

## МЕТОДИКА ФОНИРОВАНИЯ

### артрита, артроза коленного сустава

#### с использованием комплекта аппарата Витафон-5 для коленного сустава

**ВНИМАНИЕ!** Перед проведением процедуры в соответствии с данной методикой фонирувания ознакомьтесь с:

- руководством по эксплуатации к аппарату Витафон-5;
- разделом «Общие правила фонирувания» в брошюре «Методики фонирувания»;
- руководством по эксплуатации к манжете для коленного сустава;
- руководством по эксплуатации к поясной манжете;
- руководством по эксплуатации к комплекту манжет для ног.

Методика фонирувания артрита, артроза для коленного сустава предусматривает воздействие:

- на область коленного сустава;
- на область почек (К) с целью улучшения их функции по поддержанию кислотно-щелочного баланса в крови, и, как следствие, улучшения сократительной активности скелетных мышц, участвующих при ходьбе;
- на область пояснично-крестцового отдела позвоночника (Е3, Е4, Е31), а также мышцы голени с целью улучшения нейромышечной амортизации (подробнее на стр. 27 Методик фонирувания в разделе «Заболевания позвоночника и суставов»);
- на область печени (М) и паховые лимфатические узлы (ПЛУ) той ноги, в колене которой наблюдается патология.

Внимательно ознакомьтесь с разделом «**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** к применению» в Руководстве по эксплуатации, а также с разделом «Особенности фонирувания некоторых областей» в брошюре «Методики фонирувания». В частности:

- необходимо исключить из схемы фонирувания почки (К), если Вы знаете о наличии крупных камней в почках, не способных к самостоятельному отхождению. Исключите из схемы фонирувания область ПЛУ при наличии камней в мочевом пузыре, не способных к самостоятельному отхождению;
- при наличии камней в желчном пузыре область М заменяют на область М5.

**Возможность обострения в области сустава.** При фонировании сустава иногда после нескольких процедур наступает обострение болезненных ощущений и временное усиление отека. Это связано с тем, что благодаря микровибрации усиливаются иммунные реакции. Фонирование продолжают, и несколько дней обычно приходится потерпеть, поскольку принимать обезболивающие препараты не рекомендуется. Можно использовать противовоспалительные средства, предписанные врачом. Чтобы улучшить переносимость и уменьшить болезненность, можно внести следующие изменения в схему:

- уменьшить время фонирования сустава в течение одной процедуры. Количество процедур в сутки сокращать не рекомендуется;
- при фонировании сустава вместо виброфонов с зеленой маркировкой применять виброфоны с белой маркировкой (с меньшей мощностью микровибрации);
- перейти к фонированию только одного сустава, если процедуры выполнялись одновременно в отношении двух суставов.

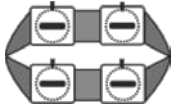

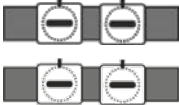
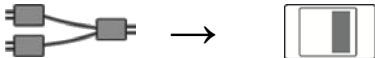
**Возможность обострения в области позвоночника.** При наличии хронических болезней позвоночника после нескольких процедур возможны болезненные ощущения при одновременном увеличении объема движений. Это свидетельствует о восстановлении кровоснабжения нервных путей и является положительным изменением в состоянии позвоночника. Проведение процедур не прекращают, однако сокращают время проведения одной процедуры на данную область. Чем равномернее процедуры проводятся в течение суток, тем выше эффект и тем ниже вероятность обострения болезненных ощущений.

**Изменение времени воздействия.** Время, указанное в последней строке схем фонирования, является достаточным, однако оно может быть увеличено или уменьшено, исходя из собственных ощущений. Время воздействия необходимо увеличивать постепенно (например, по одной минуте в день) и не более чем в два раза, по сравнению с достаточным для данной области. Время воздействия на лимфатические узлы (ПЛУ) не рекомендуется увеличивать.

**Изменение режима.** Режим, указанный в последней строке схемы, (режим «5») является достаточным, но может быть увеличен до «9»-

го по собственным ощущениям. Режим «0» отличается от всех остальных тем, что мембрана виброфона колеблется постоянно в диапазоне максимальном для данного вида виброфона с учетом заданной частоты (высоты звука), то есть волнообразного изменения амплитуды нет.

## ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

Действия по подготовке	Условные рисунки в описании установок
Счетверенные виброфоны с зеленой маркировкой вставьте в манжету для коленного сустава.	
Сдвоенные виброфоны с зеленой маркировкой вставьте в манжету поясную.	
Вторую пару счетверенных виброфонов с зеленой маркировкой вставьте в манжеты для ног.	
Присоедините разветвитель к блоку управления аппарата Витафон-5.	

Процедура проводится лежа на спине. Зафиксируйте на теле все манжеты (поясную, манжеты для ног на голених обеих ног, манжету для коленного сустава). Вы можете заранее установить виброфоны с белой маркировкой на области позвоночника E3 и E4 под спину. Все виброфоны должны плотно прилегать к телу. При проведении процедуры на низких частотах (когда звук низкий) должна ощущаться микровибрация.

**ВНИМАНИЕ!** Манжеты для ног надеваются на обе голени (по одной манжете на каждую) даже, если проводится лечение только одного сустава.

Все области для установки виброфонов, указанные в схемах фонирования коленного сустава, изображены на отдельном цветном вкладыше: "Области воздействия при фонировании коленного сустава". При установке виброфонов ошибка в 1-2 см не существенна.

## Условные обозначения вида виброфонов

●●	- сдвоенные виброфоны с зеленой маркировкой	●●	- счетверенные виброфоны с зеленой маркировкой
○○	- сдвоенные виброфоны с белой маркировкой	●●	

## Схема фонирования одного коленного сустава

### Базовая схема (обязательная)

День	Режим	Область, вид виброфонов, время (мин)						Общее время (мин)
		1-я установка		2-я		3-я		
		К	●●	К	●●	Е3	○○	
		Сустав	●● ●●	Мышцы голени обеих ног	●● ●●	Е4	○○	
1	Реж.1	10 мин		2 мин		2 мин		14 мин
2	Реж.2	12		4		4		20
3	Реж.3	14		6		6		26
4	Реж.4	16		8		8		32
5	Реж.5	18		10		10		38
...	Реж.5/0	20		10		10		40

### Усиленная\* (выполняется после базовой схемы)

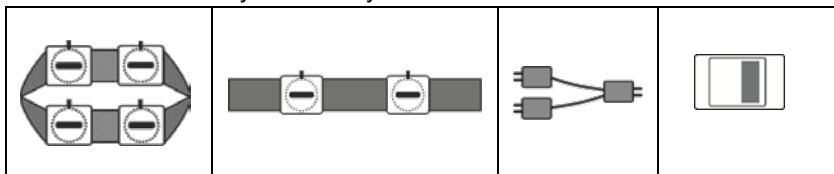
\*Данную схему рекомендуется выполнять всегда при наличии времени, а также во всех случаях, когда заболевание имеет уже длительный хронический характер.

День	Режим	Область, вид виброфонов, время (мин)				Общее время (мин)
		4-я установка		5-я		
		М	○○	М	○○	
		Е31	○○	ПЛУ	○○	
1	Реж.1	2 мин		1 мин		3 мин
2	Реж.2	4		2		6
3	Реж.3	6		3		9
4	Реж.4	8		4		12
5	Реж.5	10		5		15
...	Реж.5/0	10		5		15

## Порядок установок при фонировании одного сустава

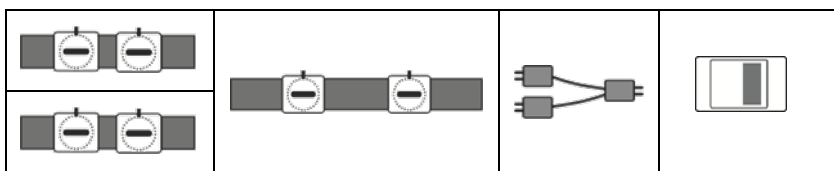
### 1-я установка:

Подключите к разветвителю счетверенные виброфоны, вложенные в манжету для коленного сустава, и сдвоенные виброфоны, вложенные в поясную манжету.



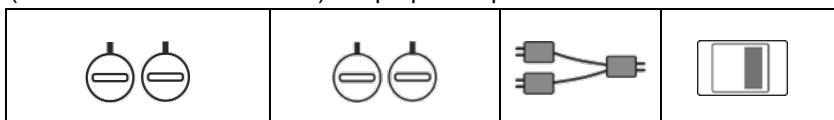
### 2-я установка

Вместо счетверенных виброфонов, вложенных в манжету для коленного сустава, подключаются к разветвителю счетверенные виброфоны, вложенные в манжеты для ног.



### 3-я установка

Все виброфоны, которые были ранее подключены, отсоединяются от разветвителя. К разветвителю подключаются две пары сдвоенных виброфонов с белой маркировкой. В области E3 и E4 (области на позвоночнике) виброфоны прижимаются весом тела.



### 4-я и 5-я установки

Изменений в схеме подключения нет. Сдвоенные виброфоны переставляются на указанные в схеме области и удерживаются руками. В области E31 (область на позвоночнике) виброфоны прижимаются весом тела.

## Схема фонирования двух коленных суставов

### Базовая схема

День	Реж.	Область, вид виброфонов, время (мин)								Общее время (мин)
		1-я установка		2-я		3-я		4-я		
		К	●●	К	●●	К	●●	Е3	○○	
		1-й сустав	●● ●●	2-й сустав	●● ●●	Мышцы голени обеих ног	●● ●●	Е4	○○	
1	Реж.1	10 мин		10 мин		2 мин		2 мин		24 мин
2	Реж.2	12		12		4		4		32
3	Реж.3	14		14		6		6		40
4	Реж.4	16		16		8		8		48
5	Реж.5	18		18		10		10		56
...	Реж.5 или 0	20		20		10		10		60

### Усиленная\* (выполняется после базовой схемы)

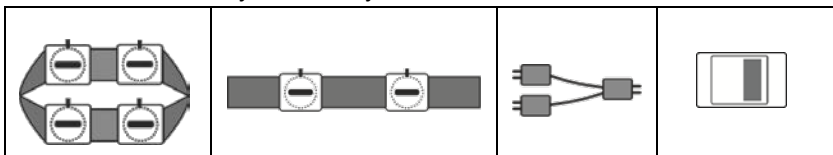
\*Данную схему рекомендуется выполнять всегда при наличии времени, а также во всех случаях, когда заболевание имеет уже длительный хронический характер.

День	Реж.	Область, вид виброфонов, время (мин)						Общее время (мин)
		5-я установка		6-я		7-я		
		М	○○	М	○○	М	○○	
		Е31	○○	ПЛУ левой ноги	○○	ПЛУ правой ноги	○○	
1	Реж.1	2 мин		1 мин		1 мин		4 мин
2	Реж.2	4		2		2		8
3	Реж.3	6		3		3		12
4	Реж.4	8		4		4		16
5	Реж.5	10		5		5		20
...	Реж.5/0	10		5		5		20

## Порядок установок при фонировании двух суставов

### 1-я установка:

Подключите к разветвителю счетверенные виброфоны, вложенные в манжету для коленного сустава, и сдвоенные виброфоны, вложенные в поясную манжету.

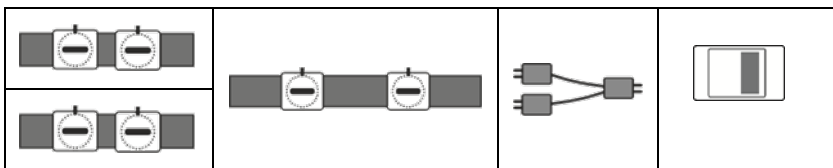


### 2-я установка

Изменений в схеме подключения нет. Манжета для коленного сустава надевается на другое колено.

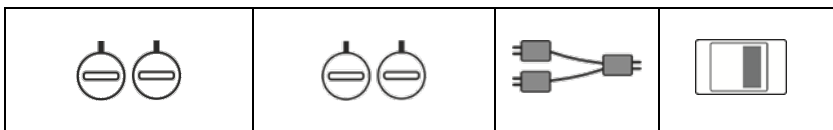
### 3-я установка

Вместо счетверенных виброфонов, вложенных в манжету для коленного сустава, подключаются к разветвителю счетверенные виброфоны, вложенные в манжеты для ног.



### 4-я установка

Все виброфоны, которые были ранее подключены, отсоединяются от разветвителя. К разветвителю подключаются две пары сдвоенных виброфонов с белой маркировкой, установленных под спиной на областях позвоночника E3 и E4. В области E3 и E4 (области на позвоночнике) виброфоны прижимаются весом тела.



### **5-я, 6-я и 7-я установки**

Изменений в схеме подключения нет. Сдвоенные виброфоны переставляются на указанные в схеме области и удерживаются руками. В области E31 (область на позвоночнике) виброфоны прижимаются весом тела.

**Продолжительность курса.** При незапущенном заболевании курс до исчезновения болей и формирования нормальной подвижности сустава колеблется в пределах от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от суммарного времени фонирувания и полноты соблюдения дополнительных мер. При запущенном заболевании могли развиваться необратимые процессы, и тогда фонирувание сможет только препятствовать дальнейшей деградации и некоторому снижению болезненности.

### **Дополнительные меры реабилитации коленного сустава.**

- 1) Желательно исключить ударные нагрузки на позвоночник:
  - минимизировать поездки в транспорте, в том числе в легковом автомобиле, исключить поездки на велосипеде;
  - в процессе ходьбы следить за плавностью и мягкостью походки. Не бегать и не прыгать (особенно приземляясь на всю ступню, а не на носок);
  - носить мягкую удобную обувь;
  - не носить тяжестей более 5 кг.
- 2) После того как будет получено облегчение в области сустава, некоторое увеличение объема движений, фонирувание желательно дополнить лечебной физкультурой, рекомендованной врачом.
- 3) Фонирувание хорошо сочетается с правильно подобранной лекарственной терапией, с употреблением специальных пищевых добавок. Фонирувание способствует более глубокому проникновению мазей.

**МЫ ВСЕГДА РАДЫ ВАШИМ ОТЗЫВАМ** по применению аппаратов серии «Витафон». Мы готовы Вас лично проконсультировать по схемам фонирувания. Пишите нам на [info@vitaфон.ru](mailto:info@vitaфон.ru) или звоните на 8-800-100-19-45 (звонок по России бесплатный).