

NY REVOLUTIONERANDE TEKNOLOGI FÖR ATT AKTIVERA OCH BYGGA MUSKLER!



EMtransform* använder teknologin **HIFEM** som står för High-Intensity Focused ElectroMagnetic och är en ny revolutionerande teknologi som är den första och hittills enda icke-invasiva behandling i världen som bygger muskler snabbt. Har Du någon skada eller sjukdom som gör att Du inte kan träna som Du vill, eller finns helt enkelt inte tiden? Då är detta något för Dig!

Det finns flera märken på marknaden såsom EMsculpt, EMslim och EMshape, men de används primärt inom skönhetsbranschen, då behandlingen också har en fettförbrännande effekt. Vi använder oss av **EMtransform*** som är CE-märkt och som är starkare (7 Tesla) och flexiblere med många inställningsmöjligheter för att bäst kunna skräddarsy behandlingen efter dina behov.

Den elektromagnetiska stimuleringen som **EMtransform*** använder går mycket djupt och ger starkare muskelkontraktioner än vad du kan åstadkomma viljemässigt, vilket inga andra behandlingar eller träningsformer kan ge. Behandlingen är säker (Jacob 2018-1, Jacob 2018-2) och

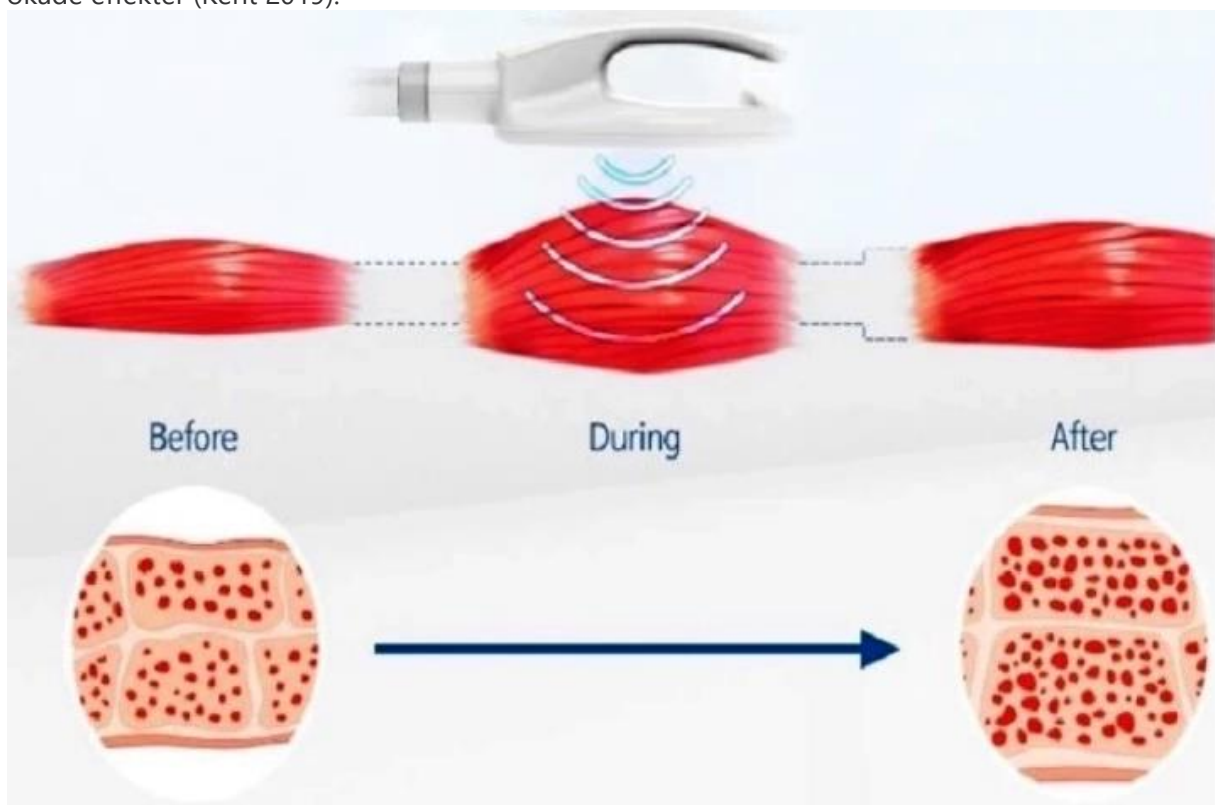
smärtfri. Känslan i musklerna under behandlingen kan bäst jämföras med känslan vid intensiv träning.

[BOKA TID GENOM ATT TRYCKA HÄR !](#)

Bygg muskler effektivt ex efter skada

Behandlingsmetoden är perfekt för Dig som vill förbättra din muskelmassa eller aktivera muskulatur efter en skada. **EMtransform*** stimulerar kraftig muskeltillväxt. Behandlingen framkallar ca 20 000 muskelkontraktioner med hög frekvens och intensitet, vilket är mer än vad som kan uppnås på ett gym. Det är som att göra **20 000 crunches eller squats**. Behandlingen är snabb (20-30 min). Ett flertal oberoende studier har visat behandlingens effektivitet (se respektive område nedan). Alla studier har hittills visat positiv effekt hos samtliga deltagarna, dvs man har inte hittat några non-responders.

EMtransform* använder ett specifikt frekvensområde som skapar kraftiga kontraktioner. Musklerna kontraherar i flera sekunder och när de upprepade gånger utsätts för dessa högbelastningsförhållanden så tvingas muskelvävnaden att anpassa sig snabbt. En behandlingsomgång på **fyra gånger** ger mycket bra effekt. Ytterligare behandlingar har visats ge ökade effekter (Kent 2019).



Mage

Magen är ett perfekt område att behandla. Du får bättre hållning och din rygg stabiliseras om Du har en stark mage. En månad efter behandling (4 behandlingar under loppet av 2 veckor) så ökade

den genomsnittliga tjockleken på magmusklerna med **21%** (Jacob 2020). Vid 6-månaders uppföljningen var ökningen **22%** (Jacob 2020).

Många kvinnor får separerade magmuskler (**Diastasis Recti Abdominis, DRA**) efter förlossning. Hos oss kan Du få behandling med **EMtransform*** som reducerar DRA (Kinney 2019, Jacob 2020) och som stärker dina muskler i hela området. DRA minskade med **17%** och den genomsnittliga tjockleken på magmusklerna ökade **21%** 1 månad efter behandling (4 behandlingar under loppet av 2 veckor) (Jacob 2020). Vid 6 månaders uppföljning såg man i genomsnitt **24%** minskning av DRA och **22%** ökning av muskeltjockleken (Jacob 2020).

DRA uppstår under en graviditet i takt med att magen växer. De raka magmusklerna separerar och kan ha svårt att läka ihop efter att graviditeten är över. DRA diagnostiseras säkrast med ultraljud, t ex hos **Hela Kvinnans Klinik**. Förebygg DRA genom att träna före, under och efter graviditet. Då blir din chans att läka bra större. Träna bäckenbotten och de djupa magmusklerna t ex med **MammaMage**. Den träningen hjälper dig även att förebygga urininkontinens och ryggproblem under och efter graviditet.

Bäckenbotten

EMtransform* är en världsunik metod för att hjälpa patienter som efter förlossning har besvär med urininkontinens, bäckenbottenproblem eller nedsatt intim tillfredsställelse. Försvagade bäckenbottenmuskler gör att inre organ får sämre stöd och att man kan få svårt att kontrollera urinblåsa och tarm. **EMtransform*** använder elektromagnetisk energi för att inducera ca **12 000** starka sammandragningar i bäckenbottenmusklerna under en enda behandling vilket stärker dem. Det är icke-invasiv behandling som inte är baserad på värme eller kyla så det finns inga risker för brännskador, ärrbildning eller svullnad. Ingen smärta eller biverkningar har rapporterats (Samuels 2019).

95% minskade användningen av sanitetsbindor och **67%** eliminerade helt användningen av sanitetsbindor. **95-100%** förbättrade sin livskvalité. **100%** rapporterade bättre medvetenhet om bäckenbottens muskler. Resultaten bibehölls under 6-månaders uppföljningarna (Alinsod 2018). Man har även visat förbättrad aktivitet (EMG) i bäckenbottenmusklerna så att de närmade sig normala värden (Ptaszkowski 2020, Silantjeva 2020-1, Silantjeva 2020-2) och en avsevärd minskning av antal urinläckage-triggers. Ytterligare fördelaktiga effekter av behandlingen, såsom ökad sexuell lust och bättre urineringskontroll sågs också (Samuels 2019).

Studier har även visat att den totala poängen i **FSFI** (Female Sexual Function Index) förbättrades hos **93%** av patienterna. **100%** av patienter visade förbättring under 3-månaders uppföljningen. Den mest signifikanta förändringen vid 3-månaders uppföljningen observerades i önskemål (**76%**), tillfredsställelse (**76%**) och orgasm (**60%**) (Hlavinka 2019).

Under behandlingen sitter du fullt påklädd på en stol. En behandling tar ca 20 minuter och du behöver ca 6 sessioner (två gånger i veckan i 3 veckor).



Rumpa, ben och fot

Rumpa och lår är ett område som många fokuserar på att träna. **EMtransform*** tränar effektivt alla rumpans muskler vid behandling. Framsida och baksida lår går också utmärkt att behandla, vilket kommer väl till pass vid många knä- och lårproblem. Varje behandling tar 20-30 minuter och motsvarar drygt 20.000 squats. Förutom rumpa och lår så har studier även visat god effekt på vader. Fyra 20-minuters behandlingar av vader. MR-bilder visade en ökning av gastrocnemius muskelmassa med **15%** (Katz 2020). Även fotens muskler kan behandlas.

Axlar och armar

Axlar och armar kan också behandlas. Många har svårt att få igång muskulaturen efter skador och **EMtransform*** kan hjälpa dig med det. Fyra 20-minuters behandlingar av biceps och triceps visade en genomsnittlig ökning av biceps muskelmassa med **17%** och triceps muskelmassa **10%** (Katz 2020).

Behandling, behandlingsplan, mm

- Kom ihåg att **EMtransform*** ska ses som ett komplement till träning och en hjälp vid rehab, det ersätter inte din träning.
- En behandling tar endast 20-30 min
- Minst 48 timmar mellan behandlingarna.
- En vanlig behandlingsplan är 4-6 behandlingar, en del behöver färre behandlingar och en del behöver fler behandlingar
- Vi rekommenderar att du har löst sittande och bekväma kläder till behandlingen.
- Du kan känna en omedelbar förbättring efter första behandlingen och förbättringen fortsätter oftast flera veckor efter din sista behandling.

- Inga påvisade biverkningar
- De flesta personer kan behandlas. Se kontraindikationer här nedanför för vilka som bör undvika behandling.

Kontraindikationer

- Metallimplantat i behandlingsområdet (gäller även kopparspiral vid behandling av mage)
- Hjärtinfarkt, hjärtfel, svagt hjärta, implanterad defibrillator eller pacemaker
- Stroke
- Blodförtunnande
- Hjärnskador eller tidigare hjärnoperationer
- Implanterade medicintekniska produkter
- Epilepsi
- Nyligen gjord kirurgi i närheten av behandlingsområdet
- Skadade muskler
- Gravid/ammor
- För kvinnor som är nära menstruationen kan den komma tidigare eller de kan uppleva starkare magkramper om de får behandling. Därför rekommenderar vi att de undviker behandling under denna period.
- Du bör inte ha ätit i anslutning till behandlingen, gäller ffa när magen ska behandlas

[BOKA TID GENOM ATT KLICKA HÄR!](#)

Kiropraktorvård Stockholm/Träningspuls

World Trade Center

Klarabergsviadukten 70,

111 64 Stockholm

www.kiropraktorvard.se

www.traningspuls.se

mats@kiropraktorvard.se

mats.stjernholm@traningspuls.se

EMtransform reg. varumärke av David Felhendler.

Referenser:

Alinsod, R., Vasilev, V., HIFEM technology – a new perspective in treatment of stress urinary incontinence, American Society for Laser Medicine and Surgery Abstracts, Lasers Surg. Med., 50 (2018) S4–S56

Hlavinka, T.C., Turcan, P., Bader, A., The use of HIFEM technology in the treatment of pelvic floor muscles as a cause of female sexual dysfunction: a multi-center pilot study, J. Women's Health Care, 8 (2019) 455

Jacob, C.I., Paskova, K., Safety and efficacy of a novel high-intensity focused electromagnetic technology device for noninvasive abdominal body shaping, J. Cosmet. Dermatol., 17 (2018) 783-787

Jacob, C., Kinney, B., Busso, M., Chilukuri, S., McCoy, J.D., Bailey, C., Denkova, R., High Intensity Focused Electro-Magnetic Technology (HIFEM) for non-invasive buttock lifting and toning of gluteal muscles: a multi-center efficacy and safety study, *J. Drugs Dermatol.*, 17 (2018) 1229-1232

Jacob, C.I., Rank, B., Abdominal remodeling in postpartum women by using a High-intensity Focused Electromagnetic (HIFEM) procedure: an investigational magnetic resonance imaging (MRI) pilot study, *J. Clin. Aesthet. Dermatol.*, 13 (2020) S16-S20

Katz, B., MRI assessment of arm and calf muscle toning with High-Intensity Focused Electromagnetic Technology: case study, *J. Drugs Dermatol.*, 19 (2020) 556-558

Kent, D.E., Jacob, C.I., Simultaneous changes in abdominal adipose and muscle tissues following treatments by High-Intensity Focused Electromagnetic (HIFEM) Technology-Based device: Computed Tomography evaluation, *J. Drugs Dermatol.*, 18 (2019) 1098-1102

Kinney, B.M., Lozanova, P., High Intensity Focused Electromagnetic therapy evaluated by magnetic resonance imaging: safety and efficacy study of a dual tissue effect based non-invasive abdominal body shaping, *Lasers Surg Med.*, 51 (2019) 40-46

Kinney, B.M., Kent, D.E., MRI and CT assessment of abdominal tissue composition in patients after High-Intensity Focused Electromagnetic Therapy treatments: one- year follow-up, *Aesthet. Surg. J.*, 40 (2020) NP686-NP693

Ptaszkowski, K., Malkiewicz, B., Zdrojowy, R., Ptaszowska, L., Paprocka-Borowicz, M., Assessment of the short-term effects after high-inductive electromagnetic stimulation of pelvic floor muscles: a randomized, sham-controlled study, *J. Clin. Med.*, 9 (2020) 874

Samuels, J.B., Pezzella, A., Berenholz, J., Alinsod, R., Safety and efficacy of a non-invasive High-Intensity Focused Electromagnetic Field (HIFEM) device for treatment of urinary incontinence and enhancement of quality of life, *Lasers Surg. Med.*, 51 (2019) 760-766

Silantyeva, E., Zarkovic, D., Astafeva, E., Soldatskaia, R., Orazov, M., Belkovskaya, M., Kurtser, M., A comparative study on the effects of High-Intensity Focused Electromagnetic Technology and Electrostimulation for the treatment of pelvic floor muscles and urinary incontinence in parous women: analysis of posttreatment data, *Female Pelvic Med. Reconstr. Surg.*, 2020 Jan 25 (Epub ahead of print)

Silantyeva, E., Zarkovic, D., Soldatskaia, R., Astafeva, E., Orazov, M., Electromyographic evaluation of the pelvic muscles activity after High-Intensity Focused Electromagnetic procedure and electrical stimulation in women with pelvic floor dysfunction, *Sex. Med.*, 8 (2020) 282-289