



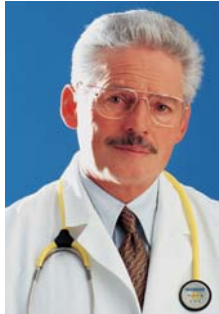
stim Dich fit

Das neue Multigerät - für Therapie und Training



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres ganz persönlichen Fitness- und Wellness- Trainers

Ihr zukünftiger Kosmetikassistent, Masseur und Muskeltrainer,
Ihr Entspannungsmittel und Schmerztherapeut!



Mit dem Transkutanen Elektrischen Nerven- und MuskelStimulations-Gerät **stim 2 fit** können Sie selbst aktiv sehr viel Gutes für Ihr Wohlbefinden tun!

Der wissenschaftliche Hintergrund der Transkutanen Elektrischen Nerven- und Muskelstimulation ist seit Jahren bekannt und sehr gut erforscht und wird in vielen Kliniken und Arztpraxen erfolgreich angewendet.

stim 2 fit ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa nach Anhang IX der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte!



stim Dich fit

Grundlagen und Hintergrundwissen zur Elektrostimulation	4
Kurzbedienungsanleitung	5
Programmgruppen und deren Inhalte	
1. Programmgruppe 1: Beauty	Programm 1 - 46
2. Programmgruppe 2: Wellness - Regeneration - Massage	Programm 5 - 810
3. Programmgruppe 3: Muskeltraining	Programm 9 - 1212
4. Programmgruppe 4: Schmerztherapie	Programm 13 -16.....14

Kontraindikationen:

Von der Anwendung des Gerätes ist abzuraten bzw. die Anwendung sollte nur nach vorheriger ärztlicher Rücksprache erfolgen:

- in der Schwangerschaft
- bei Menschen mit bekanntem Anfallsleiden (Epilepsie)
- bei Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten
- bei Menschen mit Herzrhythmusstörungen
- bei Tumorleiden im Bereich der Stimulation
- Hautreizungen/Ekzemen/Wunden im direktem Anlagebereich der Elektroden
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache!

Mögliche Nebenwirkungen können z.B. nach Überstimulation Muskelkater oder eine Schmerzverstärkung sein.

In diesem Fall sollte die Anwendung des **stim 2 fit** bis zur Besserung der Beschwerden ausgesetzt und dann, mit etwas verkürzter Anwendungsdauer, wieder begonnen werden.

Eine evtl. auftretende Rötung unter den Elektroden erklärt sich u.a. durch die Durchblutungssteigerung im Stimulationsareal. Sollte die Rötung über längere Zeit bestehen bleiben, ggf. Hautjucken oder -brennen (in seltenen Fällen) auftreten, ist z.B. eine Allergie auf die Elektrodenklebefläche denkbar und die Stimulation vorerst einzustellen.

Eine Rücksprache mit einem Arzt ist dann unerlässlich!



Warum und wie wirkt Elektrostimulation?

Zur Geschichte der Elektrotherapie

Die elektrische Reizung von Nerven und Muskeln hat bereits eine lange Geschichte. Schon in der Antike war die Reizstromtherapie bekannt, man setzte dort Zitterrochen z.B. bei rheumatischen Erkrankungen ein. Mit der zunehmenden Technisierung und Forschung in der Medizin wurden Geräte entwickelt, die Reizströme kontrolliert abgaben. Die heutige Technik ermöglicht es, tragbare, akkubetriebene Geräte in kleiner, kompakter Bauweise herzustellen, so dass keine Abhängigkeit vom Stromnetz oder bestimmten örtlichen Gegebenheiten besteht.

Die medizinische Elektrotherapie nach heutigem Stand hat sich in den letzten 30 Jahren entwickelt. In dieser Zeit wurden die Anwendungsmöglichkeiten konsequent erforscht und erweitert. So hat sie schließlich auch Einzug in die Rehabilitation chronisch Kranker und letztendlich auch in die Sportmedizin und medizinische Trainingstherapie gehalten.

Die Wirkungsweise erklärt sich aus natürlich im Körper ablaufenden Vorgängen.

Die Erregung der Muskeln erfolgt über elektrische Reize, die über die Nervenbahnen zur Muskulatur geleitet werden. Die Reizstromtherapie imitiert nun die Nervensignale und stimuliert, frei von medikamentösen Nebenwirkungen, entweder die Muskelzellen direkt, oder die den Muskel versorgenden Nerven.

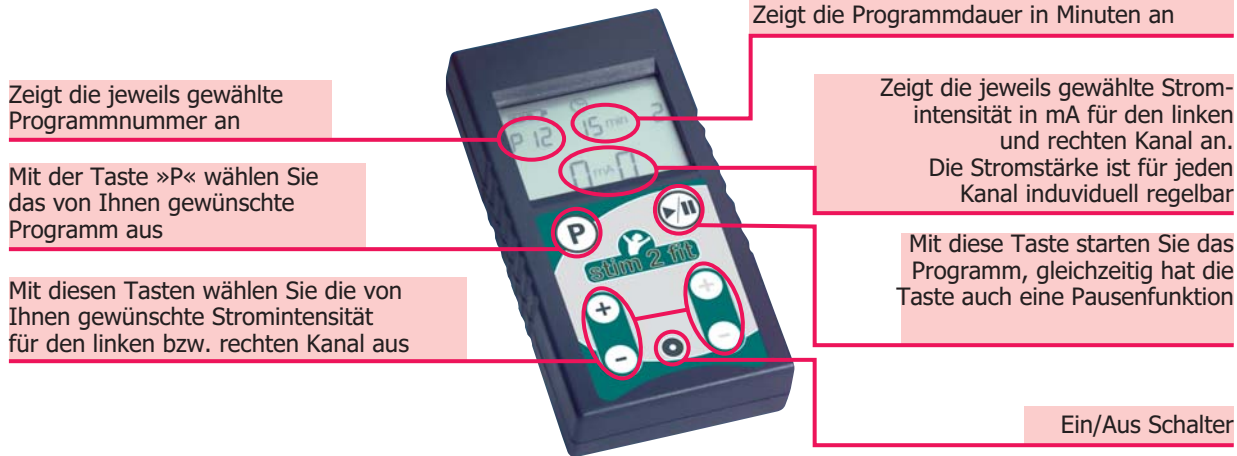
So erzielt man einen Muskelaufbau, eine Massage, eine Entspannungsförderung und eine bessere Durchblutung.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit der Elektrotherapie ist der Einsatz zur Schmerzhemmung.

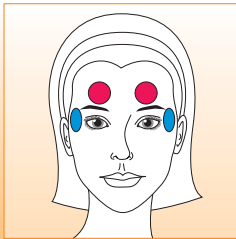
Im kosmetischen Bereich bewirkt die Elektrostimulation eine Durchblutungsförderung der Haut und des benachbarten Gewebes.



Kurzbedienungsanleitung* und Elektrodenanlage



* Detailinformationen entnehmen Sie bitte der beigefügten Gebrauchsanweisung
Erläuterung der Elektrodenanlage (farbige Markierungen in den Anwendungsbildern)



stim Dich fit

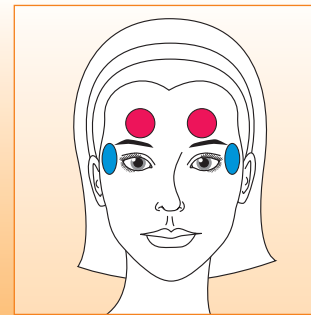
Augenpflege

Programm 1

Mit diesem Stimulationsprogramm können Sie ganz gezielt leichte Ströme in die Muskulatur um die Augen herum und die Unterhaut bringen. Sie werden sofort die Muskelarbeit in Form leichter Zuckungen und Kribbeln bemerken. Hierdurch werden die Muskeln aktiviert und die Durchblutung gefördert. Die entspannende Pflege der Haut trägt weiterhin zu einer Steigerung des Wohlbefindens bei, was Sie gleich wacher und zufriedener aussehen lässt.

Elektrodenanlage:

Legen Sie die Elektroden der Größe 32 mm rund, wie abgebildet, an. Um keine unangenehmen Empfindungen auszulösen, sollten Sie die Stromstärke nur sehr vorsichtig steigern. Meist reichen schon Ströme von 4 - 6 mA aus.



Rotes Kabel (+) Anode
Blaues Kabel (-) Katode



stim Dich fit

Programmgruppe 1 - Beauty

Gesichts- und Halsstraffung

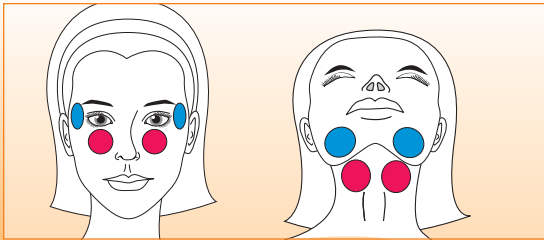
Programm 1

Wie auch bei der Augenpflege beschrieben, kann hier Muskelarbeit, Durchblutungsförderung, Bindegewebsstraffung oder Entspannung betrieben werden. Sie haben dabei die Wahl, welche Gesichtsbereiche Sie ansprechen möchten, ob eher die Stirn, die Wangen oder Hals und Kinn. Auch hier ist die Haut empfindlich, daher sind nur geringe Stromstärken nötig. Entnehmen Sie die möglichen Elektrodenanlagen den Bildern. Die Elektrodengröße wählen Sie am besten zwischen 32 mm rund oder 50 mm rund.

Vorsicht bei der Stimulation im Halsbereich! Eine stärkere Stimulation kann unerwünschte Kreislaufreaktionen hervorrufen.

Elektrodenanlage:

Platzieren Sie die Elektroden zur Halsmitte hin unterhalb des Kinns, nicht dort, wo Sie die Halsschlagader fühlen.



Bauchmuskelttraining / Bauch- und Hüftumfangsreduktion

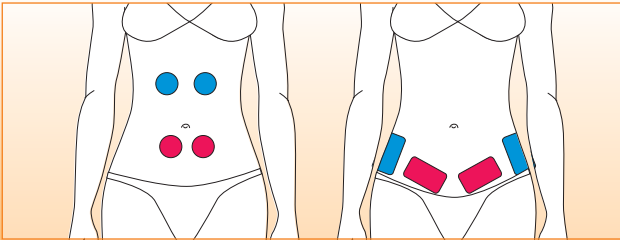
Programm 2

Mit dem **stim 2 fit** können Sie unterstützend die Bauchmuskulatur trainieren sowie eine verbesserte Durchblutung der stimulierten Körperbereiche erzielen. Die Bauchmuskulatur ist aus verschiedenen Einzelmuskeln zusammengesetzt. Für einen straffen, schlanken Bauch und gleichzeitig eine gute Haltung des Oberkörpers ist besonders der mittig angeordnete Bauchmuskel verantwortlich. Mit dem **stim 2 fit** kann die entsprechende Muskulatur gezielt stimuliert werden.

In einer Studie zur Muskelstimulation wird belegt, dass in einem Zeitraum von 8 Wochen mit 20-40 Min. Bauchtraining/Tag, aber ohne weitere sportliche Betätigung, einzelne Teilnehmer eine Bauchumfangsreduktion von bis zu 3,5 cm sowie eine deutliche Straffung der Bauchmuskulatur erreichten (Porcari J, Miller J, Cornwell K et al. (2005) The effects of neuromuscular electrical stimulation training on abdominal strength, endurance, and selected anthropometric measures. Journal of Sports Science and Medicine 4:66-75)

Elektrodenanlage:

Die Elektrodenanlage für diese Muskelgruppe entnehmen Sie den Bildern. Verwenden Sie 50 mm rund oder 50 x 50 mm und 50 x 90 eckige Elektroden, die Sie symmetrisch anordnen.



stim Dich fit

Oberarme

Programm 2

Die Oberarme sind oft durch wenig Form und schlaaffe Haut gekennzeichnet. Dies beruht meist auf einem fehlenden Muskeltraining. Ein gezieltes Muskeltraining dieser Bereiche ist ganz einfach mit dem **stim 2 fit** durchführbar. Im rückwärtigen Bereich der Oberarme ist oft eine schlaaffe Unterhaut mit Hang zur Cellulite der störende Faktor. Sie haben dabei die Möglichkeit, entweder beide Vorderseiten oder beide Hinterseiten der Oberarme zu behandeln.

Elektrodenanlage:

Es empfehlen sich Elektroden der Größe 50 mm rund oder 50 x 50 mm eckig, die Elektrodenanlage entnehmen Sie bitte den Abbildungen.

Brust und Schultern

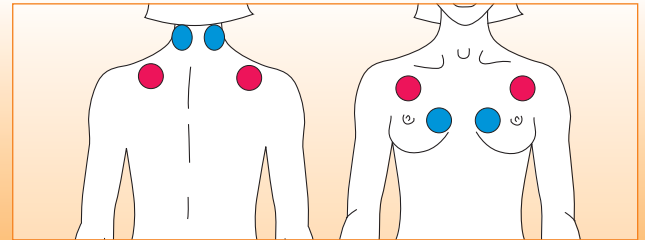
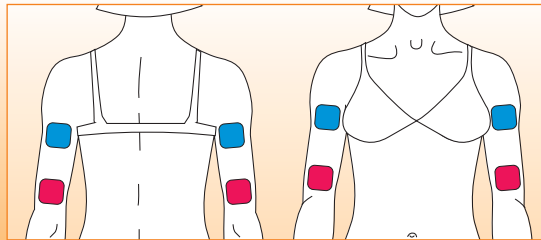
Programm 3

Dieses Trainingsprogramm ist auf die Förderung der Brustmuskulatur ausgerichtet.

Eine schöne und straffe Büste ist von der Beschaffenheit und Größe des Brustdrüsenkörpers abhängig, aber auch vom Trainingszustand der Brustmuskulatur. Diese Muskulatur liegt an der Brustwand, unterhalb des Brustdrüsenkörpers. Letzterer ist etwas verschieblich auf der Muskulatur fixiert. Einer Stromtherapie ist der Drüsenkörper nicht zugänglich, wohl aber die Muskulatur. Also ist dieses Programm auf den Muskelaufbau ausgerichtet, was nicht nur eine Anhebung der Büste zur Folge haben kann, sondern auch die Haltung des Oberkörpers beeinflusst. Der Gesamteindruck des Brust- und Schulterbereichs verbessert sich.

Elektrodenanlage:

Die Elektrodenanlagen entnehmen Sie bitte den Abbildungen. Verwenden Sie 50 mm runde oder 50 x 50 mm eckige Elektroden. Legen Sie die Elektroden symmetrisch am Körper an und achten Sie bitte darauf, dass Sie gute Muskelzuckungen erreichen. Manchmal muss man die Elektrodenanlage etwas verändern; es genügen aber meist Verschiebungen um wenige Zentimeter!



Po

Programm 4

Der Po ist mit einer sehr starken Muskulatur ausgestattet, die sich im täglichen Leben fast von selbst trainiert. Leider finden sich in diesem Bereich aber häufig ungeliebte Fettpolster und die Cellulite-Zonen, denen man sehr schlecht zu Leibe rücken kann. Eine Möglichkeit stellt die Reizstromtherapie zur Stimulation der entsprechenden Bereiche dar, weiterhin ist eine gezielte Formverbesserung durch Muskeltraining zu erzielen.

Elektrodenanlage:

Das linke Bild zeigt mögliche Elektrodenanlagestellen zum Muskelaufbau. Die Elektrodengröße von 50 mm rund oder 50 x 50 mm eckig ist meist ausreichend.

Für die Stimulation der Cellulite-Problemzonen (rechtes Bild) wählen Sie am besten symmetrische Elektrodenanlagen rechts und links der zu behandelnden Bereiche, dort wo die Cellulite Sie am meisten stört. Verwenden Sie hierzu möglichst großflächige Elektroden, z.B. 50 x 90 mm eckig.

Desweiteren kann die Funktion "Durchblutung" (Programm 6) hilfreich sein.

Beine - Oberschenkel - Waden

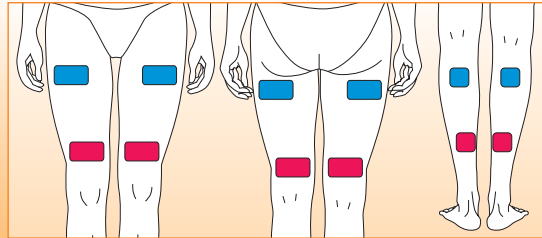
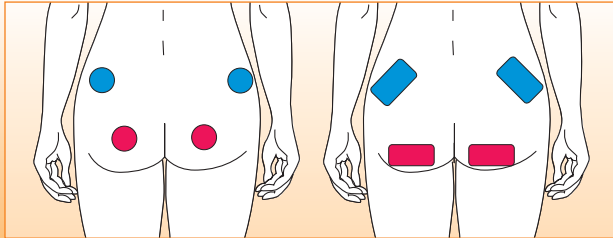
Programm 4

Ein gezieltes Muskeltraining für die Vorder- und Rückseite der Oberschenkel und auch für die Wade ist recht einfach durchzuführen.

Elektrodenanlage:

Richten Sie sich für die Elektrodenanlage nach den Bildern. Die Größe ist am besten mit 50 x 90 mm für den Oberschenkel und 50 x 50 mm für die Wade zu wählen.

Die Stimulation der Cellulite-Problemzonen erfolgt mit möglichst großflächigen Elektroden (50 x 90 mm).



Programmgruppe 2 - Regeneration und Massage (Wellness)

Diese Programmgruppe ist unterteilt in die Funktionen:

- Relaxationsmassage Programm 5
- Durchblutung Programm 6
- Venöser Rückfluß Programm 7
- Aktive Entspannung und Erholung Programm 8

Durch berufsbedingte Fehlhaltungen (langes Sitzen am Schreibtisch, Computerarbeit, langes Autofahren, ständiges Stehen, falsches Heben und Tragen von Lasten usw.) kommt es oft zu unangenehmen Muskelverspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat.

Auch die aktiv Sporttreibenden können diese Anwendungen nutzen, z.B. um Muskelkater vorzubeugen, bzw. ihn schneller wieder abklingen zu lassen.

Relaxationsmassage

Programm 5

Dieses Massageprogramm eignet sich hervorragend, um Verspannungen der Muskulatur jeder Art zu behandeln und zu lockern. Hierbei werden Impulse erzeugt, die eine sich fortbewegende Kontraktionswelle erzeugen, ähnlich einer Knet- und Klopfmassage des Masseurs.

Einige klassische Beispiele sind anhand der Anwendungsbilder dargestellt. Bei ganz hartnäckigen Verspannungen bzw. Verhärtungen der Muskulatur empfiehlt es sich, vor Anwendung des Programms "Relaxationsmassage", das Durchblutungsprogramm anzuwenden.

Durchblutung

Programm 6

Dieses sorgt für eine schnelle Durchblutungsförderung. Bei längerer Anwendung findet auch ein Einsprossen von Kapillaren in das Muskelgewebe statt. Dieser Effekt konnte in medizinischen Studien in neuerer Zeit nachgewiesen werden und stellt somit nachhaltig eine Verbesserung des Muskelstoffwechsels und ihres Leistungspotenzials dar.



Nackenschmerzen



Brustwirbel



Schultergürtel



Lendenwirbel

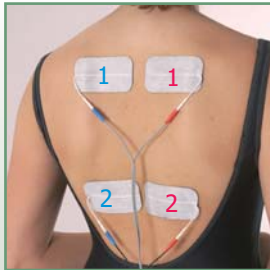


stim Dich fit

Programmgruppe 2 - Regeneration und Massage (Wellness)

Venöser Rückfluss Programm 7

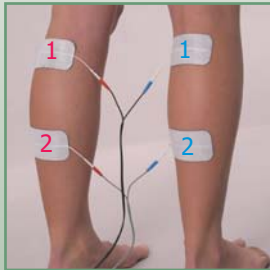
Dieses Programm unterstützt den Rückfluss des sauerstoffarmen Blutes zum Herzen durch die Anregung der Venenpumpe.



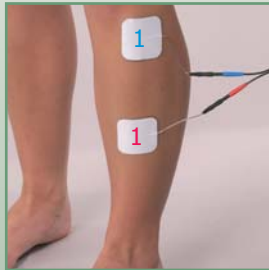
Dynamische Stimulation
Rücken



Entspannung Po



Dynamische Stimulation
Waden



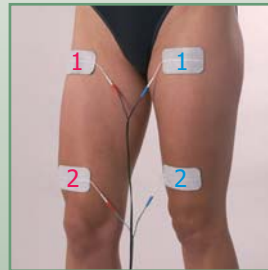
Entspannung Fußstrecker

Aktive Entspannung und Erholung Programm 8

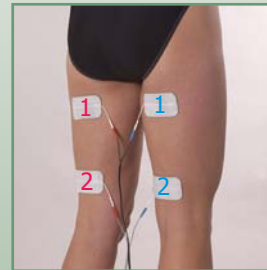
Das Programm "Aktive Entspannung u. Erholung" ist ein spezielles Massageprogramm zur Bekämpfung von Stress-symptomen, wie z.B. Verspannungen im muskulären Bereich. Sie können so eventuell entstehenden Schmerzen im Schultergürtel, Nacken- oder Kopfschmerzen vorbeugen.

Elektrodenanlage:

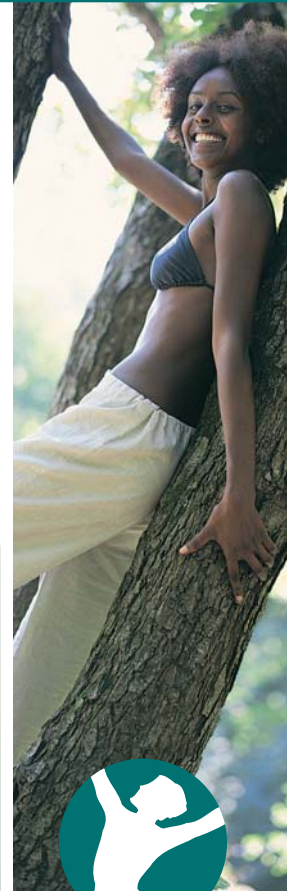
Die Elektroden werden symmetrisch auf beiden Körperhälften angelegt, je nach Bedarf. Richten Sie sich in der Polung der Elektroden nach den Abbildungen in den einzelnen Programmbeschreibungen.



Dynamische Stimulation
Beinstrecker



Dynamische Stimulation
Beinbeuger



stim Dich fit

Programmgruppe 3 - Muskeltraining

Die Programmgruppe "Muskeltraining" ist unterteilt in die Funktionen:

- Programm 9 Warm Up
- Programm 10 Ausdauer
- Programm 11 Muskelaufbau
- Programm 12 Muskelerhaltung

Mit der Programmgruppe "Muskeltraining" haben Sie die Möglichkeit spezielle, für Sie wichtige Muskelgruppen aufzubauen und heraus zu arbeiten. Für die von Ihnen bevorzugte Sportart können Sie einen gezielten Kraftaufbau betreiben, Ihr Ausdauerpotenzial steigern und sich mit der "Warm Up" - Funktion gezielt auf Ihre sportliche Aktivität vorbereiten - oder aber einfach nur Ihr persönliches Wohlbefinden steigern. Die Möglichkeiten des Muskeltrainings sind nicht nur für den gesunden Menschen von Nutzen, sondern eignen sich auch für den behinderten oder kranken Menschen, der aufgrund seiner eingeschränkten Möglichkeiten auf Muskeltraining angewiesen ist.

In der Medizin gilt die 14/40er Regel, d.h. wenn Frau/Mann 14 Tage inaktiv ist (z.B. bettlägerig), verliert sie/er 40% der Muskelmasse. Hieraus ersehen Sie, wie wichtig ständige körperliche Aktivität und Training, auch zum Muskelerhalt, ist.

Warm Up Programm 9

Anwendung zur Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten, Steigern des Wohlbefindens.

Warm Up regt mit seinen speziellen Impulsen die aufzuwärmenden Muskelgruppen an, so dass diese auf "Betriebstemperatur" gebracht werden. Die Anregung des Stoffwechsels ist nach ca. 20 min. in dem behandelten Bereich als angenehme Wärmeentwicklung spürbar.

Ausdauer Programm 10

Für das Ausdauertraining müssen die langsam reagierenden Haltefasern der Muskeln angesprochen werden. Das Ausdauerprogramm ist ein dreistufiges Programm, das zu Beginn und am Ende allgemein aktivierend ist und in der mittleren Sequenz eine deutliche Arbeitsphase besitzt. In den Pausen der Arbeitsphase erfolgt ebenfalls eine Stimulation. Sie hilft, die durch die Muskelarbeit entstandenen Stoffwechselprodukte abzutransportieren. Dieses Programm ist für alle Sportler geeignet, deren Trainingsziel das Aufbauen einer hohen Ausdauerleistung ist.



stim Dich fit

Programmgruppe 3 - Muskeltraining

Muskelaufbau

Programm 11

Um gezielt eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts und damit eine Zunahme der Muskelmasse zu erreichen, wurde das Muskelaufbauprogramm entwickelt. Es setzt sich aus insgesamt 4 Sequenzen (4 Abschnitten) zusammen, von denen 2 Sequenzen der Regeneration dienen, um der von diesem Programm stark geforderten Muskulatur die nötige Erholung zu verschaffen. Es sollte nur eine bereits vortrainierte Muskulatur stimuliert werden.

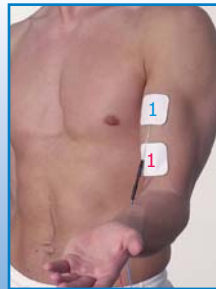
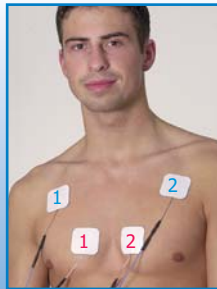
Dieses Programm eignet sich auch zum Einsatz im Beautybereich, als Ersatz bzw. Anwendungsergänzung der Programme 2, 3 und 4 (siehe Seite 7 bis 9).

Muskelerhaltung / Muskelstärkung

Programm 12

Der Sinn dieses Programms liegt im Muskelerhalt und der Muskelstärkung, d.h. es wirkt dem Muskelabbau entgegen. Das Programm eignet sich auch zur Trainingsvorbereitung mit Muskelaufbauprogramm 11. Es besteht aus Sequenzen, die abwechselnd auf die langsam- und die schnellreagierenden Muskelfasern einwirken. Desweiteren kann die wenig oder untrainierte Muskulatur reaktiviert und der Wiedereinstieg in ein Fitnesstraining erleichtert werden.

Die Stromparameter sind so gewählt, dass die Muskulatur nicht überlastet wird und langsam wieder an ein höheres Leistungsniveau herangeführt wird.



stim Dich fit



Wie bereits in der Einleitung beschrieben, ist die Schmerztherapie mit Reizströmen schon aus der Antike bekannt. Erst die medizinischen Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte hat die TENS-Therapie (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) auf den heutigen Stand gebracht. Der Vorteil der Schmerztherapie mit TENS ist, dass die TENS-Anwendungen frei von medikamentösen Nebenwirkungen sind. Durch die TENS werden bestimmte Nerven des jeweiligen Anwendungsbereichs angeregt, was zu einer Ausschüttung von schmerzhemmenden Substanzen im Körper führt.

Wichtiger Hinweis:

Die Ursache von Schmerzen muss ärztlich abklärt werden. Leiden Sie unter chronischen Schmerzzuständen, deren Ursache der Arzt bereits festgestellt hat, können Sie mit der Behandlung mit dem **stim2fit** evtl. eine Reduktion des Schmerzmittelbedarfs erreichen.

Auch hier ist eine Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Erläuterung der Schmerztherapie-Programme:

Muskelverspannungen

Programm 13

Schmerzhafte Muskelverspannungen können mit diesem Programm erfolgreich behandelt werden.



Schmerztherapie 2Hz (niederfrequent) **Programm 14**

Dieses Programm wird auch für die Stimulation nach Kaada (siehe Seite 26) angewendet.

Wenn die Intensität hoch genug gewählt wird und die Elektroden richtig platziert sind, treten mit den Impulsen Muskelzuckungen auf. Dies ist ein gewünschter Effekt, da es zu einer Ausschüttung von körpereigenen Stoffen (Endorphinen) kommt, die schmerzstillend wirken. Die Endorphine werden erst nach einiger Zeit ausgeschüttet, so dass die schmerzstillende Wirkung erst nach einem gewissen Anwendungszeitraum eintritt. Die schmerzstillende Wirkung kann dann aber mehrere Stunden anhalten. Die Mindestdauer einer Behandlung sollte 30 Minuten betragen, kann bei Bedarf aber auch deutlich länger sein. Eine regelmäßige tägliche Anwendung führt zu einem Wirkungsaufbau.

Das Programm ist ebenfalls gut zur Behandlung von chronischen Schmerzen geeignet.

Schmerztherapie 100Hz Gate Control (hochfrequent) **Programm 15**

Mit dieser Stimulationsform kann schon nach einigen Minuten eine schmerzstillende Wirkung erreicht werden. Sie eignet sich für akute Schmerzen.

Bei der hochfrequenten Stimulation werden Nervenfasern angesprochen, die Impulse schnell leiten können. Schnell leitende Nervenfasern setzen sich im Zentrum unseres Nervensystems, dem Rückenmark und dem Gehirn gegenüber langsameren schmerzleitenden Nervenfasern durch.

Empfehlung:

Bei akuten Schmerzen immer mit Programm 15 beginnen. Chronische Schmerzen dagegen reagieren besonders auf das Programm 14.

Schmerzmassage

Programm 16

Dieses Programm hat mehrere Sequenzen und kombiniert dadurch die niederfrequente mit der hochfrequenten Stimulation und einem Massageeffekt. Die Schmerzmassage ist zur Therapie von großflächigen Schmerzbereichen, wie z.B. Nacken (HWS), Brustwirbelsäule (BWS), Lumbago, Lendenwirbelbereich (LWS), und Schmerzmassage Ischias, geeignet.

Anwendungsbeschreibung/Beispiele:

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können durch ganz unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden.

Programmeempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Migräne

Elektrodenanlage:

Anode (positive Elektrode) auf den Hauptschmerzpunkt, z.B. die Stirn, Kathode (negative Elektrode) auf die Schläfe.

Im Anfall ist auch eine Stimulation auf der nichtbetroffenen Seite möglich.

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

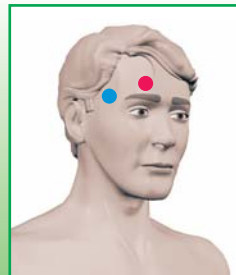
Spannungskopfschmerz

Elektrodenanlage:

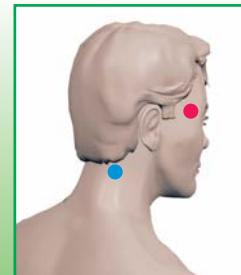
Anode auf den Hauptschmerzpunkt, z.B. die Schläfe, Kathode auf den Nacken.

Spannungskopfschmerzen treten oft beidseits im Hinterkopf auf und können sich bis in den Stirn- und Augenbereich erstrecken.

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)



Migräne



Spannungskopfschmerz





Gesichtsrosenschmerz

Die Zosterneuralgie / die Post-Zosterneuralgie

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Anfänglich auf der nicht betroffenen Gesichtsseite stimulieren!
Nach Besserung der Schmerzen kann auf der betroffenen Seite stimuliert werden.

Elektrodenanlage:

Anode vor das Ohr, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.

Gesichtsschmerzen

Trigeminusneuralgie (Nervenschmerz des Trigeminus)

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

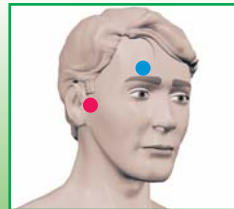
Elektrodenanlage:

Anode vor das Ohr, Kathode auf den Endpunkt des betroffenen Nervenastes. Ist die Stimulation auf der betroffenen Seite zu schmerzhaft, empfiehlt sich die Stimulation auf der nichtbetroffenen Gesichtsseite.

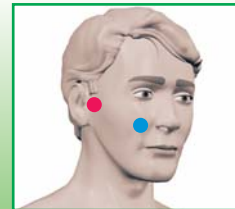
Die Abbildung A zeigt die Elektrodenanlage bei Erkrankung des oberen (ersten) Nervenastes.

Ist der mittlere (zweite) Nervenast betroffen, so werden die Elektroden wie B platziert.

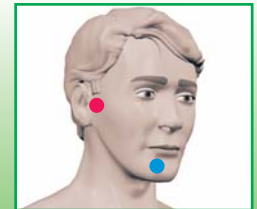
Die Abbildung C zeigt die Elektrodenanlage bei Erkrankung des unteren (dritten) Nervenastes.



A



B



C



Programmgruppe 4 - Schmerztherapie

Nackenschmerzen

Programmempfehlung:

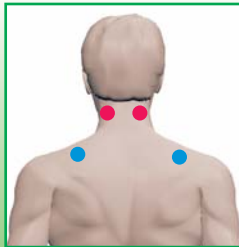
Programm 13 bei muskulär bedingten Beschwerden
Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Nackenschmerzen gehen meistens von der Halswirbelsäule aus, oft bedingt durch Fehlbelastungen und Abnutzungserscheinungen. Die Halswirbelsäulenmuskulatur zeigt deutliche Muskelanspannungen und -verhärtungen. Wenn die oberen Halswirbel betroffen sind, können die Schmerzen in Richtung des Kopfes, bei Veränderungen der mittleren Halswirbel in Richtung der Schultern oder bei den unteren Halswirbelabschnitten in Richtung der Arme ausstrahlen.

Elektrodenanlage:

Hauptschmerzpunkt im Bereich des Nackens oder der Halswirbelsäule, Kathoden in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.



Nackenschmerzen

Wirbelsäulenschmerzen

Programmempfehlung:

Es kann das gesamte Spektrum der Schmerzprogramme genutzt werden.

Programm 13 wenn die Ursache muskulär ist
Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden
Programm 16 bei großflächigen Schmerzarealen

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Zur Stärkung der die Wirbelsäule stützenden Bänder und Muskulatur, empfiehlt sich auch das Muskelaufbau-Programm 11

Wirbelsäulenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzen. Ursache sind u.a. Abnutzungserscheinungen der Wirbelkörper, Veränderungen der Bandscheiben und Veränderungen der Wirbelsäulenmuskulatur. Neben Fehlhaltungen und Abnutzungserscheinungen gibt es auch allgemeine Wirbelsäulenerkrankungen wie die Osteoporose (= Knochenschwund) oder Rheuma (M. Bechterew). Von allen Wirbelsäulenabschnitten sind besonders die Hals- und die Lendenwirbelsäule für Schmerzen verantwortlich.

Halswirbelsäulenschmerzen

Halswirbelsäulenschmerzen (siehe Nackenschmerzen) werden durch Störungen im Bereich der Bandscheiben oder Zwischenwirbelgelenke verursacht, oft bedingt durch Fehlbelastungen und Abnutzungserscheinungen.

Elektrodenanlage:

wie unter Nackenschmerzen aufgezeigt



stim Dich fit



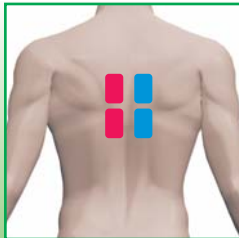
Brustwirbelsäulenschmerzen

Bei Brustwirbelsäulenschmerzen gehen die drückenden und ziehenden Schmerzen von der Brustwirbelsäule aus und strahlen bis in den Brustkorb. Die Muskulatur im betroffenen Wirbelsäulenbereich ist oft verhärtet. Die Brustwirbelsäule kann durch Fehlbelastungen oder auch durch Wachstumsstörungen verändert sein. Bei Reizungen der aus der Wirbelsäule austretenden Nervenwurzeln kann es zu Interkostalneuralgien (Schmerzen der Zwischenrippennerven) kommen, bei denen der Schmerz gürtelförmig um die betroffene Brustkorbhälfte zieht.

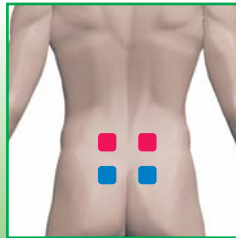
Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode spiegelbildlich auf die andere Körperseite.

Die Abbildung zeigt die Elektrodenanlage bei Beschwerden im unteren Bereich der Brustwirbelsäule. Betreffen die Schmerzen den oberen Bereich der Brustwirbelsäule, so werden die Elektroden entsprechend höher platziert.



Brustwirbelsäulen-
schmerzen



Lendenwirbelsäulen-
schmerzen

Lendenwirbelsäulenschmerzen

Die Lendenwirbelsäule ist der Wirbelsäulenabschnitt, der die größte mechanische Arbeit zu leisten hat, da auf ihr das ganze Gewicht des Oberkörpers lastet. Das führt zur besonderen Belastung und Abnutzung der Bandscheiben, die ihre stoßdämpferähnliche Funktion verlieren oder auch ihre Lage zwischen den Wirbelkörpern verändern und "vorfallen" können. Besonders anfällig ist der Bereich zwischen dem 4. und 5. Wirbel oder dem 5. Lendenwirbel und dem 1. Kreuzbeinwirbel. Durch die Veränderungen der Bandscheiben werden die Wirbelkörper in Mitleidenschaft gezogen und die aus der Wirbelsäule austretenden Nervenwurzeln gereizt und geschädigt. Die Schmerzen, die so entstehen, machen sich am Ort der Schädigung bemerkbar oder strahlen in die Hüfte, die Leiste oder das Bein aus. Berühmtest ist der meist einseitig auftretende Ischiasschmerz. Der Ischiasnerv zieht durch das Gesäß und das gesamte Bein und kann, durch Reizung seiner Wurzeln im Lendenwirbelsäulenbereich, im gesamten Verlauf oder Teilen davon schmerzen.

Elektrodenanlage:

Anode des 1. Kanals auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode des 1. Kanals in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes, 2. Kanal spiegelbildlich auf die andere Seite der Wirbelsäule



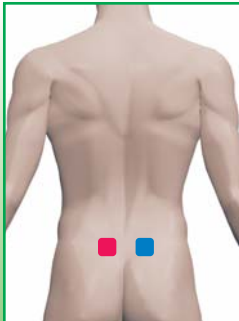
Programmgruppe 4 - Schmerztherapie

Kreuzbeinschmerzen

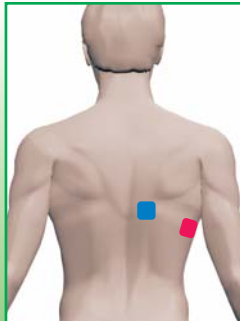
Kreuzbeinschmerzen werden meist durch das Iliosakralgelenk, welches das Kreuzbein mit dem Becken verbindet, verursacht. Sie werden vor allem bei der Rumpfbeugung und (gleichzeitiger) Rumpfdrehung verspürt und strahlen häufig in Richtung Gesäß und Oberschenkel aus. Eine anhaltende Entzündung dieser Gelenke kann im Zusammenhang mit einer Allgemeinerkrankung, dem M. Bechterew (Spondylitis ankylopoetica) auftreten. Meist sind jüngere Männer betroffen.

Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt,
Kathode spiegelbildlich auf die andere Körperseite.



Kreuzbeinschmerzen



Brustkorbschmerzen

Brustkorbschmerzen Brustwirbelsäulenschmerzen

Eine häufige Ursache für Schmerzen im Brustkorbbereich ist die Brustwirbelsäule (s. dort).

Gürtelrosenschmerz: die Zosterneuralgie / die Post-Zosterneuralgie

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anfänglich auf der nicht betroffenen Körperseite stimulieren!
Nach Besserung der Beschwerden kann auf der betroffenen Seite stimuliert werden.

Anode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes, Kathode neben der Wirbelsäule in Höhe des Schmerzes.



stim Dich fit



Armschmerzen

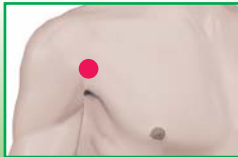
Programmempfehlung: siehe Nackenschmerzen
Schmerzen der Arme werden oft durch die Reizung von Nervenwurzeln im Halswirbelsäulenbereich verursacht (siehe auch Nackenschmerzen). Es handelt sich also dann um ausstrahlende Schmerzen, die über die Schulter und den Arm bis in die Finger reichen können. Oft werden die Beschwerden nur in Teilen dieser "Schmerzstrasse" wahrgenommen, also z.B. nur im Unterarm.

Schultergelenkschmerzen

Programmempfehlung:
Programm 13 wenn die Ursache muskulär ist
Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden
Programm 16 bei großflächigen Schmerzarealen
Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode gegenüber, so dass das Schmerzareal vom Strom durchflossen wird.
Alternative: Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.



Schultergelenkschmerzen

Ellenbogenschmerzen, z.B. Tennisellenbogen (Epikondylitis humeri radialis)

Programmempfehlung:

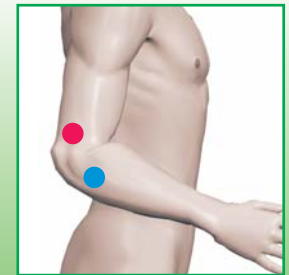
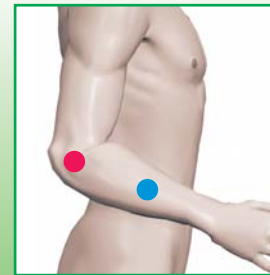
Programm 13 wenn die Ursache muskulär ist
Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.

Alternative: Anode oberhalb des schmerzenden Areales, Kathode unterhalb des schmerzenden Areales. Diese Anlagestellen gelten auch für den Tennis- bzw. Golfer-Ellenbogen, jedoch werden hier die Elektroden an der Innenseite des Armes platziert.



A - Ellenbogenschmerzen - B



Programmgruppe 4 - Schmerztherapie

Handschmerzen / Karpaltunnelsyndrom

Programmempfehlung:

Programm 13 wenn die Ursache muskulär ist

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden

Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode oberhalb des schmerzenden Areales, Kathode auf die Daumenballenmuskulatur

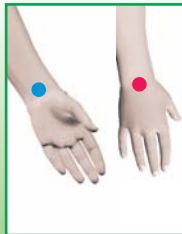
Handgelenkschmerzen

Elektrodenanlage (siehe Abbildung):

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode auf die gegenüberliegende Seite



Handschmerzen/
Karpaltunnelsyndrom



Handgelenk-
schmerzen

Amputationsschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden)

Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Stumpfschmerzen: Anode direkt oberhalb des Stumpfes, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes

Phantomschmerzen:

Elektrodenanlage auf der nicht-amputierten Seite!

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes



Phantomschmerzen



Stumpfschmerzen



stim Dich fit



Beinschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

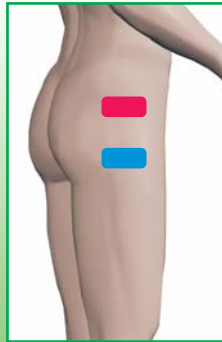
Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Hüftschmerzen

Elektrodenanlage:

Anode oberhalb des schmerzenden Areals,
Kathode unterhalb des schmerzenden Areals.

Alternative: Anode auf den Hauptschmerzpunkt,
Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.



Hüftschmerzen

Knieschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

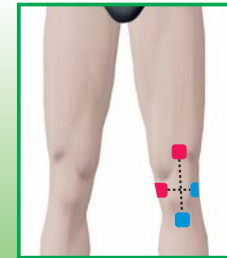
Zur Stärkung der Bänder in den Kniegelenken empfiehlt sich auch das Muskelaufbau-Programm 11

Elektrodenanlage:

a) Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode auf die gegenüberliegende Seite

b) Verwendung eines 2-Kanal-Gerätes: Anoden und Kathoden beiderseits des schmerzenden Areals platzieren, so dass dieses vom Strom durchflossen wird.

(Die Linien bezeichnen die Zugehörigkeit der Elektroden zum jeweiligen Kanal)



A - Knieschmerzen - B



Ischiasschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 13 wenn die Ursache muskulär ist
Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden
Programm 16 bei großflächigen Schmerzarealen

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt,
Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.

Der Ischiasnerv ist der längste und dickste Nervenstrang im menschlichen Körper. Er hat seine Wurzeln im Lendenwirbelsäulenbereich und zieht durch das Gesäß, den hinteren Ober- und Unterschenkel bis hin zum Fuß und der Großzehe. Bei Ischiasschmerzen tritt durch eine Reizung der Wurzeln des Ischiasnerves ein Schmerz im Lendenwirbelsäulenbereich oder im Verlauf des Nerven auf.

Unterschenkschmerzen (z.B. die Polyneuropathie)

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

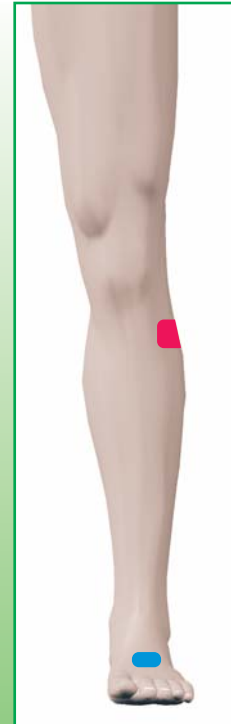
Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode auf das Wadenbeinköpfchen,
Kathode auf den Fußrücken



Ischiasschmerzen



Unterschenkel-
schmerzen



stim Dich fit



Sprunggelenkschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

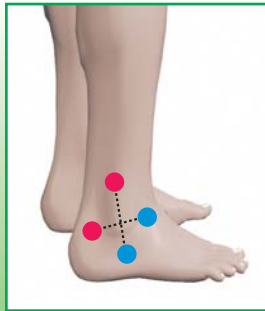
Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Zur Stärkung der Bänder in den Sprunggelenken empfiehlt sich auch das Muskelaufbau-Programm 11

Elektrodenanlage:

Anode oberhalb des Knöchels,
Kathode unterhalb des Knöchels

Alternative: Anode auf den Hauptschmerzpunkt,
Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes



Sprunggelenkschmerzen

Fersenschmerzen / Achillessehnenschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Anode auf den Hauptschmerzpunkt,
Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes

Alternative: Anode und Kathode beiderseits des schmerzenden Areal platzen, so dass dieses vom Strom durchflossen wird



Fersenschmerzen



Amputationsschmerzen

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

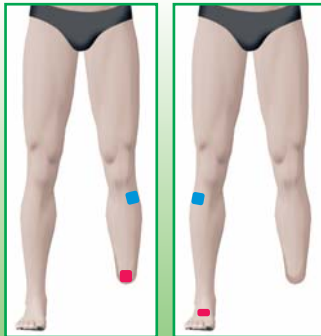
Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26)

Elektrodenanlage:

Stumpfschmerzen: Anode direkt oberhalb des Stumpfes, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes

Phantomschmerzen: Elektrodenanlage auf der nicht-amputierten Seite!

Anode auf den Hauptschmerzpunkt, Kathode in den Ausstrahlungsbereich des Schmerzes.



Stumpfschmerzen Phantomschmerzen

Rheumatoide Arthritis

Programmempfehlung:

Programm 14 bei chronischen (langanhaltenden) Beschwerden
Programm 15 bei akuten Beschwerden

Alternative: Stimulation an der Hand nach Kaada (Seite 26).

Die rheumatoide Arthritis (Gelenkentzündung, auch chronische Polyarthritis genannt) ist eine über Jahre verlaufende Allgemeinerkrankung, die alle Gelenke befallen kann, bevorzugt Hand-, Finger-, Knie- und Schultergelenke. Es kommt schubweise zur Überwärmung, Schwellung und Schmerzen in den Gelenken und schließlich zur Gelenksbeeinträchtigung und Bewegungseinschränkung.

Sehr hilfreich bei rheumatischen Beschwerden in den Händen sind die abgebildeten Stimulationshandschuhe (als Zubehör erhältlich).



Stimulations-
handschuhe
in verschiedenen
Größen erhältlich



stim Dich fit



Stimulation nach Kaada

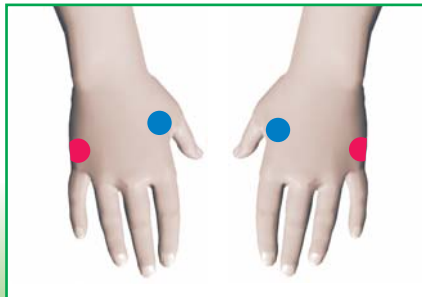
Eine besondere Form der Anwendung von Programm 14 ist die Stimulation nach Kaada.

Bei der Stimulation nach Kaada werden die Elektroden, unabhängig der vorliegenden Schmerzen, immer an der Hand platziert. Auch hier treten Muskelzuckungen auf.

Die Wirkung der "Kaada-Stimulation" betrifft den ganzen Körper. Sie ist sinnvoll, wenn z. B. Schmerzen an mehreren Körperstellen gleichzeitig auftreten oder die Elektrodenanlage im Schmerzareal selbst nicht möglich ist.

Elektrodenanlage:

Die Elektroden werden unabhängig von den vorliegenden Schmerzen immer auf die Hand geklebt (beim Rechtshänder rechts, beim Linkshänder links).



Beim Rechtshänder
rechts

Beim Linkshänder
links





Innovative Medizintechnik!
Seit über 30 Jahre erfolgreich im Einsatz!

PIERENKEMPER
GMBH



Hörsheimer Eck 19
D-35578 Wetzlar
Tel. 06441 - 67923-0
Fax 06441 - 67923-33