



ВИТАФОН

Для здоровья
позвоночника и суставов

- ОСТЕОХОНДРОЗ, РАДИКУЛИТ
- ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА
- СКОЛИОЗ
- БОЛЬ В СПИНЕ
- АРТРОЗ, АРТРИТ, ПОВРЕЖДЕНИЯ МЕНИСКА
- ПОДАГРА
- ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Причины. Здоровый позвоночник и суставы, также как и организм, состоит из живых клеток. Кость, хрящ, мениск, межпозвоночный диск и другие ткани состоят из живых клеток. Только живые клетки способны к регенерации и полному восстановлению. Накопление поврежденных клеток ведет к развитию дегенеративно-дистрофических изменений и болезням.

Позвоночник и суставы являются основой опорно-двигательного аппарата и в движении испытывают значительные ударные нагрузки, которые могут быть губительными для клеток. Защищает суставы и позвоночник от разрушающего действия ударных нагрузок система нейромышечной амортизации (далее – “система НА”) путем управления сокращением скелетных мышц. Множество механорецепторов, контролирующих положение суставов и позвонков, позволяют нервной системе управлять мышцами так, чтобы обеспечивать плавность движений и снижать ударные нагрузки в десятки раз. Без такой амортизации суставы и позвоночник деградировали бы за несколько месяцев. Это нейромышечная защита "подкашивает ноги" при попытке прыгнуть на прямых ногах, заставляет нас хромать, пытаюсь защитить больной сустав от перегрузки.

Даже в положении лежа и при полном расслаблении система НА продолжает выполнять защитную функцию. С помощью небольшого тонуса мышц суставы и позвоночник стягиваются, благодаря чему ткани получают микровибрацию, необходимую для выделения смазки, выведения погибших клеток и регенерации тканей. Это особенно актуально для плотных костных тканей, межпозвоночного диска, суставных хрящей. В положении сидя, стоя, в движении работа системы НА отражается в осанке и в плавности походки, бега, прыжка.

Таким образом, **заболевания позвоночника и суставов напрямую связаны с нарушением работы системы НА.** Соответственно, для их излечения необходимо, прежде всего, улучшить работу этой системы. Если этого не сделать, то трудно рассчитывать на полноценное восстановление. Ведь именно недостаточность нейромышечной амортизации может привести к развитию остеохондроза даже в молодом и детском возрасте.

Причины нарушений работы системы НА следующие. Система НА осуществляет защиту опорно-двигательного аппарата как единого целого, заставляя изгибаться ноги и спину по весьма сложной траектории. Слаженная работа мышц спины, ног, а иногда рук возможна лишь при достаточности мозговых ресурсов, хорошей проводимости нервных путей и наличии достаточных ресурсов в мышечных клетках.

Мышцы управляются нервными импульсами, идущими из мозга и проходящими через позвоночник. Общее нервное истощение, усталость мышц, нарушение проводимости нервных путей, вызванное застойными явлениями и отеками в позвоночнике, являются причинами нарушения в системе НА. В зависимости от характера действия нагрузок и от того, какое именно звено системы НА в большей степени ослаблено, зависит и место первичного проявления болезни.

Цель фонирования. Восстановление пораженной болезнью области идет за счет ресурсов всего организма. Поэтому, если у организма достаточно ресурсов или их можно увеличить, то ограниченную область можно полностью восстановить. Для этого необходимо восстановление нейромышечной амортизации, удаление погибших клеток из пораженной области и замена их здоровыми, насыщение клеток ресурсами. Все эти процессы, требующие перемещения веществ и клеток по тканям и сосудам, в организме протекают естественным образом, но их интенсивность ограничена собственным ресурсом микровибрации. Компенсация этого дефицита – необходимое

условие полного восстановления. С помощью фонирования можно полностью компенсировать дефицит микровибрации в заданной области.

МЕТОДИКА ФОНИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Фонирование проводят в положении лежа на спине. Во время проведения процедур в области шейного отдела позвоночника для установки виброфонов под шею и плечи подкладывают подушку так, чтобы они достаточно плотно прилегали к области воздействия.

При наличии проблем в нескольких отделах позвоночника (например, остеохондроз шейного отдела и межпозвоночная грыжа в пояснично-крестцовом отделе) выбирают одну схему для наиболее проблемной области. При умеренной степени деградации позвоночника возможно фонирование по двум схемам одновременно, при этом в один день фонирование по каждой из схем следует проводить с интервалом не менее 2 часов.

Если пользователь страдает гипертонической болезнью, то в процессе проведения процедур следует контролировать артериальное давление до начала процедуры и через 30 минут после ее завершения. Оно может изменяться. Давление необходимо поддерживать на оптимальном уровне, когда наблюдается наилучшее самочувствие и наивысшая работоспособность. При применении гипотензивных препаратов фонирование области почек может вызвать избыточное снижение артериального давления. В этом случае необходимо откорректировать (сократить) дозы лекарственных препаратов, чтобы поддерживать давление на оптимальном уровне. В случае роста давления, при появлении головокружения или слабости уменьшают длительность процедур на область позвоночника.

При аритмии сердца и после перенесенного инфаркта миокарда фонирование грудного отдела позвоночника проводят по схеме 10А: воздействие на грудной отдел (Е11, Е2, Е21) начинают с минимального времени (1 минута) и увеличивают его очень постепенно по 1 минуте каждые 3-4 дня.

Возможность обострения. При наличии хронических болезней позвоночника, как правило, после нескольких процедур временно обостряются 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. Чем равномернее процедуры проводятся в течение суток, тем выше эффект и тем ниже вероятность обострения болезненных ощущений.

Продолжительность курса в большой степени зависит от тяжести, продолжительности и характера заболевания и колеблется при остеохондрозе и радикулите в пределах от нескольких дней до нескольких месяцев. При грыжах межпозвоночных дисков и сколиозе для стойкой и полной реабилитации потребуются от одного до трех лет (зависит от тяжести заболевания и полноты соблюдения дополнительных мер).

Дополнительные меры. Желательно **исключить ударные и повреждающие нагрузки на позвоночник:**

- 1) не носить тяжестей более 5 кг;
- 2) не переутомляться, желателен дневной двухчасовой отдых;
- 3) минимизировать поездки в транспорте, в том числе в легковом автомобиле, исключить поездки на велосипеде;
- 4) в процессе ходьбы следить за плавностью и мягкостью походки. Не бегать и не прыгать (особенно приземляясь на всю ступню, а не на носок);
- 5) носить мягкую удобную обувь.

ОСТЕОХОНДРОЗ, РАДИКУЛИТ

Процедуры повторяют **2-4 раза в сутки.**

Фонирование при остеохондрозе, радикулите шейного отдела позвоночника

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	К	М	D1	D2	E1
1-3	10	5	1	2	2
4-6	14	7	2	2	3
7-9	18	9	3	3	3
10-12	22	11	3	4	4
13-15	26	13	4	4	5
далее	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		К	М	D1	D2	E1
1-3	1	10	5	1	2	2
4-6	1	14	7	2	2	3
7-9	2	18	9	3	3	3
10-12	2	22	11	3	4	4
13-15	2	26	13	4	4	5
далее	2	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		К	М	D1	D2	E1
1-3	1	10	5	1	2	2
4-6	2	14	7	2	2	3
7-9	3	18	9	3	3	3
10-12	4	22	11	3	4	4
13-15	5	26	13	4	4	5
далее	5	30	15	5	5	5

Фонирование при остеохондрозе, радикулите грудного отдела позвоночника.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	11	5	2	2	2
4-6	15	7	2	3	3
7-9	19	9	3	4	3
10-12	22	11	3	4	4
13-15	26	13	4	5	4
далее	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Левый – сдвоенный виброфон		Правый – сдвоенный виброфон		
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	1	15	7	2	3	3
7-9	2	19	9	3	4	3
10-12	2	22	11	3	4	4
13-15	2	26	13	4	5	4
далее	2	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	2	15	7	2	3	3
7-9	3	19	9	3	4	3
10-12	4	22	11	3	4	4
13-15	5	26	13	4	5	4
далее	5	30	15	5	5	5

Фонирование при остеохондрозе, радикулите грудного отдела позвоночника при аритмии сердца и после перенесенного инфаркта миокарда.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	8	5	1	1	1
4-6	12	7	1	2	2
7-9	16	9	2	2	3
10-12	20	11	2	3	4
13-15	23	12	3	4	4
16-18	25	13	3	5	4
18-20	28	14	4	5	5
далее	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	1	8	5	1	1	1
4-6	1	12	7	1	2	2
7-9	2	17	9	2	3	3
10-12	2	22	11	3	4	4
13-15	2	26	13	4	5	4
далее	2	30	15	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		К	М	Е11	Е2	Е21
1-3	1	8	5	1	1	1
4-6	2	12	7	1	2	2
7-9	3	17	9	2	3	3
10-12	4	22	11	3	4	4
13-15	5	26	13	4	5	4
далее	5	30	15	5	5	5

Фонирование при остеохондрозе, радикулите поясничного отдела позвоночника.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	К	М	Е21	Е3	Е31
1-3	11	5	2	2	2
4-6	15	7	2	3	3
7-9	19	9	3	4	3
10-12	23	11	3	5	4
13-15	27	13	4	6	4
далее	30	13	5	7	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Левый – сдвоенный виброфон		Правый – сдвоенный виброфон		
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		К	М	Е21	Е3	Е31
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	1	15	7	2	3	3
7-9	2	19	9	3	4	3
10-12	2	23	11	3	5	4
13-15	2	27	13	4	6	4
далее	2	30	13	5	7	5

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		К	М	Е21	Е3	Е31
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	2	15	7	2	3	3
7-9	3	19	9	3	4	3
10-12	4	23	11	3	5	4
13-15	5	27	13	4	6	4
далее	5	30	13	5	7	5

Фонирование при остеохондрозе, радикулите пояснично-крестцового отдела позвоночника.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			Режим 2
	К	М	Е3	Е31	Е4
1-3	11	5	2	2	2
4-6	15	7	3	2	3
7-9	20	9	4	3	4
10-12	24	11	5	3	5
13-15	28	12	6	4	6
далее	32	13	7	5	7

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Постоянно	1 установка		2 установка	
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2		Правый Энергия 3	
		К	М	Е3	Е31	Е4
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	1	15	7	3	2	3
7-9	2	20	9	4	3	4
10-12	2	24	11	5	3	5
13-15	2	28	12	6	4	6
далее	2	32	13	7	5	7

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			Зеленая
		К	М	Е3	Е31	Е4
1-3	1	11	5	2	2	2
4-6	2	15	7	3	2	3
7-9	3	20	9	4	3	4
10-12	4	24	11	5	3	5
13-15	5	28	12	6	4	6
далее	5	32	13	7	5	7

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА

Процедуры повторяют 3-4 раза в сутки первые три месяца, в последующие — 2 раза в сутки.

Фонирование при межпозвоночной грыже.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах			
	Режим 2	Режим 1		
	К	М	Слева и справа от области грыжи	Сверху и снизу от области грыжи
1-2	7	3	2	2
3-4	10	4	3	3
5-6	13	5	4	4
7-8	16	6	5	5
9-10	19	7	6	6
11-12	22	8	7	7
13-14	25	9	8	8
15-16	28	10	9	9
17-18	31	11	10	10
19-20	34	12	11	11
21-22	37	13	12	12
23-24	38	14	12	12
далее	39	15	12	12

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах			
		Левый – сдвоенный виброфон		Правый – сдвоенный виброфон	
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2		
		К	М	Слева и справа от области грыжи	Сверху и снизу от области грыжи
1-2	1	7	3	2	2
3-4	1	10	4	3	3
5-6	2	13	5	4	4
7-8	2	16	6	5	5
9-10	2	19	7	6	6
11-12	2	22	8	7	7
13-14	2	25	9	8	8
15-16	2	28	10	9	9
17-18	2	31	11	10	10
19-20	2	34	12	11	11
21-22	2	37	13	12	12
23-24	2	38	14	12	12
далее	2	39	15	12	12

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах			
		Зеленая	Белая		
		К	М	Слева и справа от области грыжи	Сверху и снизу области грыжи
1-2	1	7	3	2	2
3-4	2	10	4	3	3
5-6	2	13	5	4	4
7-8	3	16	6	5	5
9-10	3	19	7	6	6
11-12	4	22	8	7	7
13-14	4	25	9	8	8
15-16	5	28	10	9	9
17-18	5	31	11	10	10
19-20	5	34	12	11	11
21-22	5	37	13	12	12
23-24	5	38	14	12	12
далее	5	39	15	12	12

СКОЛИОЗ

Процедуры повторяют **2 раза в сутки 6-7 дней в неделю.**

Фонирование при сколиозе.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2	Режим 1				
	К	М	Е1	Е2	Е3	Е4
1-2	10	2	2	2	2	2
3-4	14	4	2	2	3	3
5-6	18	6	3	3	3	3
10-12	22	8	3	3	4	4
13-15	26	8	4	4	5	5
далее	30	10	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
		К	М	Е1	Е2	Е3	Е4
1-2	1	10	2	2	2	2	2
3-4	1	14	4	2	2	3	3
5-6	2	18	6	3	3	3	3
10-12	2	22	8	3	3	4	4
13-15	2	26	8	4	4	5	5
далее	2	30	10	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая	Белая				
		К	М	Е1	Е2	Е3	Е4
1-2	1	10	2	2	2	2	2
3-4	2	14	4	2	2	3	3
5-6	3	18	6	3	3	3	3
10-12	4	22	8	3	3	4	4
13-15	5	26	8	4	4	5	5
далее	5	30	10	5	5	5	5

БОЛЬ В СПИНЕ

Причины. Боль в спине, если она не связана с травмой, возникает по двум причинам – перегрузка мышц спины и отек, вызванный воспалительным процессом. Поэтому важно не просто избавиться от боли, но и восстановить ресурсы мышц спины, снять отек, восстановить кровоснабжение в двигательном сегменте. Отек снимается исключительно через лимфатические сосуды и вены, в первую очередь за счет энергии микровибрации. Это связано с тем, что вены и лимфатические сосуды не имеют собственных мышц и движение жидкости по ним (кровь или лимфа) возможно лишь при сокращении рядом расположенных скелетных мышц. Собственная микровибрация тканей в норме возникает за счет тонуса этих мышц. В покое мышцы имеют небольшой тонус, но его достаточно для лимфодренажа при отсутствии повреждений и отека. При отеке дренажная функция мышц резко нарушается. Отек требует большего участия мышц в этом процессе, но это невозможно из-за боли, усталости мышц и ограничения физической активности. Круг замыкается. Но самое главное – основные проблемы начнутся утром. Ночью мышцы совсем расслабляются, поэтому к утру отек еще больше усиливается (так, что можно даже не встать). Расслабляться нельзя, а мышцы спины уже утомлены, перегружены и болят.

Цель фонирувания – восстановление и поддержание мышечных ресурсов, уменьшение отека и боли.

Методика. Фонирувание проводят по схемам в зависимости от силы боли. В схемах приняты следующие обозначения:

S7 – область мышц спины на 7 см выше области боли;

S3 – область мышц спины на 3 см выше области боли;

S↔ – слева и справа на 2-3 см от позвоночника на уровне боли;

S↑ – вдоль позвоночника выше и ниже на 2-3 см области боли.

Продолжительность курса: 7 дней. Даже при полном исчезновении боли и скованности движений после нескольких процедур программу первого 7-дневного курса необходимо выполнить полностью. Это важно для предупреждения повторного возникновения болей и различных осложнений на внутренние органы.

После 7-дневного курса схему фонирувания выбирают в зависимости от диагноза (радикулит, грыжа межпозвоночного диска, остеохондроз).

ВНИМАНИЕ! Следует помнить, что если одновременно с острой болью в пояснице появилось нарушение мочеиспускания (острая задержка мочи), необходимо срочно обратиться за медицинской помощью к нейрохирургу. Такое осложнение может быть связано с формированием свободного фрагмента грыжи межпозвоночного диска и сдавливанием им корешков спинного мозга. В таких случаях показана операция.

Дополнительные меры. При возникновении боли **необходимо защитить позвоночник от перегрузок:**

1) немедленно прекратить физические работы, даже если их выполнение возможно;

2) необходимо исключить на 1-3 дня передвижения в транспорте, даже на легковом автомобиле;

3) исключить толчки на позвоночник: садиться на стул и ходить плавно, не топая, исключить значительные наклоны и повороты;

4) при болях в области поясницы при перемещениях надевать армированный пояс.

А также принять **меры по защите от отека:**

5) первые 2 дня не принимать душ, ванну, баню и сауну;

6) нельзя руками массажировать область боли – это даст временное облегчение, но уже через 6 часов, и особенно к утру, отек усилится и станет еще

хуже;

7) сразу после возникновения боли нельзя ложиться в течение 6-8 часов, надо потихоньку расхаживаться. Все позы не должны приводить к расслаблению мышц спины, поскольку именно их активная работа защищает от дальнейших повреждений и развития отека;

8) в первые две ночи для предупреждения усиления отека необходимо прервать сон один или два раза через 2-3 часа на 15-20 минут и походить или поделать упражнения, лежа в постели;

9) сон должен быть не более 6-7 часов в течение первых двух дней. Днем или к вечеру можно скомпенсировать сокращение сна в ночное время.

Меры по уменьшению отека:

10) избегать длительного нахождения в одном положении, чтобы избежать длительной нагрузки на одни и те же группы мышц. Необходима легкая физическая активность, при этом виды легкой активности чередуют не реже, чем через 40 минут;

11) при невозможности ходить и сидеть применяют мочегонные и противоотечные препараты, для выбора которых желательно проконсультироваться с врачом.

Фонирование при возникновении сильных болей в спине.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим, области и время фонирования в минутах					
		Режим 2		Режим 1			
		К	М	S7	S3	S↔	S↓
1	6	6	3	3		-	-
2	6	9	3	3	3	-	-
3	4	15	3	3	3	3	3
4	3	20	7	-	3	5	5
5	2	24	8	-	-	8	8
6	2	28	10	-	-	8	10
7	2	30	10	-	-	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
			Левый Энергия 3		Правый Энергия 2			
			К	М	S7	S3	S↔	S↓
1	6	1	6	3	3		-	-
2	6	1	9	3	3	3	-	-
3	4	2	15	3	3	3	3	3
4	3	2	20	7	-	3	5	5
5	2	2	24	8	-	-	8	8
6	2	2	30	10	-	-	10	10
7	2	2	40	10	-	-	15	15

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Зеленая	Белая				
			К	М	S7	S3	S↔	S↑
1	6	1	6	3	3		-	-
2	6	2	9	3	3	3	-	-
3	4	3	15	3	3	3	3	3
4	3	4	20	7	-	3	5	5
5	2	5	24	8	-	-	8	8
6	2	5	30	10	-	-	10	10
7	2	5	40	10	-	-	15	15

Фонирование при возникновении умеренных болей в спине.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим, области и время фонирования в минутах					
		Режим 2	Режим 1				
		К	М	S7	S3	S↔	S↑
1	4	15	3	3	3	3	3
2	4	17	5	3	3	3	3
3	4	18	6	3	3	3	3
4	3	20	7	-	3	5	5
5	2	24	8	-	-	8	8
6	2	28	10	-	-	8	10
7	2	30	10	-	-	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
			Левый Энергия 3		Правый Энергия 2			
		К	М	S7	S3	S↔	S↑	
1	4	1	17	5	3	3	3	3
2	4	1	17	5	3	3	3	3
3	4	2	18	5	3	3	3	4
4	3	2	20	7	-	3	5	5
5	2	2	24	8	-	-	8	8
6	2	2	30	10	-	-	10	10
7	2	2	40	10	-	-	15	15

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах					
			Зеленая	Белая				
				К	М	S7	S3	S↔
1	4	1	17	5	3	3	3	3
2	4	2	17	5	3	3	3	3
3	4	3	18	5	3	3	3	4
4	3	4	20	7	-	3	5	5
5	2	5	24	8	-	-	8	8
6	2	5	30	10	-	-	10	10
7	2	5	40	10	-	-	15	15

МЕТОДИКА ФОНИРОВАНИЯ СУСТАВОВ

Фонирование проводят в положении лежа на спине. За один курс можно лечить не более двух суставов. Виброфоны лучше фиксировать специальной манжетой.

Возможность обострения. 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 не прекращают, и несколько дней обычно приходится потерпеть, поскольку принимать обезболивающие препараты не рекомендуется. Этот психологический барьер необходимо преодолеть. Микровибрация безусловно выполняет свою работу по очистке тканей от шлаков, а это всегда положительно для здоровья сустава. Можно использовать противовоспалительные средства, предписанные врачом.

Чтобы улучшить переносимость и уменьшить болезненность, можно внести следующие изменения в схему таким образом, чтобы фонирование переносилось легко, в частности:

1) при фонировании сустава вместо режима 2 применять режим 1. Затем через некоторое время вернуться к режиму 2;

2) уменьшить время фонирования сустава в течение одной процедуры. Количество процедур в сутки сокращать не рекомендуется;

3) перейти к фонированию только одного сустава, если процедуры выполнялись одновременно в отношении двух суставов.

Продолжительность курса. Продолжительность курса в большой степени зависит от тяжести, продолжительности и характера заболевания. 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 фонирования и полноты соблюдения дополнительных мер. При запущенном заболевании могли развиваться необратимые процессы, и тогда фонирование сможет только препятствовать дальнейшей деградации и некоторому снижению болезненности.

Дополнительные меры – те же, что и в методике при заболеваниях позвоночника. При этом при заболеваниях суставов ног в процессе ходьбы особенно важно следить за плавностью и мягкостью походки, не бегать и не прыгать. При спуске по лестнице опускаться на здоровую ногу, а больную приставлять к здоровой. Точно так же при подъеме: опираться на здоровую, а больную ногу приставлять. В процессе реабилитации сустава соблюдать постепенное увеличение нагрузки и ее равномерное распределение в течение дня.

АРТРОЗ, АРТРИТ, ПОВРЕЖДЕНИЯ МЕНИСКА

Фонирование проводят на сустав, в котором имеется проблема. Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки. Схемы разделены на две части: в каждую процедуру необходимо выполнять обе части.**

Виброфоны в области голени устанавливают на передние и задние мышцы. При фонировании области паховых лимфатических узлов (ПЛУ), виброфоны устанавливают на ПЛУ той ноги, на которой находится пораженный сустав.

Фонирование при заболевании тазобедренного сустава.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

Часть 1.

День	Режим, области, время фонирования в минутах			
	Режим 2			Режим 1
	К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	9	2	2	5
2	12	3	3	6
3	15	4	4	7
4-5	18	5	5	8
6-7	21	6	6	9
8-9	24	7	7	10
10-11	26	7	7	12
12-13	28	7	7	14
далее	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	Сустав	ЕЗ	ЕЗ1	Е4	ПЛУ
1	4	1	1	1	1
2	6	2	2	1	1
3	8	2	2	2	2
4-5	10	3	3	2	2
6-7	12	3	3	3	3
8-9	14	4	4	3	3
10-11	16	4	4	4	4
12-13	18	5	5	4	4
далее	20	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

Часть 1.

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирувания в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон			
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 3		Правый Энергия 2
		К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	1	9	2	2	5
2	1	12	3	3	6
3	2	15	4	4	7
4-5	2	18	5	5	8
6-7	2	21	6	6	9
8-9	2	24	7	7	10
10-11	2	26	7	7	12
12-13	2	28	7	7	14
далее	2	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирувания в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 4	Правый Энергия 2			
		Сустав	Е3	Е31	Е4	ПЛУ
1	1	4	1	1	1	1
2	1	6	2	2	1	1
3	2	8	2	2	2	2
4-5	2	10	3	3	2	2
6-7	2	12	3	3	3	3
8-9	2	14	4	4	3	3
10-11	2	16	4	4	4	4
12-13	2	18	5	5	4	4
далее	2	20	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

Часть 1.

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах			
		Зеленая	Зеленая		Белая
		К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	1	9	2	2	5
2	1	12	3	3	6
3	2	15	4	4	7
4-5	2	18	5	5	8
6-7	3	21	6	6	9
8-9	3	24	7	7	10
10-11	4	26	7	7	12
12-13	4	28	7	7	14
далее	5	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленые		Белая			
		Сустав	Сустав	Е3	Е31	Е4	ПЛУ
1	1	4	4	1	1	1	1
2	1	6	6	2	2	1	1
3	2	8	8	2	2	2	2
4-5	2	10	10	3	3	2	2
6-7	3	12	12	3	3	3	3
8-9	4	14	14	4	4	3	3
10-11	5	16	16	4	4	4	4
12-13	6	18	18	5	5	4	4
далее	7	20	20	5	5	5	5

Фонирование при заболевании голеностопного, коленного сустава (артроз, артрит, незапущенное отслоение мениска).

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

Часть 1.

День	Режим, области и время фонирования в минутах			
	Режим 2			Режим 1
	К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	9	2	2	5
2	12	3	3	6
3	15	4	4	7
4-5	18	5	5	8
6-7	21	6	6	9
8-9	24	7	7	10
10-11	26	7	7	12
12-13	28	7	7	14
далее	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим, области и время фони́рования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	Сустав	Е3	Е31	Е4	ПЛУ
1	4	1	1	1	1
2	6	2	2	1	1
3	8	2	2	2	2
4-5	10	3	3	2	2
6-7	12	3	3	3	3
8-9	14	4	4	3	3
10-11	16	4	4	4	4
12-13	18	5	5	4	4
далее	20	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -2:

Часть 1.

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фони́рования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон			
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 3		Правый Энергия 2
		К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	1	9	2	2	5
2	1	12	3	3	6
3	2	15	4	4	7
4-5	2	18	5	5	8
6-7	2	21	6	6	9
8-9	2	24	7	7	10
10-11	2	26	7	7	12
12-13	2	28	7	7	14
далее	2	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 4	Правый Энергия 2			
		Сустав	Е3	Е31	Е4	ПЛУ
1	1	4	1	1	1	1
2	1	6	2	2	1	1
3	2	8	2	2	2	2
4-5	2	10	3	3	2	2
6-7	2	12	3	3	3	3
8-9	2	14	4	4	3	3
10-11	2	16	4	4	4	4
12-13	2	18	5	5	4	4
далее	2	20	5	5	5	5

При использовании аппарата Витафон -5:

Часть 1.

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах			
		Зеленая	Зеленая		Белая
		К	Мышцы левой голени	Мышцы правой голени	М
1	1	9	2	2	5
2	1	12	3	3	6
3	2	15	4	4	7
4-5	2	18	5	5	8
6-7	3	21	6	6	9
8-9	3	24	7	7	10
10-11	4	26	7	7	12
12-13	4	28	7	7	14
далее	5	30	7	7	16

Часть 2.

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленые		Белая			
		Сустав	Сустав	Е3	Е31	Е4	ПЛУ
1	1	4	4	1	1	1	1
2	1	6	6	2	2	1	1
3	2	8	8	2	2	2	2
4-5	2	10	10	3	3	2	2
6-7	3	12	12	3	3	3	3
8-9	4	14	14	4	4	3	3
10-11	5	16	16	4	4	4	4
12-13	6	18	18	5	5	4	4
далее	7	20	20	5	5	5	5

Фонирование при заболевании суставов рук.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Области, время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			Режим 2
	К	М	D2	E1	Сустав
1-2	10	3	1	1	5
3-4	15	4	2	2	7
5-6	20	5	3	3	9
7-8	25	6	4	4	11
9-10	30	7	5	5	13
11-12	33	8	5	5	15
13-14	36	9	5	5	17
далее	40	10	5	5	20

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			Правый Энергия 4
		К	М	D2	E1	Сустав
1-2	1	10	3	1	1	5
3-4	1	15	4	2	2	7
5-6	2	20	5	3	3	9
7-8	2	25	6	4	4	11
9-10	2	30	7	5	5	13
11-12	2	33	8	5	5	15
13-14	2	36	9	5	5	17
далее	2	40	10	5	5	20

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			Зеленая
		К	М	D2	E1	Сустав
1-2	1	10	3	1	1	5
3-4	2	15	4	2	2	7
5-6	3	20	5	3	3	9
7-8	4	25	6	4	4	11
9-10	5	30	7	5	5	13
11-12	5	33	8	5	5	15
13-14	5	36	9	5	5	17
далее	5	40	10	5	5	20

ПОДАГРА

Причины. В отличие от других заболеваний суставов, которые в первую очередь вызваны нарушениями системы нейромышечной амортизации, подагра – заболевание, связанное с нарушением метаболизма мочевой кислоты в организме. Избыток этой кислоты и ее солей (уратов) накапливается в кровеносном русле и может откладываться в коже, хрящах и на суставах. Это приводит к развитию приступов подагрического артрита, а в почках – к образованию камней.

Цель фонирования. Фонирование области почек способствует выведению (удалению) из организма мочевой кислоты и замедлению образования уратов.

Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки.**

Фонирование при подагре.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах	
	Режим 2	
	К	Область пораженного сустава
1	10	3
2	13	5
3	16	7
4	19	9
5	22	12
6-7	25	15
8-9	28	18
10-11	31	21
12-13	35	25
далее	40	30

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах		
		Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон		
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 3	Левый Энергия 3
		К	Область пораженного сустава	К
1	1	3	3	7
2	1	5	5	8
3	2	7	7	9
4	2	9	9	10
5	2	12	12	10
6-7	2	15	15	10
8-9	2	18	18	10
10-11	2	21	21	10
12-13	2	25	25	10
далее	2	30	30	10

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах		
		Зеленая	Зеленая	
		К	Область пораженного сустава	К
1	2	3	3	7
2	2	5	5	8
3	3	7	7	9
4	3	9	9	10
5	3	12	12	10
6-7	4	15	15	10
8-9	4	18	18	10
10-11	4	21	21	10
12-13	4	25	25	10
далее	5	30	30	10

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Причины. Как и другие заболевания суставов, пяточная шпора образуется в результате нарушения системы нейромышечной амортизации. Мышцы голени испытывают недостаток питания из-за дефицита микровибрации и в недостаточной степени амортизируют удары при движении. Пяточная шпора образуется в результате большого скопления погибших клеток в месте крепления сухожильной связки.

Цель фонирования. Фонирование способствует утилизации погибших клеток из области пятки, а также восстановлению тонуса мышц голени для улучшения работы системы нейромышечной амортизации.

Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**.

При фонировании голени виброфоны устанавливают на переднюю и заднюю мышцы голени той ноги, на которой образовалась пяточная шпора.

Фонирование при пяточной шпоре.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах			
	Режим 2			Режим 4
	К	Область пятки	Мышцы голени	Область пятки
1	10	5	5	5
2	12	6	6	6
3	14	7	7	7
4	16	8	8	8
5	18	9	9	9
далее	20	10	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Энергия виброфонов, режим, области и время фонирования в минутах					
	Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон					
	Часть 1			Часть 2		
	Режим	Левый Энергия 3	Правый Энергия 3		Режим	Правый Энергия 3
К		Область пятки	Мышцы голени	Область пятки		
1	1	10	5	5	3	5
2	1	12	6	6	4	6
3	2	14	7	7	6	7
4	2	16	8	8	4	8
5	2	18	9	9	6	9
далее	2	20	10	10	Чередовать 4 и 6 режим	10

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
	Часть 1				Часть 2	
	Режим	Зеленая	Зеленая		Режим	Зеленая
К		Область пятки	Мышцы голени	Область пятки		
1	1	10	5	5	1	5
2	2	12	6	6	3	6
3	3	14	7	7	5	7
4	4	16	8	8	7	8
5	5	18	9	9	9	9
далее	5	20	10	10	9	10

Рис. 1. Области воздействия: С, G, М, М1-М5, М9, паховые лимфатические узлы

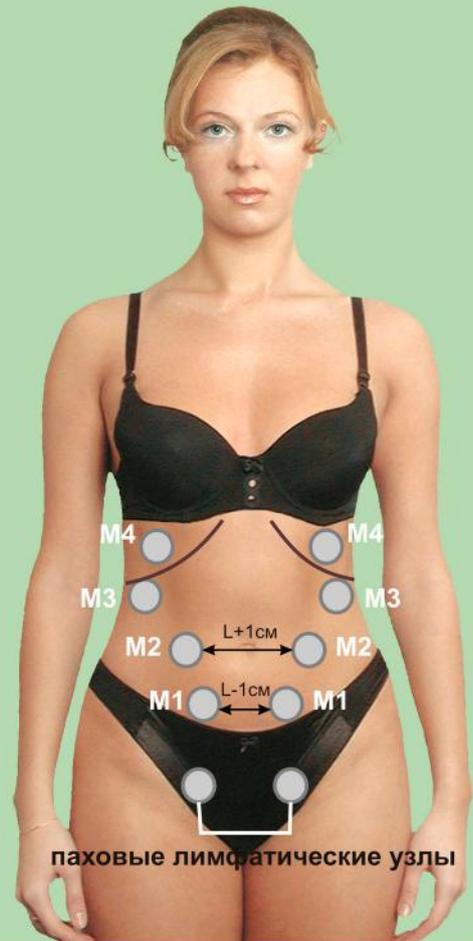
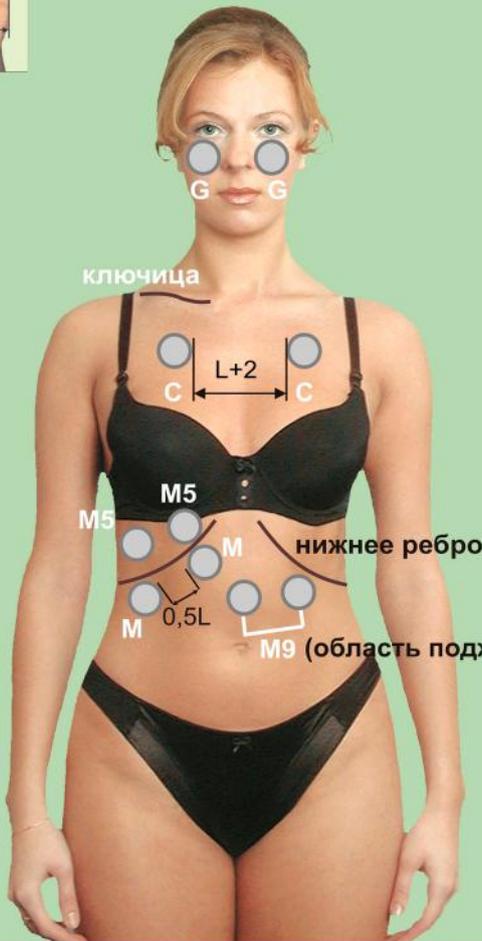
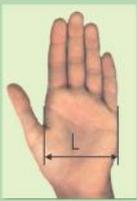


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K

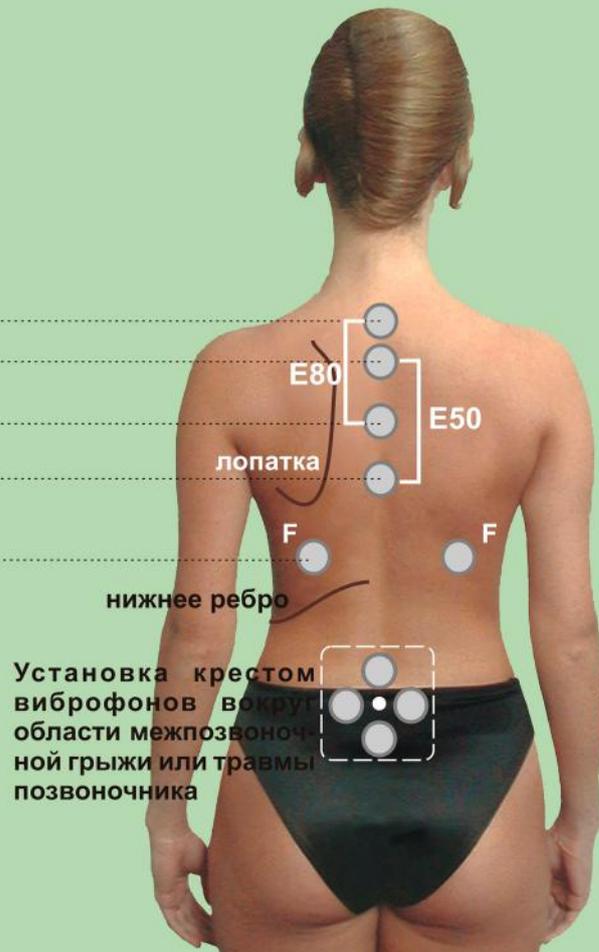
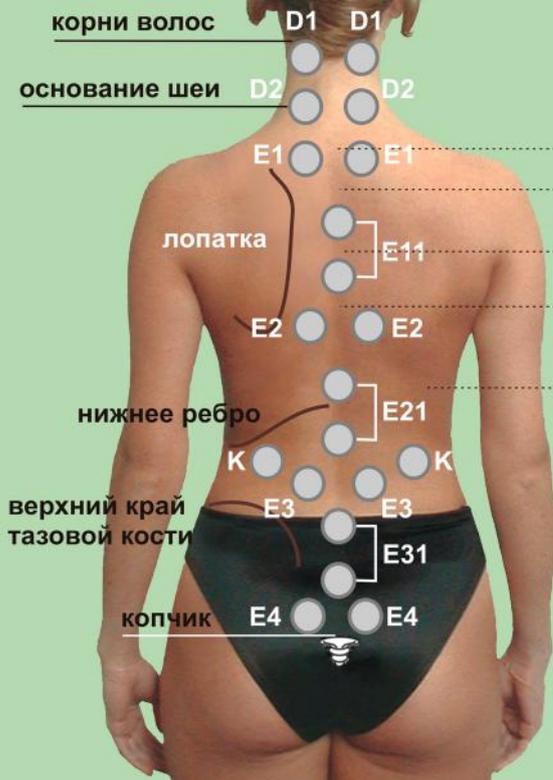
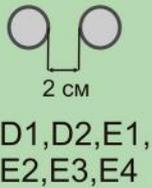


Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



Процедуры 1, 4, 7...

Процедуры 2, 5, 8...
Виброфоны смещаются на ширину ладони (L) вверх от базового

Процедуры 3, 6, 9...
Виброфоны смещаются на ширину ладони (L) вниз от базового

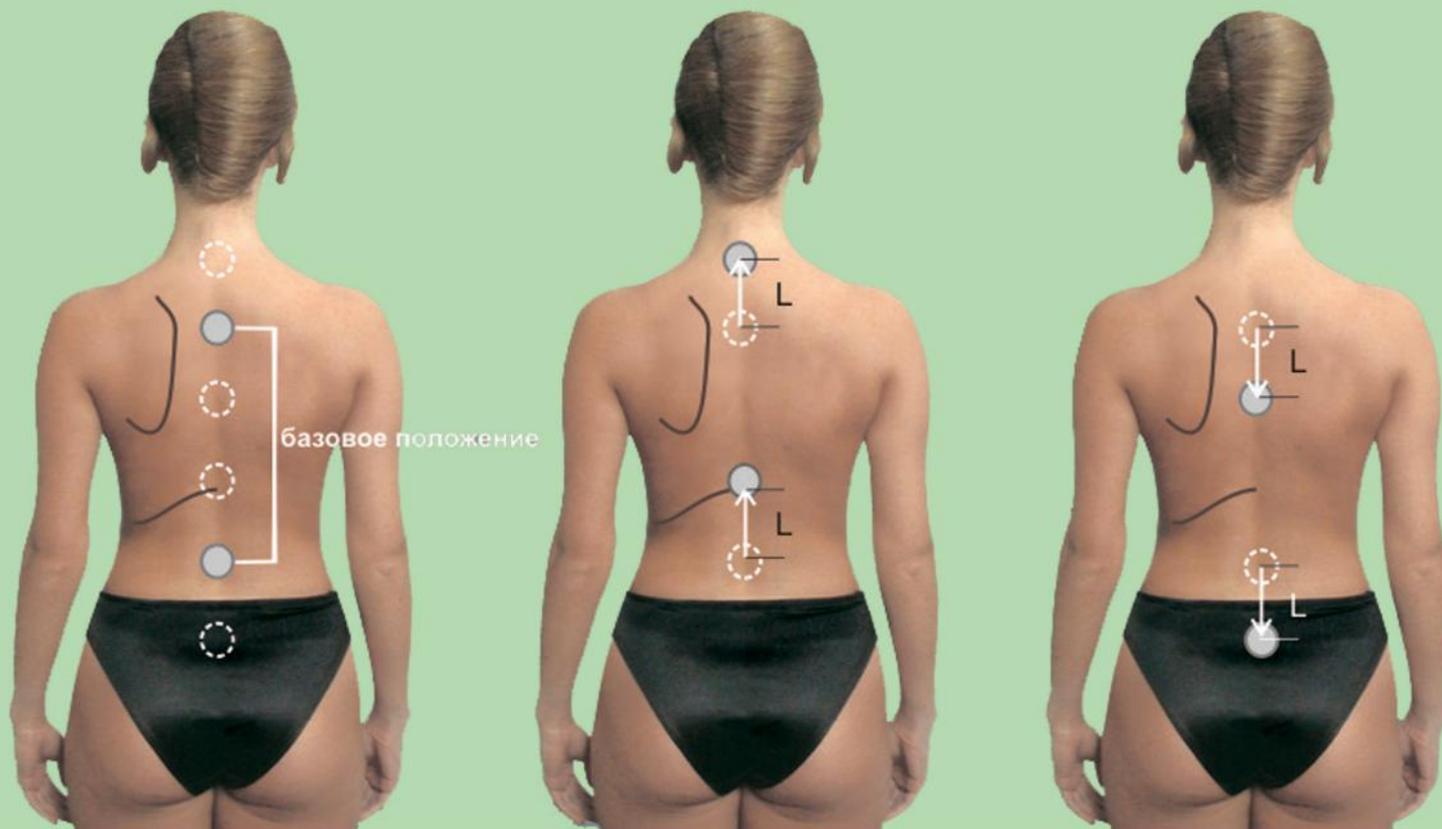
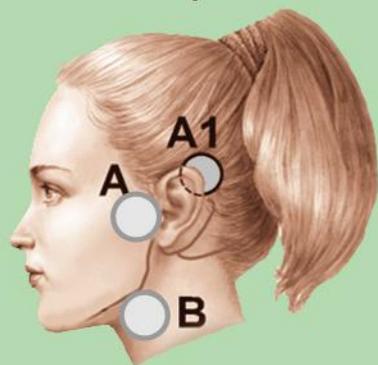
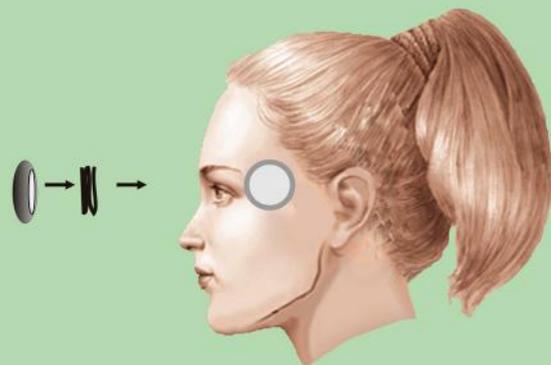


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



Установка виброфонов в области уха (нейросенсорная тугоухость, отит). Точки А, А1, В.



Установка виброфонов в области глаза: один виброфон ставится на висок, другой - на глаз. Между глазом и виброфоном кладется тонкий хлопчатобумажный носовой платок, сложенный в 8-10 слоев узкой полоской шириной 3-4 см (не более диаметра виброфона).

Рис. 5. Установка виброфонов на ногах



Установка виброфонов в области тазобедренного сустава: один виброфон ставится сбоку на выступ тазобедренного сустава, второй - спереди ближе к паховой области.

выступ тазобедренного сустава (его движение ощущается при ходьбе)

внутренняя сторона бедра

область коленного сустава

подколенная ямка (с обратной стороны колена)

передняя мышца голени