



Остео-ДЭНС на каждый день

Домашний
Эффективный
Незаменимый
Справочник

ДИНАМИЧЕСКАЯ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ
В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

 КОРПОРАЦИЯ
ДЭНАС МС



Остео-ДЭНС НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Обычный день, обычная дорога на работу, учебу и обратно, – и уже знакомое чувство дискомфорта или даже боли в шее, плечах...

Остео-ДЭНС – один из аппаратов для ДЭНС-терапии. Только аппарат Остео-ДЭНС специализирован в области заболеваний и недомоганий шейного отдела позвоночника. Оригинальное крепление и автоматизированные программы расширили возможности известного физиотерапевтического метода.

Общедоступная библиотека медицинского центра корпорации «ДЭНАС МС»

АВТОРЫ: Н.Б. Николаева, А.А. Сафронов,
С.А. Овсянников

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: К.Ю. Черемхин,
А.А. Власов, М.В. Умникова

ДИЗАЙН: Екатерина Антонова

ФОТО: Максим Смирнов

ЭВОЛЮЦИЯ
ОСТЕОХОНДРОЗА

ШЕЯ
В ДЕТАЛЯХ

ТРУД и
ОСТЕОХОНДРОЗ

Остео-
ДЭНС

ЧТО
ДЕЛАТЬ?

ГИМНАСТИКА

ЭВОЛЮЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Много веков назад люди большую часть жизни находились либо в вертикальном положении – охотились, воевали, убегали, либо в горизонтальном – отдыхали, мечтали. Потом изобрели стул, многочисленные средства передвижения, потом - компьютер.

Если вы по 10 часов сидите за компьютером или выходите из-за руля автомобиля, только когда попросит сотрудник ГИБДД, – вам уже знакомы дискомфорт и скованность в шее, головные боли и снижение зрения. Большинство из нас постепенно адаптируется к хроническому напряжению, что чревато серьезными последствиями для здоровья.

Усевшись плотно и надолго, человек изменил биомеханику и обрек себя на заболевания позвоночного столба. Чем раньше мы обратим внимание на первые симптомы, чем методичнее (несколько курсов в год) будем следить за самочувствием шеи, тем успешнее избежим негативных последствий шейного остеохондроза.

Чтобы расслабить затекшие мышцы, восстановить хорошее самочувствие, вы можете использовать оригинальный физиотерапевтический аппарат Остео-ДЭНС. Также мы предлагаем несколько полезных советов беззаветным труженикам.

ГЛОССАРИЙ

цервикалгия – это боль в шее

цервикокраниалгия – боль в шее, переходящая на голову или сопровождаемая головной болью («шейная мигрень»)

цервикобрахиалгия – боль в шее, переходящая на плечо и руку

цервикоторакалгия – боль в шее, переходящая на лопатку и межлопаточную область



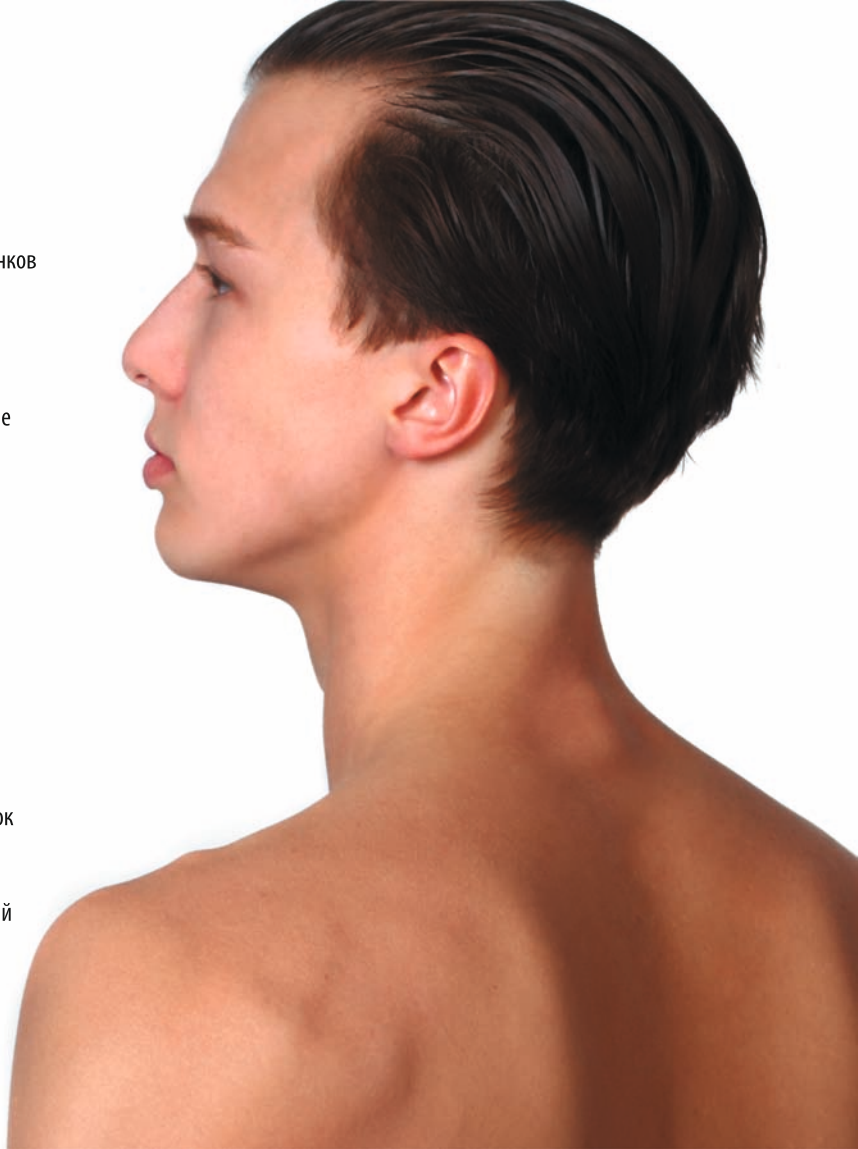
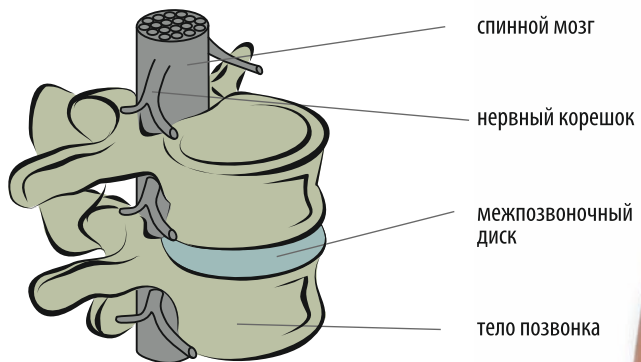
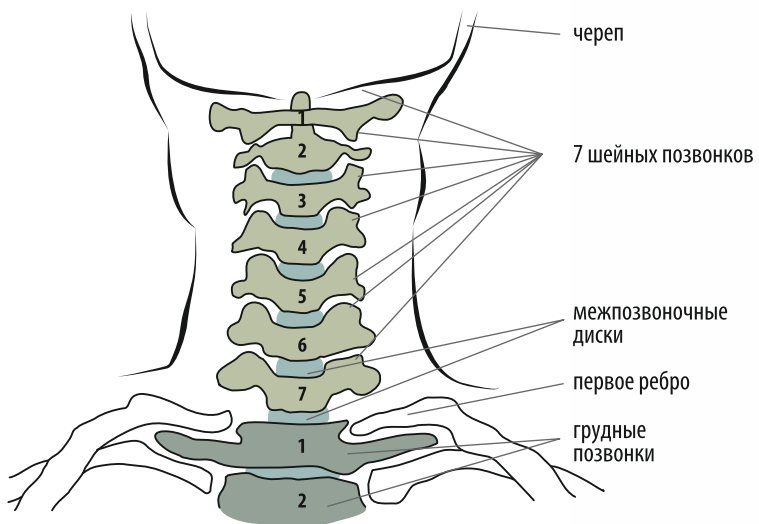
ШЕЯ В ДЕТАЛЯХ

Шейный отдел состоит из 7 небольших, но подвижных позвонков. Являясь наиболее мобильным отделом позвоночника, он дает нам возможность выполнять разнообразные движения шеей, а также повороты и наклоны головы. Если такой мобильности позвоночника нет, если он неподвижен и сжат спазмированными мышцами, нарушается кровоток, то есть питание, что приводит к дегенерации межпозвонковых дисков и, как следствие, к остеохондрозу.

Через шею проходят спинной мозг, артерии, питающие головной мозг, нервы, осуществляющие связь мозга со всем организмом. Из каждого сегмента (участка) спинного мозга между позвонками выходят нервные корешки, которые разветвляются на нервы, идущие к различным органам тела и несущие информацию, важную для их работы. К спинному мозгу (но уже в обратном направлении) подходят нервы, несущие информацию о состоянии и результате работы этих органов.

По сути, каждый позвонок отвечает за деятельность определенного органа или части тела. Если функции и структуры позвоночника нарушены, то нервный корешок может сдавливаться, а нервные пути, идущие от органов к спинному мозгу и обратно, могут повреждаться, что приводит к боли и заболеваниям не только позвоночного столба, окружающих его мышц, связок, но и к возникновению заболеваний внутренних органов.

В поперечных отростках шейных позвонков имеются отверстия, в которых проходят позвоночные артерии. Эти кровеносные сосуды участвуют в кровоснабжении ствола мозга, мозжечка, а также затылочных долей больших полушарий. При развитии нестабильности в шейном отделе, образовании грыж, сдавливающих позвоночную артерию, при болевых спазмах позвоночной артерии появляется недостаточность кровоснабжения головного мозга (так называемая вертебробазилярная недостаточность).



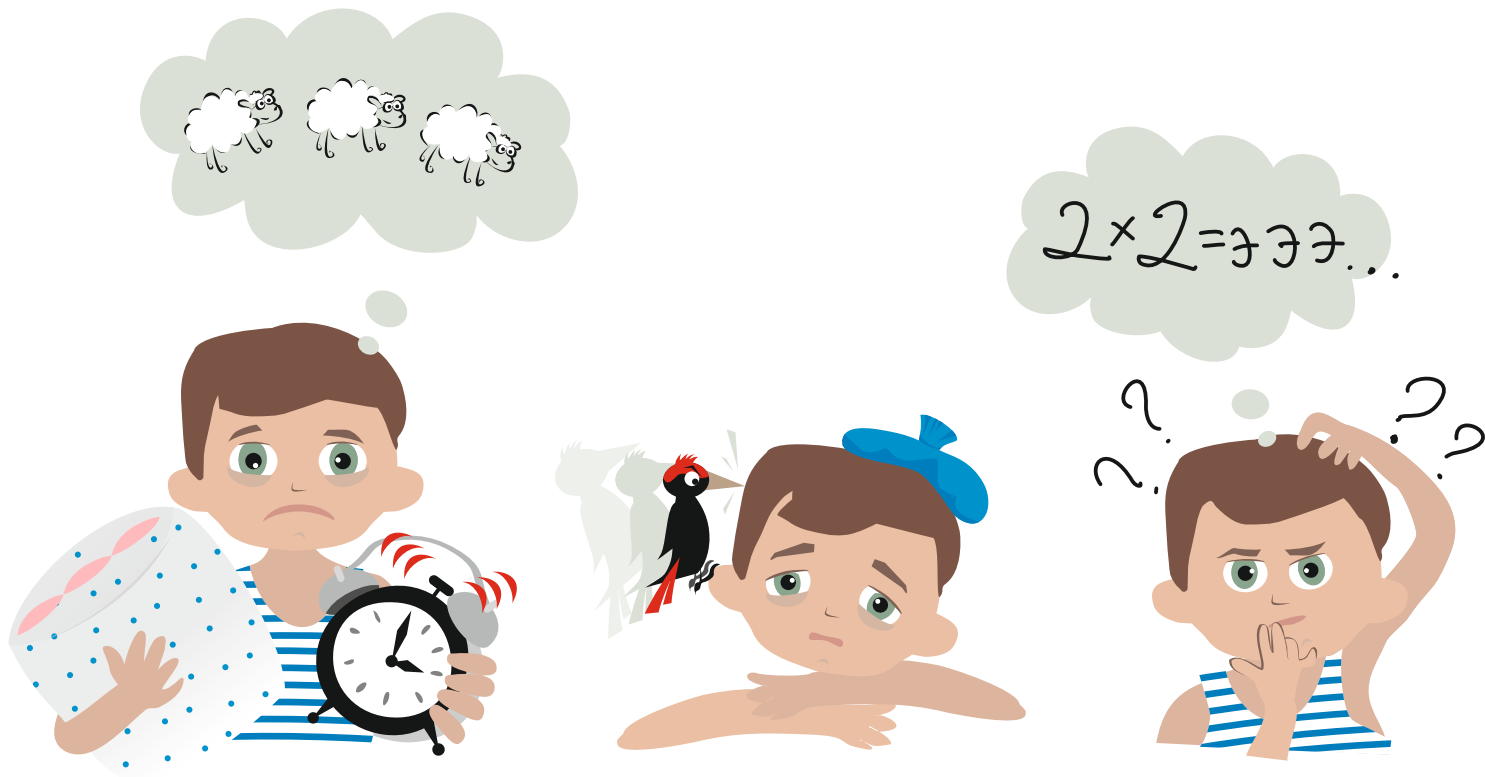
ОСТЕОХОНДРОЗ? ЧТО ЭТО?

Остеохондроз – заболевание, при котором происходят изменения: в структуре межпозвоночных дисков (уменьшение высоты, образование протрузий и грыж) с последующим вовлечением в процесс тел соседних позвонков; в межпозвоночных суставах и связочном аппарате.

Самое неблагоприятное действие на шею и спину оказывает длительное пребывание в том или ином вынужденном положении при согнутой спине, кривой посадке за столом или за рулем.

Постоянная статическая нагрузка нередко приводит к развитию нижешейного остеохондроза. Не последнюю роль играет психоэмоциональная перегрузка, которая приводит к дополнительному спазму сосудов.

Значимость шейного отдела заключается в его ответственности за самочувствие органов головы и шеи, а симптомы шейного недомогания выходят за рамки болит/не болит.



Вынужденное положение и перегрузка шейного отдела позвоночника провоцируют дискомфорт, мышечное напряжение в шее, нарушение сна, головную боль, невозможность сосредоточиться, снижение памяти.

БЕЗ ТРУДА ОСТЕОХОНДРОЗ НЕ ЗАРАБОТАЕШЬ

Шейный остеохондроз проявляется болью в шее разной степени интенсивности, напряжением шейных мышц, вынужденным положением головы. Боль может распространяться в руку, лопатку или переднюю поверхность грудной клетки (имитируя сердечную).

Боль усиливается при движении головы, кашле, чихании. При развитии недостаточности кровоснабжения головного мозга – «по вине» шейного остеохондроза – возникают: головная боль, головокружения, шум и звон в ушах, может повышаться артериальное давление.

При остеохондрозе боль имеет следующий характер:

- усиливается при движении и изменении положения тела;
- чаще односторонняя;
- не проходит при приеме спазмолитических и сердечных средств;
- сопровождается напряжением соответствующих мышц.

Общее состояние организма не нарушено.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА

- периодически менять положение тела во время работы
- не лениться ежедневно выполнять старую добрую производственную гимнастику (см. далее)
- не делать резких движений шеей
- избегать силовых воздействий в области шеи, которые иногда проводятся неспециалистами под маской массажа, мануальной терапии
- приобрести абонемент в бассейн и начать плавать 1-2 раза в неделю
- приобрести ортопедическую подушку для сна

ЕСЛИ ШЕЯ ЗАБОЛЕЛА

- успокоиться, расслабиться, найти удобную безболезненную позу
- максимально уменьшить амплитуду движений в шее, полностью исключить круговые движения
- начать применять Osteo-ДЭНС
- помассировать шейно-грудной отдел с кремом «Бонавтилин»
- исключить сквозняки и переохлаждение в любом проявлении
- не злоупотреблять алкоголем



**В острый период боли провести 3-4 процедуры с Остео-ДЭНС
в течение дня (программа «Терапия боли»)**

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЕЧЕНИЯ

В клинической практике имеется ряд заболеваний и патологических состояний, когда использование определенных физических лечебных факторов не рекомендуется. Поэтому разработан четкий перечень заболеваний, при наличии которых применять аппараты ДЭНС можно только по согласованию с врачом.

К ним относят индивидуальную непереносимость электрического тока, наличие имплантированного кардиостимулятора, эпилептический статус, новообразования любой локализации, острые лихорадочные состояния неясного происхождения, тромбозы вен, состояние острого психического, алкогольного или наркотического возбуждения.

! Первым и нередко единственным признаком серьезного заболевания может явиться внезапная боль любой локализации. Не зря еще в Древней Греции говорили: «Боль – сторожевой пес здоровья». Поэтому, если приступы боли возникают впервые, повторяются, а интенсивность боли усиливается, необходима срочная консультация врача.

! В случае индивидуальной непереносимости, когда во время проведения сеанса наблюдается ухудшение самочувствия или усиление боли, необходимо закончить воздействие и срочно проконсультироваться с врачом.

Внимание!

- ✗ индивидуальная непереносимость электрического тока
- ✗ наличие имплантированного кардиостимулятора
- ✗ эпилептический статус
- ✗ новообразования любой локализации
- ✗ острые лихорадочные состояния неясного происхождения;
- ✗ тромбозы вен
- ✗ состояние острого психического, алкогольного или наркотического возбуждения

При наличии перечисленных противопоказаний о возможности применения аппарата необходимо проконсультироваться с врачом.



Остео-ДЭНС для ТРУДОГОЛИКОВ

Остео-ДЭНС специально разработан для воздействия на шейный отдел позвоночника при боли и мышечном напряжении. Кроме того, ДЭНС-терапия в области задней поверхности шеи способствует улучшению кровоснабжения головного мозга. На фоне курсового применения Остео-ДЭНС стабилизируется артериальное давление (при его умеренных колебаниях).

Оригинальная конструкция аппарата и встроенных электродов позволяет удобно фиксировать аппарат на шее. Автоматические лечебные программы выбирают-ся с учетом имеющихся жалоб и интенсивности болевого синдрома.

Остео-ДЭНС применяется при следующих состояниях:

- ✓ боль и дискомфорт в области шеи и плечевого пояса
- ✓ хроническая усталость, невозможность сосредоточиться
- ✓ нестабильность артериального давления (умеренное повышение/понижение)
- ✓ головные боли в конце рабочего дня
- ✓ нарушение сна

Аппарат удобен, прост в обращении. Для проведения эффективного сеанса требуется ознакомиться с инструкцией по применению или проконсультироваться со специалистом. Имеются противопоказания.



ПРИМЕНЕНИЕ Остео-ДЭНС

В аппарате имеются две автоматические лечебные программы, которые выбираются с учетом интенсивности болевого синдрома. Рекомендуется применение Остео-ДЭНС по требованию (жалобе) для получения быстрого эффекта. Для более полного восстановления нарушенных функций рекомендуем проведение курсового лечения.

Программа «Терапия боли» применяется при интенсивной боли в области шеи и плечевого пояса, при головной боли напряжения. Комбинированный режим обеспечивает качественное обезболивание, быстро восстанавливает работоспособность.

Программа «Релаксация» применяется при дискомфорте, скованности в шейном отделе. Комбинированный режим снимает избыточное напряжение мышц шеи и плечевого пояса, головную боль, мягко стабилизирует артериальное давление.





Аппарат удобен, прост в обращении. Для проведения эффективного сеанса требуется ознакомиться с инструкцией по применению или проконсультироваться со специалистом. Имеются противопоказания.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение 1

Поставьте стопы на ширину таза. Накройте левой рукой правое ухо – голова слегка наклонится влево. Не запрокидывайте голову назад. Положите правую ладонь на правое плечо. В течение минуты глубоко дышите, чтобы мышцы расслабились в такт дыханию. Аккуратно наклоните голову влево и направьте правое плечо вниз. Расслабьтесь, повторите упражнение в другую сторону.



Упражнение 2

Поставьте стопы на ширину таза. Наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, опустите локти на опору, расставив их на ширину плеч, ладони вместе. Полностью расслабьте голову, лицо, шею и живот. Крепко сомкните ладони. Не смещая локти в стороны, все больше и больше расслабляйте шею и голову на выдохе.



Советуем вам выполнять этот комплекс упражнений где угодно, когда угодно и с кем угодно. Цель упражнений – расслабить и нежно растянуть мышцы шеи и плечевого пояса, улучшить кровоснабжение головного мозга, отдохнуть спользой для спины, шеи и дела.

Упражнение 3

Отойдите от опоры чуть дальше. Стопы на ширине таза. Наклонитесь вперед и поместите ладони на опору. Отталкиваясь ими, не позволяйте локтям прогибаться вниз. Отводите лопатки от шеи и вытягивайте верхнюю часть спины. На выдохе расслабляйте голову и шею.



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение 4

Встаньте вплотную к стене правым боком и вытяните правую руку, прижав ее внутреннюю поверхность к стене. Отталкиваясь плечом, разворачивайтесь от стены так, чтобы область под правой ключицей вытягивалась. Опускайте плечи вниз. Задержитесь на 1–2 минуты, а затем повторите движения в другую сторону.



Упражнение 5

Поставьте стопы на ширину таза. Согните ноги в коленях и, наклонившись вперед, опустите корпус на бедра. Расслабьте мышцы спины, шеи и повисите в таком положении 30–60 сек. (не должно быть неприятных ощущений!) Медленно возвращайтесь в исходное положение, почувствовав легкость.



Упражнение 6

Сядьте на стул правым боком к спинке. Стопы на ширине бедер. Выпрямитесь и развернитесь вправо, захватив спинку руками. На вдохе вытягивайтесь вверх, на выдохе скручивайтесь вправо. Отводите плечи назад, вытягивайте ребра левой части спины, подавайте область под левой ключицей вперед и вверх. Чтобы происходило скручивание, таз должен быть устойчивым. Для этого прижимайте стопы к полу, направляйте правое колено вперед, а левое бедро удлиняйте от колена к тазу. Задержитесь на 1–2 минуты, а затем выполните движения в другую сторону.





www.denascorp.ru

☎ 8 - 8 0 0 - 2 0 0 - 1 9 1 9

Звонок по России бесплатный

Весь товар сертифицирован и имеет разрешительную документацию
Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

