



Therapieplan Hochtontherapie

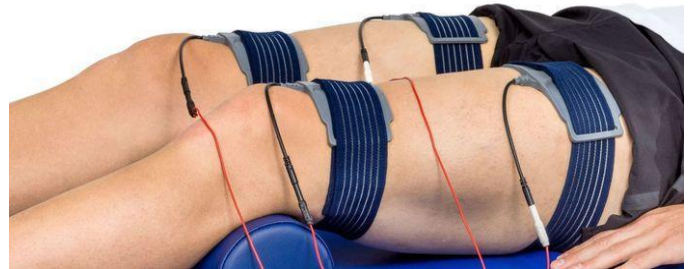
Wir empfehlen je Anlage 30 bis 60 Minuten Behandlung drei bis sieben Mal pro Woche.
Metalle im Körper sind keine Kontraindikation.

Bei Herzschrittmacher nur eine Extremität behandeln! Siehe Blatt 2!

- Die schwarze Seite der Elektroden einsprühen und auf die Haut legen.
Die Haut soll sauber und nicht eingecremt sein.
- Elektroden mit den Klettbandern fixieren, so dass guter Kontakt, aber kein Gefühl der Einschnürung entsteht.
- Beim Anstecken Steckerfarbe beachten: herznah weiß, herzfern schwarz!

Anlage 1:

Die Elektroden werden parallel an beiden Oberschenkeln (also Vorderseite) angelegt:
Hüftnahe: weiße Stecker
Über dem Knie: schwarze Stecker



Dosierung: bis sich der Muskel deutlich anspannt.

Hinweis: Auch wenn „nur“ der Oberschenkel behandelt wird findet die Anregung des Nervstoffwechsels bis in die Zehenspitzen statt, also auch diese Anlagevariante verbessert Symptome, die die Füße oder die Unterschenkel betreffen.

Anlage 2:

Die Elektroden werden an den Fußsohlen und den Waden (also hinten) angelegt:
Waden: weiße Stecker
Fußsohlen: schwarze Stecker



Dosierung: bis es angenehm kribbelt oder unter der Wahrnehmungsschwelle.

Es soll keine Muskelkontraktion stattfinden, weder in den Waden noch den Fußsohlen.

Hinweis: Ein „mehr“ an Strom in diesem Bereich bringt keinen Benefit!

Muskelkontraktion oder Überbeanspruchung ist unbedingt zu vermeiden.



Hochtontherapie bei Herzschrittmacher

Hochtontherapie ist bei Herzschrittmacher nur unter folgenden Voraussetzungen möglich.

- **Wichtig: Nie zwei Extremitäten gleichzeitig behandeln sondern nacheinander!**
- **Nur zwei Elektroden auf einmal anlegen.**

Kontraindikation: implantierter Defibrillator

Anlage 1:

Dosierung bis zur Muskelanspannung, Therapiedauer 30–60 Minuten. Danach das andere Bein mit der gleichen Elektrodenanlage therapieren.

Immer nur ein Bein behandeln!



Anlage 2:

Dosierung bis zum angenehmen Kribbeln, Therapiedauer 30–60 Minuten. Danach den anderen Fuß/Unterschenkel genauso therapieren.

Fotos: Archiv



Bei Herzschrittmacher nur ein Bein behandeln, d.h. **nur rechts oder links anlegen!**