



www.denascorp.ru

☎ 8-800-200-1919

Звонок по России бесплатный

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

Д
Э
Н
С
Домашний
Эффективный
Незаменимый
Справочник

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ШЕЕ

аппаратами серии
ДЭНАС и ДиаДЭНС

ДИНАМИЧЕСКАЯ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ШЕЕ

Боль в шее – очень частая жалоба.

Статистика свидетельствует, что боль в шее одинаково часто встречается у мужчин и у женщин, более того, в данный момент времени у каждого десятого взрослого человека болит шея.

В полной мере осознавая, что состояние шеи оказывает весьма значительное влияние на качество нашей жизни (и если шея нездорова, то порой и жизни-то никакой нет), в первом издании мы решили рассказать, как правильно помочь себе и своим близким справиться с болью в шее, используя аппараты динамической электростимуляции – ДЭНАС и ДиаДЭНС.

Общедоступная библиотека медицинского центра
корпорации «ДЭНАС МС»

АВТОРЫ:

А.А. Сафронов
Е.В. Губернаторова
С.А. Овсянников

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

К.Ю. Черемхин
А.А. Власов
М.В. Умникова

“Здоровье так же
заразительно, как и болезнь.”

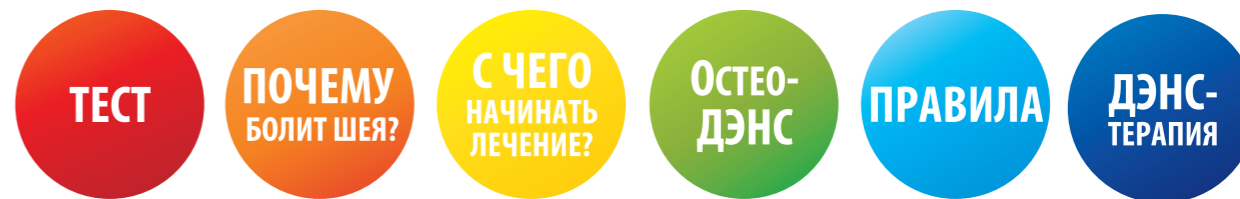
Ромен Роллан

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня без преувеличения можно сказать, что аппараты ДЭНС по достоинству оценили не только все россияне, которые заботятся о своем здоровье, но и народы многих зарубежных стран.

Германия, Польша, Чехия и далекая страна Австралия успешно используют аппараты ДЭНС-терапии для улучшения своего здоровья, а также здоровья родных и близких.

Мы надеемся, что приобретенные с помощью этого издания знания станут вашими верными помощниками в борьбе с болезнями и недугами.



С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

нет
нарушений

легкие
нарушения

умеренные
нарушения

0-4
баллов

5-14
баллов

15-24
баллов



Аппарат
Остео-ДЭНС



Два электрода
с внутренней стороны



Антикомпрессионные
подушечки

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



В полной мере осознавая глубину и жизненную важность проблемы, мы предлагаем вашему вниманию новый специализированный аппарат ДЭНС-терапии – **ОСТЕО-ДЭНС**

Его основная особенность – это наличие двух специализированных эффективных программ – «Терапия боли» и «Релаксация».

Применение программы «Релаксация» способствует восстановлению активности мышц шеи и улучшению питания связочного аппарата. Наиболее эффективна она в тех случаях, когда болевой синдром отсутствует или его интенсивность небольшая, а у пациента наблюдается ограничение подвижности шеи, скованность, усталость, избыточное напряжение мышц плечевого пояса или задней поверхности шеи.

Программа «Терапия боли» обладает более выраженным, чем программа «Релаксация», обезболивающим эффектом и применяется как средство неотложной помощи при интенсивной боли в области шеи.

Применять аппарат Остео-ДЭНС можно несколько раз в день, по потребности.

Использование в программах аппарата Остео-ДЭНС частот 125, 20 Гц и режима 7710 позволяет не только проводить качественное обезболивание, но также эффективно восстанавливать работу перегруженных мышц и связочного аппарата позвоночника.

Важным отличием от других моделей аппаратов является наличие двух электродов. Чередование их работы обеспечивает мягкий электромассажный эффект, что делает процедуры не только более комфортными, но и эффективными. Комфарту и безопасности процедур способствует также специально подобранный плавный шаг регулировки мощности и полная автоматизация процесса лечения.

Для проведения сеанса лечения необходимо лишь отрегулировать расположение антикомпрессионных подушечек, закрепить аппарат в области шеи, выбрать необходимую программу и установить комфортную для вас мощность воздействия.

На первом этапе следует определить, в каком состоянии находится ваша шея, требуется ли ей помощь и насколько проблемы в шее нарушают уклад вашей жизни. Это можно сделать с помощью ряда объективных тестов, один из которых мы предлагаем пройти – «Индекс нарушения жизнедеятельности при болях в шее (по Н. Vernon, J. Mior, 1989)».

Если ваш результат – **0–5 баллов** – искренне поздравляем! Вы тот редкий человек, которого не коснулась проблема. Тем не менее прочитайте книгу. Так, на всякий случай. Если вы набрали **больше, чем 5 баллов**, то проблема, о которой пойдет речь ниже, вам знакома, но мы искренне надеемся, что наша книга поможет вам от нее избавиться.

тяжелые нарушения

25-34
баллов

функция нарушена очень сильно

35-44
баллов

функция нарушена полностью

>44
баллов

пройдите
ТЕСТ
>>>

ТЕСТ

Индекс нарушения
жизнедеятельности
при болях в шее

Этот тест предназначен для того, чтобы определить, насколько ваша боль или дискомфорт в шее нарушают вашу деятельность в повседневной жизни.

Тест состоит из 10 разделов. Каждый раздел содержит по 6 утверждений. Дайте ответ по каждому разделу, выбрав только один цветной кружок напротив подходящего для вас утверждения. Если два утверждения из одного раздела верны по отношению к вам, выберите только одно, наиболее точно описывающее ваше состояние на протяжении последних двух недель.

1 ИНТЕНСИВНОСТЬ БОЛИ

- Сейчас нет болей или дискомфорта в шее..... ●
- Есть легкие боли или дискомфорт в шее..... ●
- Боли или дискомфорт непостоянны и умеренны..... ●
- Боли или дискомфорт умеренные и постоянные..... ●
- Боли сильные, непостоянные..... ●
- Боли сильные и постоянные..... ●

2 САМООБСЛУЖИВАНИЕ

- Обслуживаю себя без появления дополнительных болей или дискомфорта..... ●
- Обслуживаю себя нормально, но это вызывает появление болей или дискомфорта... ●
- Самообслуживание болезненно, и мне приходится быть медлительным и осторожным..... ●
- Нуждаюсь в некоторой помощи, чтобы справиться с самообслуживанием..... ●
- Нуждаюсь в ежедневной помощи при большинстве действий, связанных с самообслуживанием..... ●

- Не могу одеваться, умываюсь с трудом и нахожусь в постели..... ●

3 ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

- Поднимаю тяжести без появления дополнительных болей или дискомфорта..... ●
- Поднимаю тяжести, но это вызывает появление болей или дискомфорта..... ●
- Боли не дают мне поднимать тяжелые предметы с пола, но я могу сделать это, если предметы расположены удобно (например, на столе)..... ●
- Боли не дают мне поднимать предметы с пола, но я могу сделать это, если предметы имеют средний вес и расположены удобно..... ●
- Поднимаю только легкие предметы..... ●
- Не могу поднимать или переносить предметы..... ●

4 ЧТЕНИЕ

- Читаю, сколько захочу..... ●
- Читаю, сколько захочу, но с легкой болью или дискомфортом в шее..... ●

“Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления.”

Овидий



узнайте
РЕЗУЛЬТАТ
<<<

АППАРАТ ОСТЕО-ДЭНС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В ШЕЕ

Если человек активно двигается, бегает, ходит, то чаще всего сохраняет правильную осанку. При этом нагрузка на позвоночник распределяется оптимально. Когда человек сидит, то он расслабляется, вытягивает шею вперед, плечи опускает вниз. И даже если человек сначала следит за осанкой, то через некоторое время он устаёт, и его осанка нарушается. При этом изменяется распределение нагрузки на позвоночный столб, что приводит к перегрузке мышц и связок, ухудшает питание межпозвонковых дисков.

Если это наблюдается в течение достаточно длительного времени, шея начинает сигнализировать нам болью и, безусловно является объектом для лечения.

Самое неприятное для нас, что жалобы появляются уже в течение дня, не дожидаясь, когда мы придем домой и проведем полноценный сеанс ДЭНС. И даже дома у нас порой просто не хватает времени для того, чтобы провести лечение.

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

- Читаю, сколько захочу, но с умеренной болью или дискомфортом в шее.....●
- Не могу читать столько, сколько захочу, из-за умеренной боли в шее.....●
- Не могу читать столько, сколько захочу, из-за сильной боли в шее.....●
- Совсем не могу читать из-за боли в шее.....●

5 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- Нет головных болей.....●
- Слабые головные боли бывают нечасто.....●
- Умеренные головные боли бывают нечасто.....●
- Часто бывают умеренные головные боли.....●
- Часто бывают сильные головные боли.....●
- Голова болит постоянно.....●

6 КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

- Могу полностью сосредоточиться при работе над чем-либо без боли или дискомфорта.....●
- Могу полностью сосредоточиться при работе над чем-либо, но с некоторыми трудностями.....●
- Испытываю умеренные трудности при сосредоточении.....●
- Испытываю значительные трудности в сосредоточении на том, что я хочу.....●
- Испытываю очень большие трудности в сосредоточении на том, что я хочу.....●
- Я не могу сосредоточиться совсем.....●

7 РАБОТА

- Могу работать столько, сколько мне нужно, без боли или дискомфорта в шее.....●
- Могу работать столько, сколько мне нужно, но со слабой болью или дискомфортом в шее.....●
- Могу делать большую часть своей обычной работы, не более.....●
- Не могу делать свою обычную работу.....●
- С трудом делаю любую работу.....●
- Не могу работать совсем.....●

8 ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ТРАНСПОРТЕ

(вождение автомобиля, передвижение в общественном транспорте, на велосипеде и т.п.)

- Передвигаюсь в транспорте без боли в шее.....●
- Передвигаюсь в транспорте столько, сколько нужно, со слабой болью в шее.....●
- Передвигаюсь в транспорте столько, сколько нужно, с умеренной болью в шее.....●
- Не передвигаюсь в транспорте столько, сколько нужно, из-за умеренной боли в шее.....●
- Не передвигаюсь в транспорте столько, сколько нужно, из-за сильной боли в шее.....●
- Не передвигаюсь в транспорте совсем из-за боли в шее.....●

9 СОН

- Сплю хорошо без боли или дискомфорта в шее.....●
- Мой сон слегка нарушен (менее 1 часа бессонницы).....●

- Мой сон немного нарушен (1-2 часа бессонницы).....●
- Мой сон умеренно нарушен (2-3 часа бессонницы).....●
- Мой сон сильно нарушен (3-5 часов бессонницы).....●
- Мой сон полностью нарушен (5-7 часов бессонницы).....●

10 ОТДЫХ

- Отдыхаю и развлекаюсь без боли или дискомфорта в шее.....●
- Развлекаюсь и отдыхаю, но с незначительной болью в шее.....●
- Отдыхаю и развлекаюсь с некоторыми ограничениями из-за боли в шее.....●
- Отдыхаю и развлекаюсь только с большими ограничениями из-за боли в шее.....●
- С большим трудом делаю что-то для своего отдыха и развлечения из-за боли в шее.....●
- Не отдыхаю и не развлекаюсь совсем.....●

ПОСЧИТАЙТЕ СУММУ БАЛЛОВ,
ПОЛУЧЕННЫХ ПО РАЗДЕЛАМ:



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ В ШЕЕ?

Если возникают проблемы со здоровьем, то первый вопрос, который задает себе человек, — почему?

Ответ на него часто лежит на поверхности, а порой он скрыт настолько, что для ответа необходим глубокий анализ и многочисленные исследования. На сегодняшний день известно множество причин возникновения боли в шее. Боль может быть обусловлена остеохондрозом, остеоартрозом позвоночных суставов, травмами межпозвоночных суставов, являться проявлением иммунных нарушений при ревматоидном артрите, ревматизме, проявлением инфекционных заболеваний. Также боль в шее может быть проявлением таких серьезных проблем, как новообразования.

Кроме всего прочего, шейные сегменты спинного мозга осуществляют регуляцию работы органов, расположенных в области шеи и в верхних отделах грудной клетки. При заболеваниях позвоночника, сердца, пищевода, легких, щитовидной железы, лор-заболеваниях можно наблюдать появление так называемых «отраженных» болей в области шеи. Боль в шее может возникать и как следствие стресса при эмоциональном перенапряжении, неблагоприятных условиях труда.

Но в большинстве случаев боль является проявлением остеохондроза и остеоартроза шейного отдела позвоночника, и именно этот вариант мы рассмотрим более подробно.



Рис. 5. Проекция позвоночника в мини-акупунктурных системах су-джок и ушной раковины

6 ПРОВОДИТЕ ЛЕЧЕНИЕ ДО ПОЛНОГО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ ЖАЛОБ

Лечение следует проводить до полного исчезновения жалоб. Как правило, продолжительность курсового лечения составляет 2–3 недели. При необходимости продолжительность курса можно увеличить.



Для удобства проведения сеанса можно воспользоваться выносными терапевтическими электродами

7 ВСЕГДА СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Для предотвращения обострений заболевания рекомендуется соблюдать ряд правил:

Во-первых — начинайте работать аппаратами ДЭНС при появлении первых признаков неблагополучия, не дожидаясь появления сильной боли. Используйте аппараты при появлении чувства усталости, скованности мышц плечевого пояса, особенно если вы проводите много времени сидя за столом или интенсивно нагружаете плечевой пояс.

Во-вторых — всегда следите за осанкой. Старайтесь держать голову прямо, а плечи расправленными.

В-третьих — избегайте быстрых вращений головой и резких движений корпуса, особенно поворотов.

В-четвертых — избегайте движений, из-за которых у вас уже возникали проблемы. Потребуется время, чтобы ткани восстановились.

В-пятых — ваша подушка должна быть сделана из материала, который упруго поддерживает шею. Если вы не можете найти удобное положение лежа, подложите под шею валик. Не спите на животе, это дополнительная нагрузка на шею.

3 ПОВТОРЯЙТЕ СЕАНСЫ

В острый период необходимо работать несколько раз в день, по потребности, с интервалом 1,5–2 часа, повторяя сеансы при возвращении жалобы (усилении боли).

4 ОБРАБАТЫВАЙТЕ «ОТРАЖЕННЫЕ» БОЛИ

Достаточно часто при поражении шейного отдела позвоночника могут наблюдаться «отраженные» боли. В этом случае боль может распространяться за пределы шеи и иррадиировать в руки, голову,



Рис. 4. Наиболее частая локализация «отраженных» болей при остеохондрозе и остеоартрозе шейного отдела позвоночника

грудную клетку, вызывая болезненное напряжение мышц (рис. 4). При наличии этих симптомов ДЭНС проводится не только в проекции позвоночника, но и в проекции «отраженной» боли. Обработка проводится в режиме «Терапия» на частоте 77 или 20 Гц, при комфортной мощности воздействия в течение 10–15 минут.

5 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЬ АРСЕНАЛ ЧАСТОТ

При использовании аппаратов ДЭНС четким критерием достаточности воздействия является исчезновение или значительное уменьшение боли. В случаях недостаточно эффективного обезболивания необходимо провести коррекцию рецепта лечения, используя весь арсенал частот аппаратов ДЭНС-терапии.

Во-первых, следует использовать для воздействия в прямой проекции жалобы частоты 20 или 10 Гц, которые усиливают эффективность более высоких частот. Чаще всего воздействие на этих частотах проводится после применения частот 77 или 60 Гц в течение 15–20 минут при комфортном уровне мощности.

Во-вторых, в своей практике вы можете воспользоваться таким эффективным приемом, как обработка проекции шейного отдела позвоночника в мини-акупунктурных системах кисти, стопы и ушной раковины (рис. 5 — точки позвоночника на кисти и ухе).

Воздействие проводится с помощью выносного терапевтического точечного электрода на частоте 77, 60 или 20 Гц, при комфортном уровне мощности, в течение 1–5 минут.

“ Если вы знаете себя и знаете врага, не нужно беспокоиться об исходе сотен битв. Если вы знаете себя, но не знаете врага, после победы ждите поражения. Если вы не знаете ни себя, ни врага, Вы будете повержены. ”

Сан Цу «Искусство войны»



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЕЧЕНИЯ

В клинической практике существует список заболеваний и патологических состояний, при которых использование определенных физических лечебных факторов не рекомендуется. Поэтому разработан четкий перечень заболеваний и состояний, 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.

Детализация жалобы позволит вам, во-первых, правильно определить зоны для воздействия; во-вторых, четко оценить эффект от проведения сеанса. В-третьих, необходимо помнить, что поражения позвоночника – не единственная причина боли. И если помимо боли в шее у вас наблюдаются боли в запястьях, без причины внезапно появились сильные головные боли, которые не проходят длительное время, периодически возникают головные боли, сопровождающиеся рвотой и головокружением, или боль при лечении аппаратом не уменьшается, то, возможно, кроме ДЭНС потребуется назначение дополнительного лечения и проведение обследований. Поэтому необходима консультация врача.

2 НАЧИНАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ

После детализации жалобы можно приступать к лечению. Начинать воздействие следует в режиме «Терапия» при комфортной мощности (ощущение легкого покалывания) непосредственно в прямой проекции боли (рис. 3) на частоте 77 или 60 Гц. При выраженной боли – на частоте 140 или 200 Гц, постепенно увеличивая зону обработки на ширину одной-двух ладоней пациента. Обработка может проводиться встроенными электродами аппаратов по стабильно-лабильной методике или лабильно.

Направление перемещения аппарата зависит от уровня артериального давления: при повышенном уровне следует работать аппаратом сверху вниз, при пониженном, наоборот, снизу вверх.

Рис. 3. Направление движения аппарата при лечении

с повышенным артериальным давлением →

с пониженным артериальным давлением →



Внимание! При склонности к повышенному артериальному давлению следует работать при уровне мощности не более 3–5 единиц.



ДЭНАС



ДЭНАС+



ДиаДЭНС-Т



ДиаДЭНС-ДТ



ДиаДЭНС-ПК



ДиаДЭНС-ПКМ

МЕТОДИКА ДЭНС-ТЕРАПИИ

Когда вы вдруг обнаружили, что с вашей шеей творится что-то неладное, вы, конечно, взяли в руки аппарат ДЭНАС или ДиаДЭНС. Для того чтобы провести эффективный сеанс ДЭНС, необходимо соблюдать несколько простых правил работы.

ПРАВИЛА:

1 ДЕТАЛИЗИРУЙТЕ ЖАЛОБУ

Перед началом работы следует детализировать жалобу, т. е. познакомиться с ней подробно. Для детализации ответьте на следующие вопросы:

- ✓ В какой области шеи определяется наибольшая болезненность?
- ✓ Нет ли ограничений в движениях головой и хруста во время движений?
- ✓ Нет ли головной боли и головокружения?
- ✓ Нет ли боли, покалывания, онемения, слабости в руках?
- ✓ Усиливается ли боль при движениях?

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

В случае наличия перечисленных противопоказаний о возможности применения аппарата необходимо проконсультироваться с врачом.



Позвоночник

ДЭНС-ТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В ШЕЕ

При поражениях шейного отдела позвоночника часто наблюдается цервикалгия (от латинского **cervix** – шея и **algia** – боль, болезненность) – боль, которая локализуется в задних отделах шеи (**рис. 1**). Кроме боли, наблюдается напряжение мышц шеи и ограничение движений головы.

Цервикалгия может сопровождаться появлением «отраженной» боли, которая распространяется в область головы, плеч и груди.

Источником боли при поражении позвоночника являются межпозвоночные суставы и диски, а также связки позвоночника и мышцы спины (**рис. 2**). Чаще всего в формировании боли участвуют несколько факторов. В порядке убывающей частоты структуру болевого синдрома составляют мышечный (миогенный), суставной (артрогенный), связочно-фасциальный и дискогенный факторы. Иначе говоря, боль мышечного происхождения сопровождает все виды болезненности, т.е. включается в оформление суставной, связочной и дискогенной боли.

Это основа боли в двигательной системе, но она может быть представлена в чистом виде, т.е. без участия остальных трех факторов.

Безусловно, столь сложное происхождение боли необходимо учитывать при назначении лечения. И поэтому основными задачами при лечении боли в шее является качественное обезболивание, восстановление активности мышц и связочного аппарата, снятие воспалительного процесса.

Нейроподобные электрические импульсы, которые генерируют аппараты ДЭНС-терапии, восстанавливают работу основных систем регуляции нашего организма – нервной, эндокринной и иммунной. Являясь одновременно и дополнительным источником энергии, они, при грамотном применении, запускают в организме оздоровительные реакции, благодаря которым удается быстро достичь целого ряда лечебных эффектов. Основными эффектами являются обезболивающий, противовоспалительный, сосудистый, общерегуляторный и антистрессовый.

«Человек должен знать,
как помочь себе самому в болезни...»

Гиппократ

Рис.1. Локализация боли при поражении шейного отдела позвоночника ▶

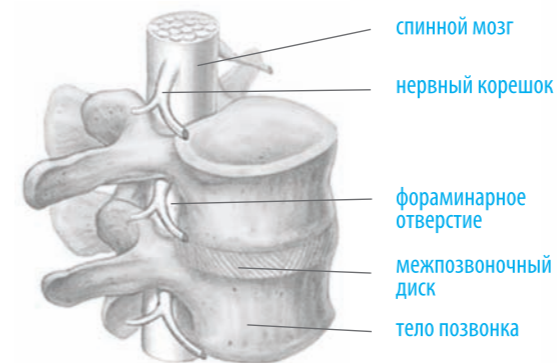


Рис. 2. Строение позвоночника

**ДЭНС-терапия – это не только однократное СНЯТИЕ БОЛИ,
но и одновременное ЛЕЧЕНИЕ от БОЛЕЗНИ, вызывающей болевой синдром.**

