

Medizinische EMS – Checkliste Kontraindikationen

Medizinische Elektromyostimulation (EMS) ist ein innovatives Konzept mit einem ganz besonderen Alleinstellungsmerkmal: der Möglichkeit mehrere große Muskelgruppen simultan zu aktivieren und auch die sonst schwer zu erreichende tiefe Muskulatur anzusprechen. Unter fachkundiger Anwendung ist Medizinische EMS eine effektive und sichere Methode, die jedoch aufgrund ihrer Intensität für bestimmte Anwender-Gruppen nicht bzw. nur bedingt geeignet sein kann.

Die folgende Checkliste dient zur Übersicht, wann Sie Medizinische EMS **nicht** bzw. **nur mit ärztlicher Genehmigung** anwenden sollten.

Kontraindikationen: Checkliste

- Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen oder entzündliche Prozesse
- Kürzlich vorgenommene Operationen
- Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen
- Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Schwangerschaft
- Elektrische Implantate, Herzschrittmacher
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Krebserkrankungen
- Blutungsstörungen, Blutungsneigung (Hämophilie)
- Neuronale Erkrankungen, Epilepsie, schwere Sensitivitätsstörungen
- Bauchwand- und Leistenhernien
- Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmittel



Sie haben **ein oder mehrere Kreuzchen** gesetzt?

Dann sollte Medizinische EMS nicht durchgeführt werden.

Bedingte Kontraindikationen: Checkliste

- Akute Rückenbeschwerden ohne Diagnose
- Akute Neuralgien, Bandscheibenvorfälle
- Implantate, die älter als 6 Monate sind
- Erkrankungen der inneren Organe, insb. Nierenerkrankungen
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Bewegungskinetosen
- Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Ödeme
- Offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme, Verbrennungen
- Einnahme von Schmerzmitteln o.ä. Medikamenten



Sie haben **ein oder mehrere Kreuzchen** gesetzt?

Dann sollten Sie Medizinische EMS nur mit ärztlicher Genehmigung anwenden.

Definition der Anwendung

Sofern eine ärztliche Genehmigung aufgrund einer oder mehrerer der oben genannten Kontraindikationen oder bedingten Kontraindikationen vorliegt, sollte zusätzlich vor der Durchführung Medizinischer EMS definiert werden, wie die Anwendung gestaltet wird, z. B.:

- Sollen bestimmte Körperareale ausgespart werden?
- Gibt es Einschränkungen, die eine Ausführung bestimmter Bewegungen nicht zulassen?

Weitere Informationen zur sicheren Anwendung von Medizinischer EMS erhalten Sie in den von Expert*innen entwickelten [Safety First Leitlinien](#), die Sie auf unserer Website www.miha-bodytec.com finden.

Kontakt

miha bodytec GmbH

Siemensstraße 1
D-86368 Gersthofen

E-Mail: info@miha-bodytec.de

Mehr Informationen auf unserer Website
www.miha-bodytec.com