo esteso sopra la scapola dalla colonna vertebrale verso la spalla (A-B). Fai attenzione a non trattare direttamente sulla colonna vertebrale, ma accanto ad essa. Spazzola quindi più volte tra la scapola e la colonna vertebrale dall'alto verso il basso (A-C), poi circonda la scapola fino all'ascella (C-D), per 2-3 minuti. Segui l'illustrazione.

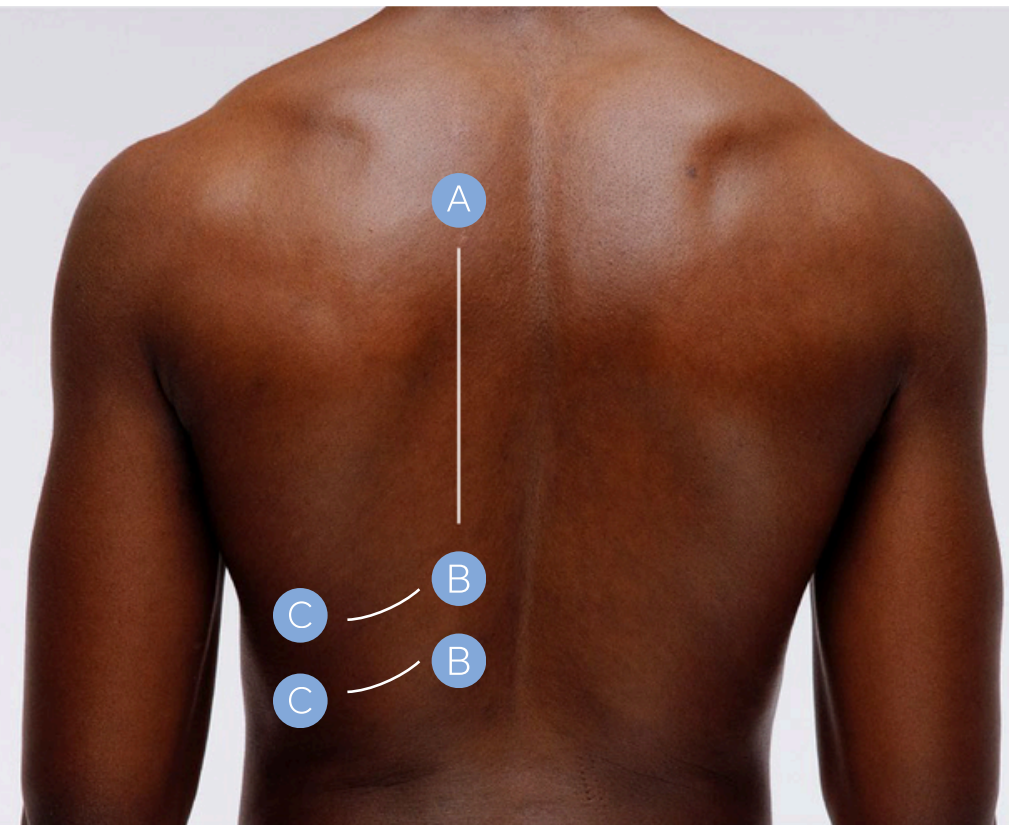


Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Trattamento della colonna dorsale

Nel secondo passaggio, tratta con l'applicatore a disco e 50 Hz la muscolatura a destra e a sinistra della colonna vertebrale, con movimenti lunghi. Spazzola sia dall'alto verso il basso (A-B) sia dal basso verso l'alto (B-A) tutta la zona tra la colonna vertebrale e le scapole. Spazzola quindi l'intera zona lungo il decorso delle costole, in diagonale, dalla colonna vertebrale verso i fianchi (B-C). Puoi respirare profondamente durante questo movimento, il che ne potenzia l'effetto. Ripeti il movimento per 2-3 minuti per lato.





Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzmovimento
circolareapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 3 Trattamento dei punti dolorosi

Dopo il trattamento esteso dei passaggi 1 e 2, tratta ora i punti dolorosi. Passa all'applicatore a sfera e a 100 Hz, regola nuovamente l'intensità adatta a te. Esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30–60 secondi per punto, oppure rimani semplicemente fermo su un punto. I punti dolorosi possono presentarsi individualmente o nei punti indicati.



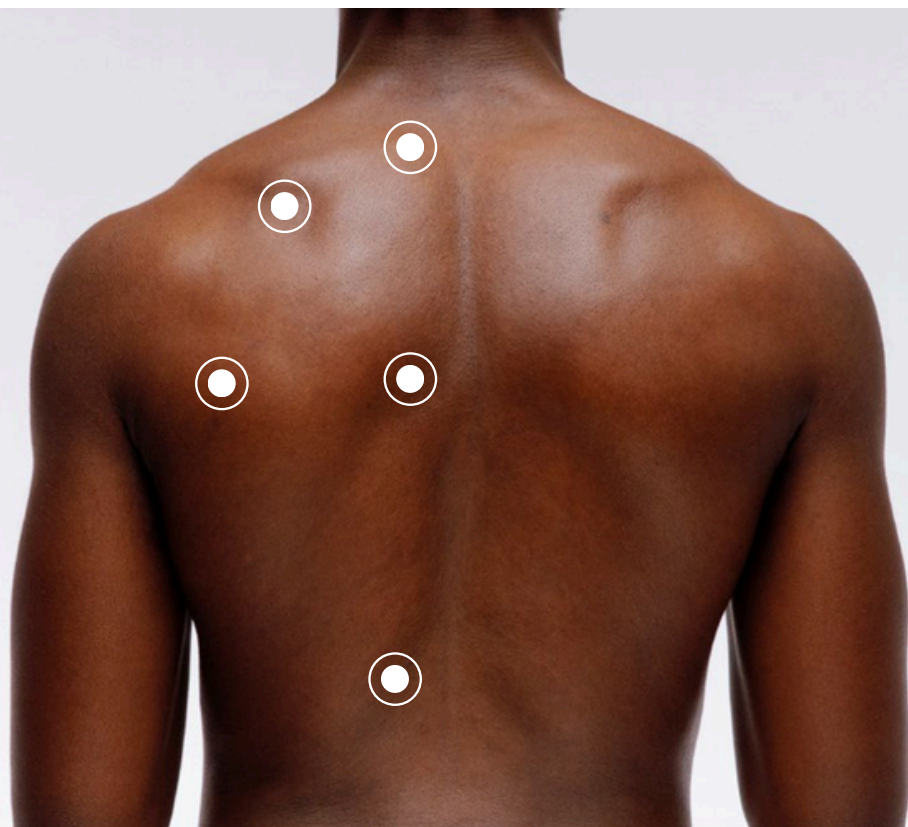
Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento esteso della muscolatura di nuca e spalla

Spazzola prima in modo esteso la zona della muscolatura spalla-nuca. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo da poterti rilassare. Individua prima con la punta delle dita, sul lato interessato, l'osso dietro l'orecchio, chiamato processo mastoideo. Traccia lungo la linea occipitale, partendo da questo punto osseo, una linea immaginaria larga 3–4 dita fino al centro (colonna vertebrale). Spazzola quindi in modo esteso la zona da questa linea, sulla nuca, fino alla spalla (A–B). Ripeti ogni passaggio tre o quattro volte (A–B, B–A).

Nota Nelle regioni corporee sensibili, ad es. nuca, testa o mani, lavora solo a intensità basse con il novafon max+ e max. Altrimenti aumenta il rischio di effetti collaterali.





Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Trattamento della parte superiore della schiena e delle scapole

Tratta quindi la parte superiore della schiena e le scapole. Inizia con l'applicatore a disco a 50 Hz, con un'intensità piacevole, spazzolando in modo esteso sopra la scapola dalla colonna vertebrale verso la spalla (A-B). Fai attenzione a non trattare direttamente sulla colonna vertebrale, ma accanto ad essa. Spazzola quindi più volte tra la scapola e la colonna vertebrale dall'alto verso il basso (A-C), poi circonda la scapola fino all'ascella (C-D), per 2-3 minuti. Segui l'illustrazione.

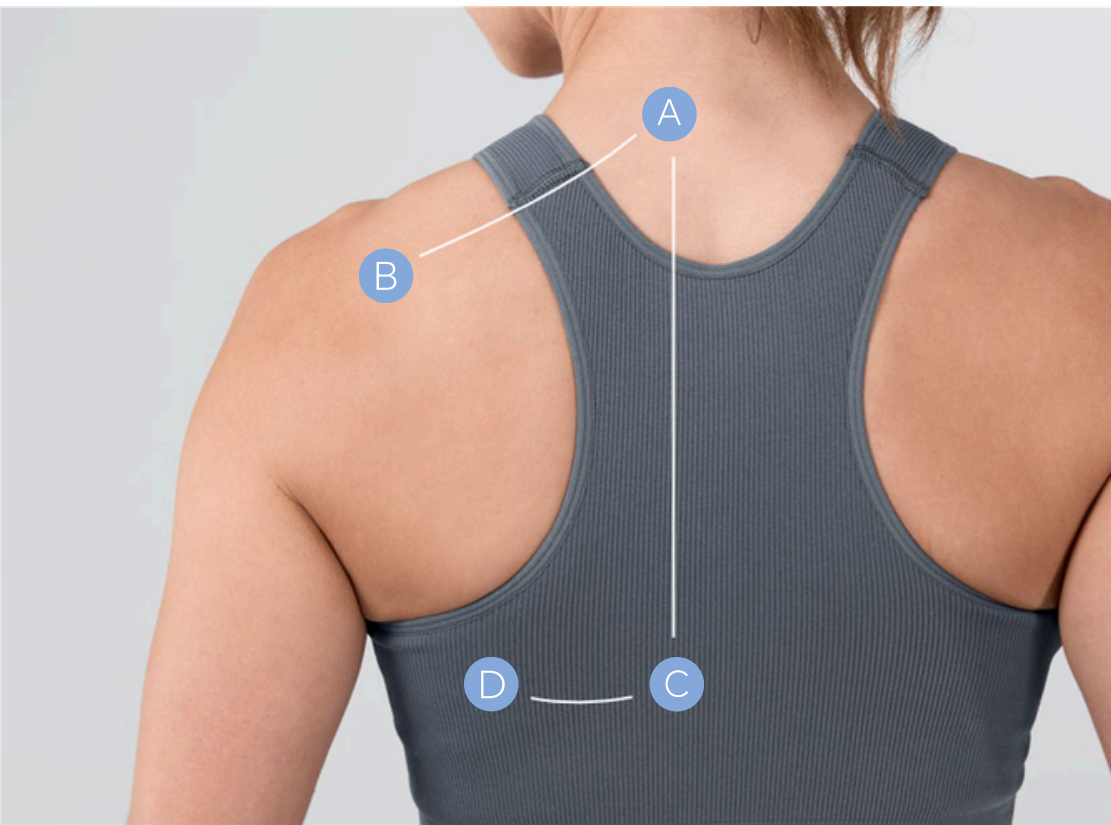


Applicatore a sfera

Frequenze
100 Hzmovimento
circolareapplicazione
puntuale
(statica)

Passaggio 3 Trattamento dei punti dolorosi

Dopo il trattamento esteso dei passaggi 1 e 2, tratta ora i punti dolorosi. Utilizza l'applicatore a sfera e 100 Hz sul dispositivo, regola nuovamente l'intensità adatta a te. Esegui leggeri movimenti circolari sui punti dolorosi per 30-60 secondi per punto, oppure rimani semplicemente fermo su un punto. Per localizzare i punti dolorosi, fai riferimento all'illustrazione.





05

Applicazioni Testa



alleviare il
dolore



sciogliere le
tensioni



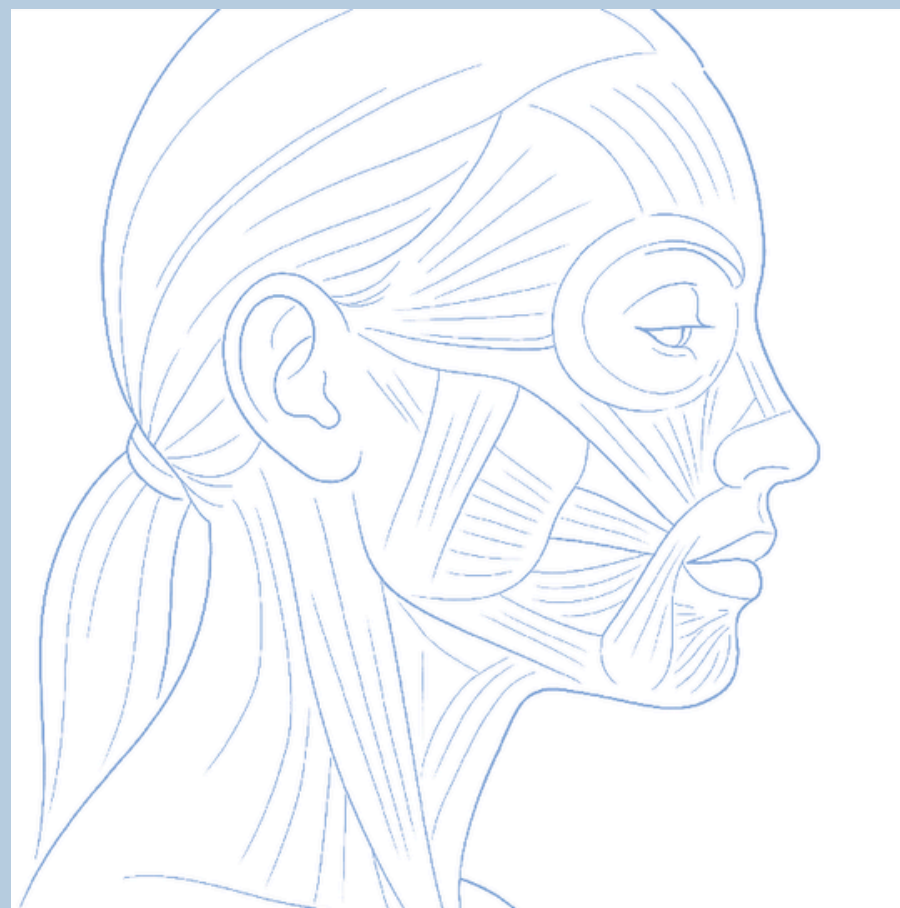
attivare e rigenerare
la muscolatura

Testa Mascella

Molte persone presentano un'elevata tensione muscolare nella zona della mandibola, che può essere accompagnata da dolore nella muscolatura masticatoria. Spesso si aggiungono rumori articolari come scricchiolii e difficoltà nell'aprire e chiudere la bocca. Anche il digrignamento dei denti, soprattutto di notte, o il serrare i denti sono frequenti. Soprattutto sotto stress, le persone colpite «stringono i denti» di fronte alle difficoltà della vita. Esercizi di rilassamento e distensione possono aiutare a ridurre lo stress non necessario. Il novafon può essere utilizzato come supporto per rilassare la muscolatura.⁴

Ti preghiamo di essere particolarmente prudente durante l'applicazione in questa regione corporea sensibile e di lavorare a intensità basse, per non sovraccaricare ulteriormente la muscolatura.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.



Muscolo massetere: un muscolo spesso, con il quale le persone «stringono i denti» di fronte alle difficoltà della vita. Presenta spesso tensioni ed è considerato un buon indicatore di stress. È responsabile della chiusura dell'articolazione temporo-mandibolare.



“

Semplice e piacevole nell'uso. Finora ho trattato la muscolatura masticatoria particolarmente sollecitata (problema di digrignamento dei denti). Molto piacevole e rilassante! (...) Lo uso regolarmente e con piacere! ^{3, 4}

Utente S., 15.02.2017

Il novafon è utile per regolare le tensioni e trattare i punti dolorosi nel muscolo massetere. L'applicazione dovrebbe durare 10–15 minuti per lato e può essere ripetuta fino a tre volte al giorno.

Siediti comodamente su una sedia e tratta entrambi i lati del muscolo massetere. Presta attenzione a eseguire i seguenti passaggi con precisione e cura, per ottenere i migliori risultati. Utilizza per il trattamento della mascella soprattutto le intensità basse. Nell'app puoi, se necessario, ridurre ulteriormente l'intensità.

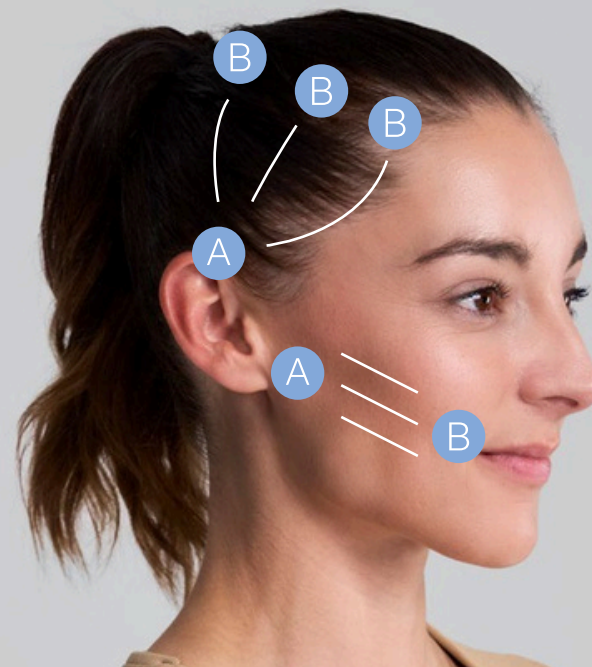
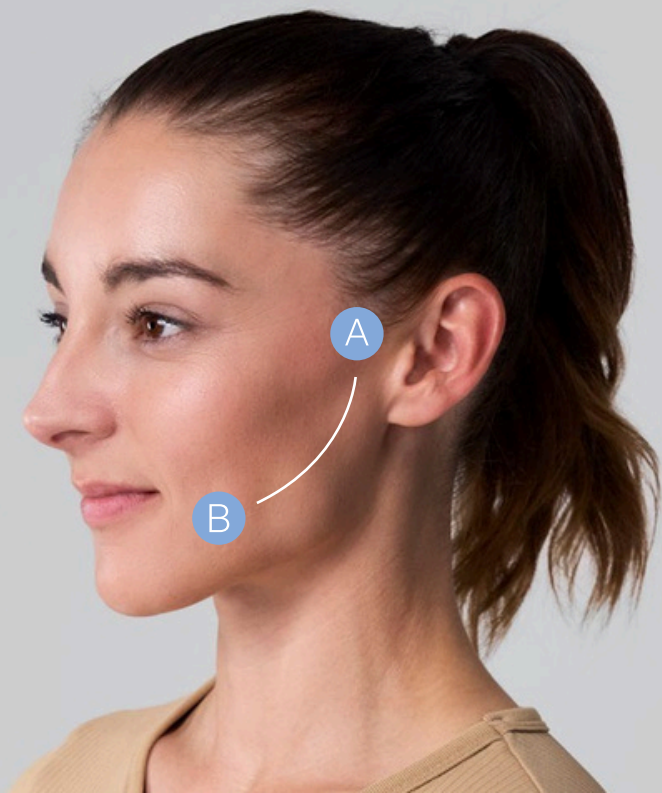


Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 1 Spazzolamento della muscolatura masticatoria

Spazzola prima la muscolatura masticatoria. Utilizza l'applicatore a disco, scegli 50 Hz e regola l'intensità in modo piacevole. Inizia spazzolando la muscolatura masticatoria dall'orecchio verso il mento (A-B). Puoi anche spazzolare dal mento verso l'orecchio (B-A). Tratta ogni metà del viso per 2-3 minuti. Durante il trattamento puoi anche aprire e richiudere lentamente la bocca. Prosegui quindi con il passaggio 2.



Applicatore piatto

Frequenze
50 Hzmovimento di
spazzolamento
(scorrimento)

Passaggio 2 Spazzolamento della muscolatura temporale

Nel passaggio successivo, spazzola la muscolatura temporale. Utilizza come nel passaggio 1 l'applicatore a disco e scegli la frequenza 50 Hz. Regola l'intensità secondo il tuo gusto. Spazzola a raggiera, partendo dall'orecchio, in direzione della fronte, in direzione della base cranica e in direzione della nuca. Tratta la regione su entrambi i lati per 3-4 minuti ciascuno.



Applicatore a sfera

Passaggio 3 Trattamento dei punti dolorosi

Frequenze
75 Hz

novafon max+ & one+

Frequenze
100 Hz

Nel passaggio 3, tratta i singoli punti dolorosi. Individua con la punta delle dita, aprendo e chiudendo la bocca, dove si trova l'articolazione temporo-mandibolare, all'altezza dell'orecchio. Le zone tese si trovano più spesso appena sotto l'articolazione. Possono essere attivi più punti dolorosi contemporaneamente. Utilizza l'applicatore a sfera per trattare questi punti, scegli 100 Hz o 75 Hz e regola l'intensità di conseguenza. Tratta ogni punto per circa 30–60 secondi, restando fermo oppure con piccoli movimenti circolari. Tratta quindi il punto doloroso successivo.

applicazione
puntuale
(statica)

Lo sapevi?

Tutti i tipi di dispositivo novafon offrono la possibilità di applicare diversi applicatori sul dispositivo. L'applicatore a disco e quello a sfera sono inclusi nella dotazione. Nella nostra gamma di prodotti trovi ulteriori applicatori, con cui è possibile eseguire alcuni trattamenti aggiuntivi.
novafon.ch/produkte

Témoignages de la pratique professionnelle

«La rivelazione più grande l'ho avuta con la mia 'paziente al ginocchio'. In questa paziente ho trattato il recesso soprarotuleo con l'impostazione detonizzante, per migliorare la flessione del ginocchio. Ha funzionato davvero 'benissimo'. Si è verificato un netto miglioramento della mobilità.»⁶

Johannes Fastnacht, 2024, Fisioterapista presso Aktiv und Gesund

»Sono stata [...] particolarmente e piacevolmente sorpresa nell'uso su pazienti colpiti da ictus. Grazie all'intensità ancora più forte, ho potuto trattare in modo ancora più intensivo i deficit nei pazienti con disturbi della sensibilità.«⁶

Michelle Möbius, 2024, Ergoterapista presso Aktiv und Gesund

»Il dispositivo è un ottimo complemento alla fisioterapia classica. Grazie alla facilità d'uso e alle molteplici possibilità di impiego, il novafon è diventato uno strumento indispensabile nello studio. Consigliatissimo!«³

A., Fisioterapista, 2019, Sito webt



Glossario degli applicatori

Applicatori per il novafon one & one+



Applicatore magnetico one

Grazie alla sua geometria affusolata, l'applicatore magnetico permette di trasmettere le onde sonore in modo puntuale e più concentrato. L'applicatore magnetico si utilizza in modo versatile ed è particolarmente indicato per il trattamento dei trigger point.



Sensi-Roller one
composto da tre rulli di durezza diversa

Il Sensi-Roller combina la vibrazione locale con il massaggio a rulli per alleviare il dolore e stimolare la circolazione sanguigna. Comprende tre rulli di durezza diversa — morbido, medio e duro — utilizzabili individualmente. Il fissaggio avviene tramite un supporto speciale, che consente un cambio semplice.



Applicatori per
il novafon one & one+

Set riabilitazione one



Applicatore piatto XL

offre un trattamento su grande superficie, particolarmente adatto ai grandi gruppi muscolari. Ideale per sciogliere le tensioni e attivare la circolazione sanguigna.



Applicatore a riccio

combina una stimolazione intensiva con un effetto stimolante la circolazione. Perfetto per una sensibilizzazione mirata in superficie e in profondità.



Applicatore conico

permette un trattamento preciso delle cicatrici o applicazioni precise, ad es. sulle dita o in zone difficili da raggiungere.

Set fisioterapia one



Cuneo fasciale

permette di trattare efficacemente in superficie gli spazi muscolari profondi e le zone corporee più ampie.



Palla fasciale

consente un'applicazione su grande superficie, in particolare sulle zone concave come la piega del gomito o il fianco, oltre a un trattamento puntuale.



Forcella fasciale

con essa si possono trattare in modo mirato i cordoni muscolari e il tessuto fasciale circostante.

Applicatori per
il novafon max & max+

Set fasciale max



Applicatore per nocche

ispirato all'ergonomia umana, ideale per trattare gli spazi tra i muscoli.



Aratro fasciale

lavora con precisione in zone sensibili come nuca e gamba, sciogliendo il tessuto in quel punto.



Cursore fasciale

consente un'applicazione su grande superficie nelle zone concave e convesse del corpo.

Set mobilità max



Sensi-Roller

combina vibrazione e massaggio a rulli per alleviare il dolore e stimolare la circolazione sanguigna.



Applicatore conico

permette un trattamento preciso delle cicatrici o applicazioni precise, ad es. sulle dita o in zone difficili da raggiungere.



Applicatore di precisione

grazie alla sua geometria affusolata, permette di trasmettere le onde sonore in modo puntuale e più concentrato. Si utilizza in modo versatile ed è particolarmente indicato per il trattamento dei trigger point.

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 Testimonianza di utenti, tratta dalle recensioni dei prodotti o dai sondaggi novafon; i dati clinici disponibili potrebbero non essere sufficienti a dimostrare l'idoneità generale della terapia vibratoria locale per la sintomatologia descritta. Si prega di fare riferimento alla bibliografia sul sito web e ad altri riferimenti di studi.

4 **Serritella et al.** 2020. Local Vibratory Stimulation for Temporo mandibular 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 Esperienze tratte dall'osservazione sull'uso del novafon max+ con 30 terapeuti, maggio-luglio 2024.

7 Recensione Google: si tratta di una testimonianza di un utente pubblicata come recensione su Google.

8 Le testimonianze degli utenti si riferiscono all'intera gamma di prodotti novafon. A seconda dell'applicazione, occorre tenere conto dell'intensità esatta specifica per ciascun tipo di dispositivo.

Ulteriori fonti sono disponibili sul nostro sito web, nell'area download.novafon.ch/ratgeber-und-downloads

© 2025 by NOVAFON - Elektromedizinische Geräte GmbH, 71384 Weinstadt
Le applicazioni presentate in questo libro sono state attentamente valutate e verificate da novafon; tuttavia non può essere fornita alcuna garanzia. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'azienda e dei suoi incaricati per danni a persone, cose o patrimoniali. Tutti i diritti riservati, in particolare il diritto di riproduzione e diffusione nonché di traduzione in altre lingue. Il presente libro è tutelato dal diritto d'autore a favore di novafon GmbH ai sensi dell'articolo 54, commi 1 e 2, della legge tedesca sul diritto d'autore (UrhG).

Ti auguriamo molto
successo nel trattamento.
Il tuo team 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