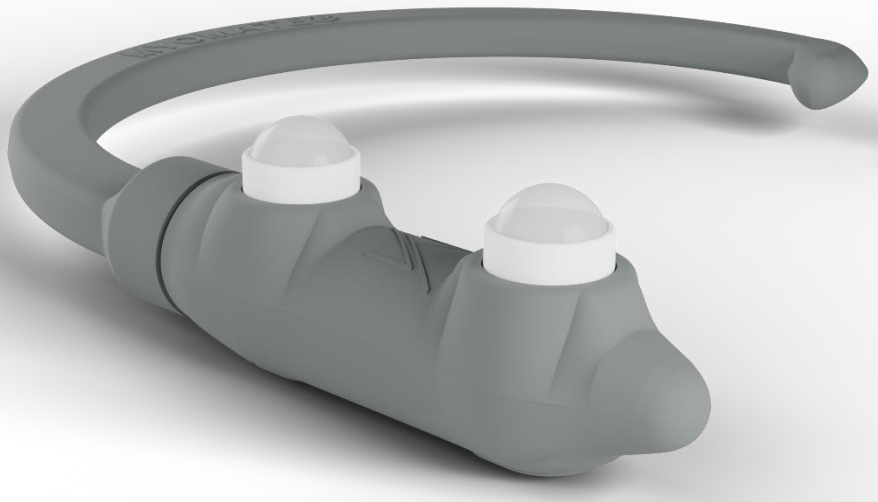
Handbuch zur Schmerzbehandlung

Manual for pain treatment

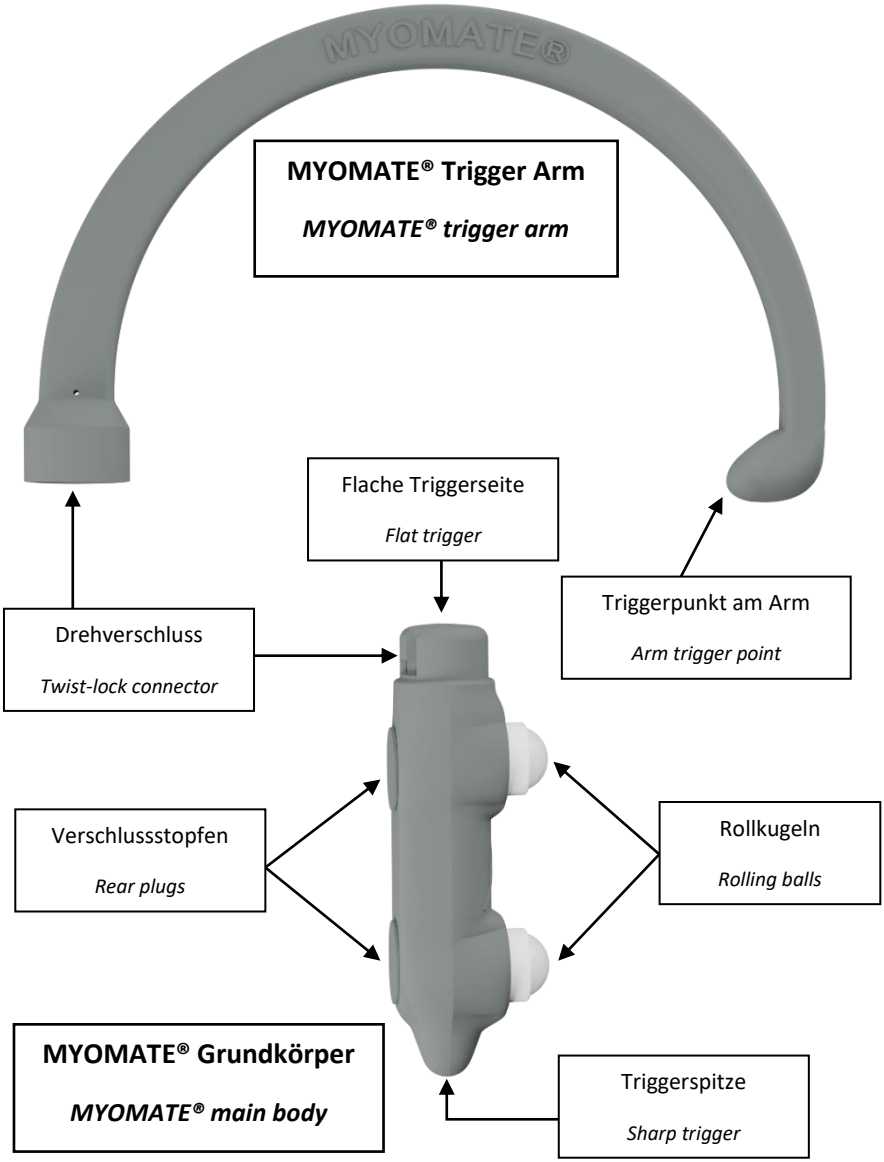
MYOMATE® - ALL IN ONE



MYOMATE
ALL IN ONE

Produktübersicht

Product overview



Inhaltsverzeichnis

1 EINFÜHRUNG 2

1.1 RECHTLICHE HINWEISE 2
1.2 HANDHABUNG UND REINIGUNG 3

2 BEHANDLUNG DES BECKENBODENS 4

2.1 AUFBAU DES BECKENBODENS 4
2.2 DURCHFÜHRUNG DES BECKENBODENTRAININGS 6
2.3 ANWENDUNGSDAUER UND -HÄUFIGKEIT 7

3 BEHANDLUNG VON TRIGGER- UND TENDERPUNKTEN 8

3.1 UNTERSCHIED ZWISCHEN TRIGGER- UND TENDERPUNKTEN 8
3.2 ANWENDUNG FLACHER TRIGGER UND TRIGGERSPITZE 8
3.3 ANWENDUNG VON ROLLKUGELN ZUM TRIGGERN 9
3.4 ANWENDUNGSDAUER UND -HÄUFIGKEIT 10

4 DEHNEN UND ROLLEN DES BINDEGEWEBES 10

4.1 BEHANDLUNG DES BINDEGEWEBES 10
4.2 ANWENDUNGSDAUER- UND HÄUFIGKEIT 13

5 VERWENDUNG DES MYOMATE® TRIGGER ARMS 13

5.1 VORGEHENSWEISE BEI DER TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG 13

6 EINREIBUNG VON ÖLEN UND SALBEN 14

7 ÜBER DEN AUTOR 15

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

1 Einführung

Willkommen zum MYOMATE® Handbuch für Schmerzbehandlung und vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produktes entschieden haben. Dieses Handbuch ist darauf ausgelegt, Ihnen umfassende Informationen und praktische Anleitungen zur optimalen Nutzung des MYOMATE® zu bieten. Von den Grundlagen der Schmerzphysiologie bis hin zu spezifischen Anwendungstechniken, werden Sie alles Nötige erfahren, um die Vorteile dieses innovativen All-In-One Gerätes voll ausschöpfen zu können.
Mit dem MYOMATE® können Sie **jeden Punkt** am menschlichen Körper erreichen und behandeln. Die funktionellen Anwendungsgebiete dieses Gerätes umfassen:

1. *Behandlung und Training des Beckenbodens*
2. *Drücken von Triggerpunkten (Knötchen und Verspannungen im Muskel)*
3. *Drücken von Tender-(Schmerz)punkten*
4. *Dehnen und Rollen des Bindegewebes (Faszien)*
5. *Einreibungshilfe zum Auftragen von Ölen und Salben*

1.1 Rechtliche Hinweise

Die in diesem Handbuch zur Verfügung gestellten Inhalte dienen *ausschließlich der Hilfe zur Selbsthilfe*. Bevor Sie das manuelle Physiogerät „MYOMATE®“ anwenden, insbesondere zum Trainieren des Beckenbodens, sollten Sie vorher einen Arzt oder Physiotherapeuten zwecks persönlicher Beratung, Untersuchung oder Diagnose konsultiert haben. Eine fachkundige medizinische Beratung hilft Ihnen dabei, mögliche Risiken vorweg ausschließen zu können und die richtige Anwendung sicherzustellen. Besonders bei bereits bestehenden Beschwerden wie Inkontinenz, Schmerzen oder nach Operationen ist eine professionelle Einschätzung und Abklärung notwendig, um gesundheitlichen Komplikationen vorzubeugen.
Ihre Gesundheit geht vor – lieber einmal mehr als zu wenig absichern!
Weitere rechtliche Informationen finden Sie auf Seite 32 dieses Handbuchs.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

1.2 Handhabung und Reinigung

Der MYOMATE® sollte grundsätzlich regelmäßig gereinigt und in der beigelieferten Verpackungsbox gelagert werden, um die Funktionalität und Qualität des Produktes langfristig gewährleisten zu können.

Die beiden Elemente des Gerätes (Grundkörper + Trigger Arm) können leicht durch den zugehörigen Drehverschluss miteinander verbunden werden.
Die Montage des Trigger Arms ist in Abbildung 1 dargestellt.

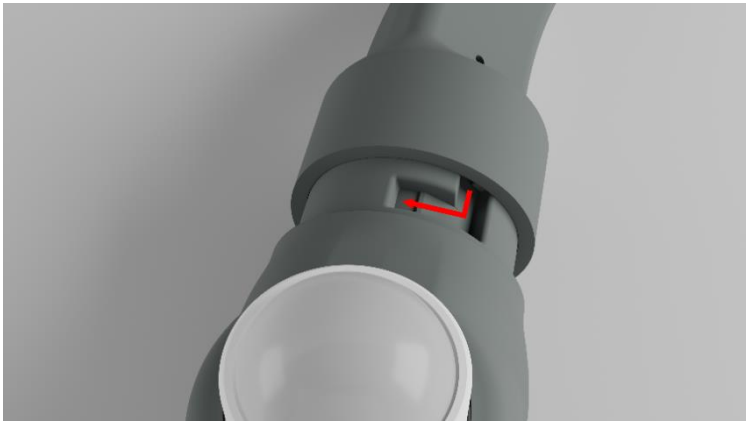


Abbildung 1: Montage des Trigger Arms auf MYOMATE® Grundkörper

Dieser wird dabei mit den Rastnasen auf die vorgegebenen Bahnen aufgeschoben und anschließend im Uhrzeigersinn in die Einrastposition verdreht.
Die Demontage erfolgt entsprechend in umgekehrter Reihenfolge.

Nach der Anwendung kann das Gerät problemlos mithilfe von milden Reinigungsmitteln wie lauwarmem Wasser mit Seife oder alternativ mit einem Tuch und handelsüblichen Flächendesinfektionsmitteln mit bis zu 70% Isopropanolgehalt gereinigt werden.
Bitte vermeiden Sie ein Baden der Komponenten in alkoholischen Lösungen! Von chlor- oder lösungsmittelhaltigen Reinigern wie bspw. Aceton, sowie aggressivem Scheuern mit harten Bürsten ist dringend abzuraten, da dies die Oberflächenstruktur des Gerätes beschädigen kann! Ebenso

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

sollten die Komponenten nicht in heißem Wasser über 65° gewaschen werden.

Zur Reinigung der Rollkugeln sind zunächst die beiden hinteren Stopfen händisch zu entfernen. Die Demontage ist in Abbildung 2 dargestellt.

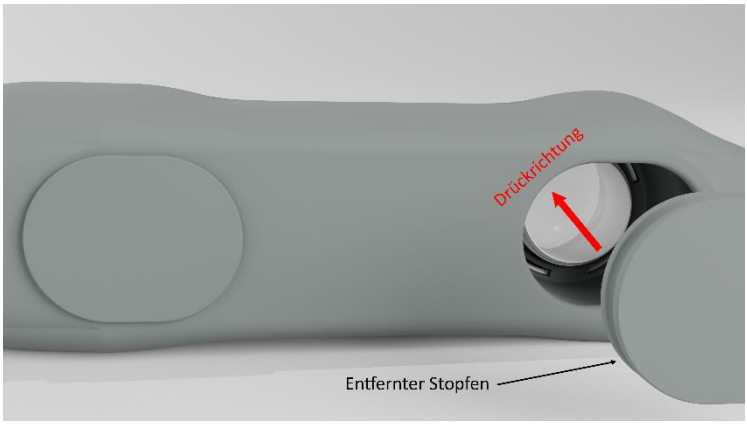


Abbildung 2: Demontage der unteren Stopfen + Rollkugeln

Nach Entfernung der Stopfen können die Rollkugeln mittels Fingerkraft oder einem Hilfsgegenstand einfach nach oben (in Richtung des roten Pfeils) herausgedrückt werden. Alle Teile sind danach gründlich zu reinigen. Der Zusammenbau erfolgt wieder in umgekehrter Reihenfolge. Die Kugeln können dabei von oben in die entsprechenden Halterungen wieder eingeclipst werden.

2 Behandlung des Beckenbodens

2.1 Aufbau des Beckenbodens

Die Beckenbodenmuskulatur ist eine komplexe, aus mehreren Schichten bestehende Muskelstruktur, welche sich sowohl horizontal als auch vertikal erstreckt. Der schematische Aufbau des Beckenbodens, inklusive der relevanten Triggerpunkte zur Behandlung mit den MYOMATE® Rollkugeln ist in Abbildung 3 dargestellt.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

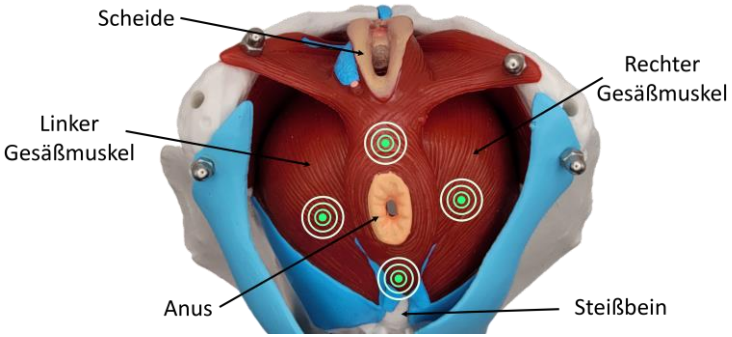


Abbildung 3: Schematischer Aufbau des Beckenbodens inkl. Triggerpunkte

Durch regelmäßiges Training mit dem MYOMATE® können folgende Körperfunktionen nachhaltig verbessert und Beschwerden vermindert werden:

1. Beckenbodenmuskulatur – Muskeln werden entspannt und gestärkt
2. Beckenbodenbindegewebe - Verklebungen werden gelöst
3. Körperhaltung und Rumpfstabilität – arbeitet mit Bauch- und Rückenmuskulatur zusammen, um eine korrekte Haltung zu gewährleisten
4. Druckausgleich – reguliert den intraabdominalen Druck, der z. B. bei Husten, Niesen oder bei körperlicher Belastung entsteht
5. Stabilisierung der Beckenorgane/Endometriose – hält Blase, Darm und bei Frauen die Gebärmutter in ihrer Position. Zudem kann ein Absinken dieser Organe verhindert werden
6. Kontinenz – unterstützt die Kontrolle über Blase und Darm, indem sie den Verschlussmechanismus von Harnröhre und After reguliert
7. Sexuelle Funktion/Erektile Dysfunktion/Vaginismus – eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann die sexuelle Empfindung und Funktion maßgeblich verbessern
8. Unterstützung während der Schwangerschaft und Geburt – eine starke Muskulatur spielt eine wichtige Rolle vor und bei der Geburt

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

2.2 Durchführung des Beckenbodentrainings

Beim Training des Beckenbodens mithilfe des MYOMATE® wird grundsätzlich mit einer Kombination aus Druck und Bewegung gearbeitet.
Die Vorgehensweise des Trainings ist in Abbildung 4 und Abbildung 5 dargestellt.

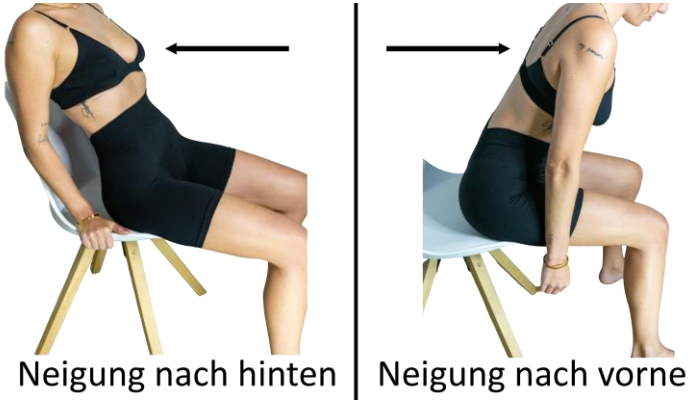


Abbildung 4: Behandlung der vertikalen Beckenboden-Triggerpunkte



Abbildung 5: Behandlung der horizontalen Beckenboden-Triggerpunkte

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

Setzen Sie sich bekleidet zunächst auf einen harten, möglichst ebenen Stuhl. Entspannen Sie sich, indem Sie mehrmals tief ein- und ausatmen.

Behandlung der vertikalen Triggerpunkte:
Positionieren Sie den MYOMATE® auf dem Stuhl mit den Kugelrollen nach oben zeigend. Setzen Sie sich so auf den MYOMATE®, dass die Kugeln sich einerseits zwischen Scheide/Prostata und Anus, sowie andererseits zwischen Anus und Steißbein befinden (siehe Abbildung 3).
Drücken Sie nun mit Ihrem Oberkörpergewicht auf die Kugeln. Atmen Sie während der Behandlung ruhig ein- und aus und bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam vor- und zurück, gemäß Abbildung 4. Die Intensität der Behandlung bestimmen Sie dabei selbst durch ein stärkeres- oder weniger starkes Vor- bzw. Zurückbeugen Ihres Oberkörpers. Sollte der Druck zu stark sein, können Sie sich mit den Händen am Stuhl abstützen, um den Druck zu verringern.

Behandlung der horizontalen Triggerpunkte:
Positionieren Sie nunmehr den MYOMATE® um 90° versetzt auf dem Stuhl. Die Kugelrollen zeigen dabei wiederum nach oben und werden beim Draufsitzen auf die linke und rechte Gesäßmuskulatur gedrückt (siehe Abbildung 3).
Drücken Sie nun wieder mit Ihrem Oberkörpergewicht auf die Kugeln und atmen Sie dabei ruhig ein- und aus. Bewegen Sie Ihren Oberkörper nun langsam seitlich nach rechts und links, gemäß Abbildung 4. Die Intensität der Behandlung bestimmen Sie dabei wieder selbst durch den Neigungsgrad Ihres Oberkörpers. Sollte der Druck zu stark sein, können Sie sich auch hier mit den Händen am Stuhl abstützen, um den Druck zu verringern.

2.3 Anwendungsdauer und -häufigkeit

Die Dauer des Beckenbodentrainings sollte anfangs ca. zwei Minuten pro Position betragen und kann später auf bis zu fünf Minuten erweitert werden. Pro Tag sind ein bis zwei Anwendungen ausreichend.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

3 Behandlung von Trigger- und Tenderpunkten

3.1 Unterschied zwischen Trigger- und Tenderpunkten

Triggerpunkte:
Triggerpunkte sind kleine, schmerzhafte Bereiche im Muskelgewebe, die oft durch Überbeanspruchung, Verletzungen oder auch Stress entstehen. Sie sind häufig tastbare Knoten oder Verhärtungen in den Muskeln, die bei Druck Schmerzen auslösen können. Diese Punkte verursachen nicht nur lokale Beschwerden, sondern auch sogenannte „übertragene Schmerzen“, die in andere Körperbereiche ausstrahlen.

Tenderpunkte:
Tenderpunkte hingegen sind empfindliche Stellen in der Muskulatur oder im Gewebe, die bei leichtem Druck schmerzhaft reagieren. Im Gegensatz zu Triggerpunkten verursachen sie in der Regel keine übertragenen Schmerzen, sondern bleiben lokal begrenzt. Sie treten häufig bei Erkrankungen wie Fibromyalgie auf und dienen oft als diagnostisches Kriterium für diese Krankheit.

Eine Darstellung praxisrelevanter Behandlungspunkte, sowie Ausstreichungen des Bindegewebes, finden Sie im Beiblatt dieses Handbuchs!

3.2 Anwendung flacher Trigger und Triggerspitze

Mithilfe des MYOMATE®-Physiogerätes haben Sie mehrere Möglichkeiten Trigger- und Tenderpunkte zu behandeln. Der MYOMATE® besitzt sowohl eine flache-, als auch eine spitze Triggerseite. Durch einen gezielten Druck auf den zu behandelnden Schmerzpunkt, können Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen im Trigger/Tenderpunkt und im umgebenden Muskel- und Bindegewebe gelöst werden.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

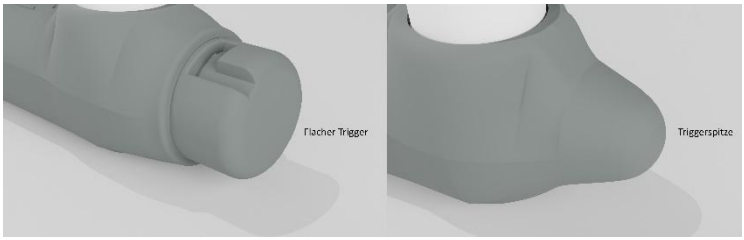


Abbildung 6: Flacher Trigger und Triggersspitze des MYOMATE®

Die Triggerspitze bietet dabei eine deutlich höhere Intensität in der Behandlung. Zusätzlich zum Drücken können Sie danach mit spitzem- oder flachen Trigger auch kleine Kreisbewegungen oder ziehende Strichbewegungen vornehmen, um die betroffenen Stellen flächig zu bearbeiten.

3.3 Anwendung von Rollkugeln zum Triggern

Die beiden Rollkugeln können ebenso zur Behandlung von Trigger- und Tenderpunkten eingesetzt werden. Arbeiten Sie hierbei mit einer Kombination aus Drücken und Rollen, bspw. zur Behandlung von Kopf- und Nackenschmerzen an der Basis der Schädelkalotte, welche in Abbildung 7 dargestellt ist.

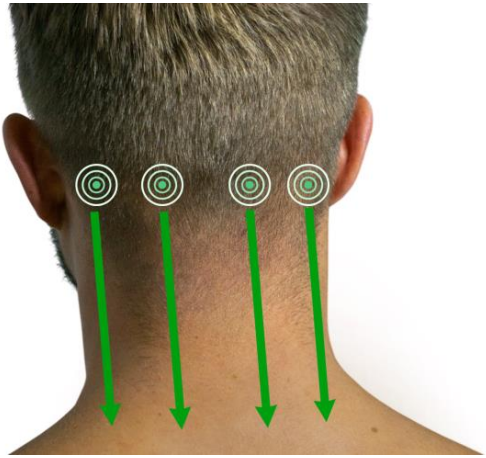


Abbildung 7: Behandlungspunkte und Ausstreichungen im Nackenbereich

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

Die Rollkugeln können dabei einzeln oder parallel verwendet werden. Drücken Sie mit den Kugeln auf die dargestellten Punkte und/oder rollen Sie optional mit den Kugeln bspw. die Nackenmuskulatur entlang, wie in Abbildung 7 dargestellt.

Weiterhin können Sie schwer erreichbare Trigger- und Tenderpunkte, insbesondere im Rückenbereich, mithilfe des MYOMATE® Trigger Arms einfach und unkompliziert erreichen. Mehr dazu erfahren sie in Kapitel 5 - Verwendung des MYOMATE® Trigger Arms.

3.4 Anwendungsdauer und -häufigkeit

Drücken Sie anfangs den Punkt oder die Fläche mit sanftem Druck, um diesen mit fortwährender Dauer zu verstärken.

Hinweis: Auf einer Schmerzskala mit Stufen 1 bis 10, sollte das maximale Schmerzempfinden bei Stufe 7 oder 8 liegen!

Die Anwendung sollte mit Nachlassen des Schmerzes beendet werden und maximal ein- bis zwei Minuten betragen. Führen Sie die Behandlung zweimal täglich durch.

Wichtig: Hören Sie stets auf Ihr Körperempfinden! Sollte Ihnen während einer Behandlung unwohl (Schwindel, Schweißausbruch, Übelkeit) werden, verringern Sie sofort den Druck oder brechen Sie die Behandlung ganz ab und konsultieren Sie Ihren Arzt- oder Physiotherapeuten!

4 Dehnen und Rollen des Bindegewebes

4.1 Behandlung des Bindegewebes

Das Bindegewebe spielt eine entscheidende Rolle für die Struktur und Funktionalität des Körpers, indem es ihn stützt, schützt und verbindet. Die Grundsubstanz ist eine gelartige oder feste Matrix, die Nährstoffe speichert und verschiedene Stoffwechselprozesse unterstützt. Die Fasern geben dem Gewebe seine mechanischen Eigenschaften wie Elastizität und Festigkeit.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

Es erfüllt verschiedene Funktionen:

Funktion	Beschreibung
Stützen	Es bildet die Grundlage für Knochen und Knorpel und sorgt für Stabilität
Verbinden	Es verbindet verschiedene Gewebetypen und Organe miteinander
Schutz	Es umhüllt Organe und schützt sie vor mechanischen Schäden
Speicherung	Fettgewebe gehört zum Bindegewebe und speichert Energie
Transport	Blut ist eine besondere Form des Bindegewebes und transportiert Sauerstoff und Nährstoffe

Seine Vielseitigkeit macht es zu einem der wichtigsten Gewebetypen des menschlichen Körpers.

Mit den MYOMATE® Rollkugeln können Sie, je nach selbst gewählter Intensität, das Bindegewebe sanft oder fest ausrollen. Die Richtung der Ausstreichungen sollte in der Regel von unten nach oben in Richtung Herz erfolgen. Abbildung 8 stellt dies beispielhaft bei einer Behandlung der Oberschenkelmuskulatur dar.



Abbildung 8: Ausstreichung des Bindegewebes am Oberschenkelmuskel

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

Fahren Sie dazu mit den Rollkugeln und unter Druck den Muskel in der dargestellten Richtung entlang. Alternativ zu den Rollkugeln können Sie auch die flache Triggerseite verwenden, indem Sie das Gerät nicht punktuell, sondern flächig ausstreichend in Richtung Herz verwenden.

Zur Behandlung der Muskeln und Faszien im Rückenbereich stellen Sie sich, wie in Abbildung 9 dargestellt, an eine Wand oder Tür. Sie können das Gerät dabei entweder mit Ihren Händen am Grundkörper oder am Trigger Arm festhalten. Die am Boden des MYOMATE® Grundkörpers befindlichen, weichen Stopfen verhindern dabei einerseits ein Verrutschten und sorgen andererseits dafür, dass der Untergrund, auf dem das Gerät aufliegt, nicht beschädigt wird.



Abbildung 9: Positionierung des MYOMATE® Grundkörpers an einer Wand zur Behandlung des Rückens

Starten Sie nun die Behandlung, indem Sie mit Ihrem Oberkörper gegen die Kugelrollen drücken. Trigger- und Tenderpunkte können dabei gelöst werden. Behalten Sie den Druck bei und gehen Sie dabei langsam in die Knie und richten sich danach wieder auf. Dadurch gleiten die Kugeln an Ihrer Wirbelsäule oder dem behandelten Bereich des Rückens entlang. Die Muskulatur und das umliegende Bindegewebe werden entspannt.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

4.2 Anwendungsdauer- und Häufigkeit

Bei der Bindegewebsmassage gilt es grundsätzlich die Anwendungsdauer und Häufigkeit auf die individuellen persönlichen Gegebenheiten abzustimmen. Die Anwendung sollte nach Bedarf ausgeübt werden und kann mehrmals täglich erfolgen. Es ist dennoch stets ratsam, die Anwendung mit dem MYOMATE® mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten gemeinsam abzustimmen, um das bestmögliche Ergebnis für Ihren individuellen Anwendungsfall zu erzielen!

5 Verwendung des MYOMATE® Trigger Arms

Mit dem MYOMATE® Trigger Arm kann einfach und ohne Anstrengung, eine gezielte Vorbeugung und Selbstlösung von Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen der Muskulatur, bzw. der Trigger- und Tenderpunkte, sowie des Bindegewebes (Faszien) erreicht werden.

Erst der Trigger Arm macht MYOMATE® zu einem wirklich multifunktionellen All-In-One Tool! Neben der direkten Triggerpunktbehandlung von schwer erreichbaren Stellen, bietet er auch die Möglichkeit, kinderleicht Öle und Salben an selbige Stellen aufzutragen.

Mithilfe des Trigger Arms kann daher **jeder Punkt** am menschlichen Körper erreicht werden!

Zu den schwer zugänglichen Regionen zählen unter anderem die Regionen rund um das Schulterblatt, die Nackenregion, die komplette Rückenregion und auch die Fußsohle z.B. zur Behandlung von Fersensporn.

5.1 Vorgehensweise bei der Triggerpunktbehandlung

Der MYOMATE® Trigger Arm wird zunächst mit dem Grundkörper verbunden. Sehen Sie dazu Kapitel 1.2 - Handhabung und Reinigung.

Führen Sie die Spitze des Trigger Arms auf den Schmerzpunkt. Üben Sie nun Druck (bei z.B. Fersensporn) oder Zug (bei z.B. Trigger-/Tenderpunktbehandlung in der Rückenregion) aus und halten Sie die Position für ca. 60 Sekunden. Auch hiernach können Sie wieder, analog zur

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

Vorgehensweise aus Kapitel 3.2 – Anwendung flacher Trigger und Triggerspitze, die punktuelle Behandlung anschließend mit kleinen Kreisbewegungen oder ziehenden Strichbewegungen erweitern.
Die Anwendung kann mehrmals am Tag und je nach Bedarf erfolgen.

Alternativ zur Behandlung mit der Spitze des MYOMATE® Trigger Arms, können Sie mit aufgesetztem Arm auch eine Behandlung mit den MYOMATE® Rollkugeln im Rückenbereich durchführen. Mit aufgesetztem Trigger Arm lässt sich der MYOMATE® Grundkörper hinter dem Rücken leicht an der Wand positionieren, ohne dass Sie sich großartig anstrengen oder verrenken müssen. Die Behandlung wird, wie unter Kapitel 4.1 - Behandlung des Bindegewebes beschrieben, durchgeführt!

6 Einreibung von Ölen und Salben

Sie kennen bestimmt das Problem: Wie bringe ich am besten selbst Öle oder Salben, insbesondere auch an schwer zugänglichen Körperbereichen (z.B. zwischen den Schulterblättern) auf und wie kann ich diese dann auch noch einreiben ohne mich dabei zu verrenken?

Mit dem MYOMATE® ist die Aufgabe schnell und im Handumdrehen gelöst!

Das Öl oder die Salbe wird auf die Rollkugeln aufgetragen und anschließend eingerieben. Dies sorgt gleichzeitig auch noch für eine angenehme Massage Ihrer Muskeln und dem umliegenden Gewebe. Sollten Sie das Öl oder die Salbe z.B. an der Rückenpartie auftragen wollen, nutzen Sie hierzu, wie bereits in Kapitel 5.1 – Vorgehensweise bei der Triggerpunktbehandlung beschrieben, den MYOMATE® mit aufgesetztem Trigger Arm. Eine praktische Anwendung im Alltag kann z.B. das Einreiben von Sonnenschutz-Lotion sein. Nach Beendigung der Behandlung reinigen Sie bitte das Gerät, wie in Kapitel 1.2 – Handhabung und Reinigung beschrieben.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten

7 Über den Autor

Alexander Henne – der Schmerzspezialist



Hallo, mein Name ist Alexander Henne und ich freue mich, dass Sie sich für den Kauf dieses einzigartigen All-In-One Gerätes „MYOMATE®“ entschieden haben. Die Entwicklung dieses Gerätes ist eng mit meinem vielseitigen beruflichen Werdegang verbunden. Als gelernter Feinmechaniker und durch mein Studium zum Ingenieur der Feinwerktechnik erlangte ich das grundliegende Fachwissen für die Umsetzung des MYOMATE®. Mein Ziel war es stets, ein durchdachtes, langlebiges und einfach zu verwendendes Produkt für Jedermann auf den Markt zu bringen. In meinem zweiten Studium zum Wirtschaftsingenieur erwarb ich die Fähigkeit zur Kostenoptimierung und Marktanalyse, um den MYOMATE® nicht nur wirtschaftlich tragfähig und für ein breites Publikum zugänglich zu machen, sondern auch um Ihnen als Patient einen Mehrwert gegenüber den breiten, oft billig wirkenden Konkurrenzprodukten bieten zu können. Schließlich rundet die Ausbildung als Heilpraktiker und Schmerztherapeut mit langjähriger Berufserfahrung in eigener Praxis (**www.schmerzen-neuss.de**) mein Profil ab. Der MYOMATE® wurde ausschließlich für Sie als Patient entwickelt, weil mir Ihre Gesundheit am Herzen liegt und weil ich fest davon überzeugt bin, dass das MYOMATE®-Physiogerät Ihre Selbstheilungskräfte wortwörtlich „triggern“ kann!

MYOMATE® – Entwickelt aus der Praxis – für die Praxis!

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

Table of content

1 INTRODUCTION 18

1.1 LEGAL NOTICE 18
1.2 HANDLING AND CLEANING 18

2 PELVIC FLOOR TREATMENT 20

2.1 STRUCTURE OF THE PELVIC FLOOR 20
2.2 HOW TO PERFORM PELVIC FLOOR TRAINING 22
2.3 DURATION AND FREQUENCY OF USE 23

3 TREATMENT OF TRIGGER AND TENDER POINTS 24

3.1 DIFFERENCE BETWEEN TRIGGER AND TENDER POINTS 24
3.2 USING THE FLAT TRIGGER AND SHARP TRIGGER 24
3.3 USING THE ROLLING BALLS FOR TRIGGER POINT WORK 25
3.4 DURATION AND FREQUENCY OF USE 26

4 STRETCHING AND ROLLING THE CONNECTIVE TISSUE 26

4.1 TREATING THE CONNECTIVE TISSUE 26
4.2 DURATION AND FREQUENCY OF USE 28

5 USING THE MYOMATE® TRIGGER ARM 29

5.1 HOW TO USE THE ARM FOR TRIGGER POINT TREATMENT 29

6 APPLYING OILS AND CREAMS 30

7 ABOUT THE AUTHOR 31

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle rights reserved.

1 Introduction

Welcome to the MYOMATE® pain treatment manual and thank you for choosing this product. This manual is designed to provide you with comprehensive information and practical guidance for your MYOMATE® device. From the basics of pain physiology to specific application techniques, you'll learn everything you need to fully benefit from this innovative all-in-one tool. With MYOMATE®, you can reach and treat **any point** on the human body. Its areas of functional application include:

1. *Pelvic floor treatment and training*
2. *Pressing trigger points (muscle knots and tension)*
3. *Pressing tender points (pain-sensitive areas)*
4. *Stretching and rolling of connective tissue (fascia)*
5. *Supporting the application of oils and creams*

1.1 Legal notice

The content provided in this manual is intended *exclusively for self-help purposes*.
Before using the manual physiotherapy device "MYOMATE®" — especially for pelvic floor training — you should first consult a doctor or physiotherapist for personal advice, examination, or diagnosis.
Professional medical guidance will help you eliminate potential risks and ensure proper use. This is particularly important if you suffer from pre-existing conditions such as incontinence, pain, or if you are recovering from surgery. A professional assessment is essential to prevent any health complications.
Your health comes first — better to be safe than sorry!
Further legal information can be found on page 33 of this manual.

1.2 Handling and cleaning

The MYOMATE® should be cleaned regularly and stored in its original packaging box to ensure long-term functionality and quality. The device consists of two components: the main body and the trigger arm.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

These two can be easily connected using the twist-lock mechanism.
The assembly of the trigger arm is illustrated in Figure 1.

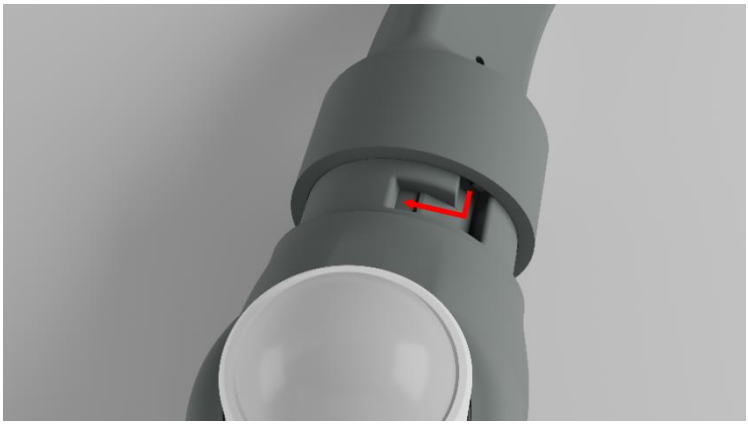


Figure 1: Mounting the trigger arm onto MYOMATE® main body

To attach, slide the trigger arm along the preset tracks until the latching tabs engage, then rotate clockwise into the locked position.
To disassemble, follow the steps in reverse.

After use, the device can be easily cleaned using mild cleaning agents such as lukewarm water with soap or alternatively with a cloth and commercially available surface disinfectants containing up to 70% isopropanol.
Please avoid bathing the components in alcoholic solutions! We strongly advise against using cleaners containing chlorine or solvents such as acetone, as well as aggressive scrubbing with hard brushes, as this can damage the surface structure of the device! The components should also not be washed in hot water above 65°.

To clean the rolling balls, first remove the rear plugs by hand — see Figure 2.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

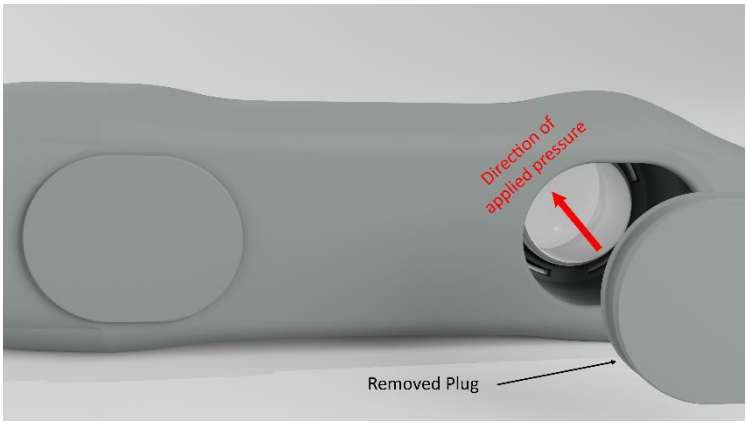


Figure 2: Removing of the rear plugs and rolling balls

After removing the plugs, the balls can be pushed upwards (in the direction of the red arrow) using finger pressure or an appropriate tool.
Thoroughly clean all components.
To reassemble, reverse the disassembly steps. The balls can be clipped back into their holders from above.

2 Pelvic floor treatment

2.1 Structure of the pelvic floor

The pelvic floor muscles form a complex, multi-layered structure that extends both horizontally and vertically.

A schematic overview of the pelvic floor, including relevant trigger points for use with the MYOMATE® rolling balls, is shown in Figure 3.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

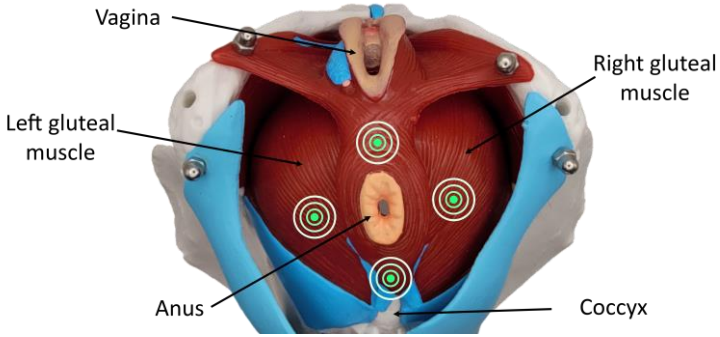


Figure 3: Schematic structure of the pelvic floor including trigger points

Regular training with the MYOMATE® can lead to lasting improvements in the following areas:

1. Pelvic floor muscles – muscles get relaxed and strengthened
2. Pelvic connective tissue – adhesions are released
3. Posture and core stability – works in conjunction with abdominal and back muscles to ensure proper alignment
4. Pressure regulation – regulates intra-abdominal pressure, e.g. during coughing, sneezing or physical exertion
5. Support of pelvic organs / endometriosis – helps maintain the position of the bladder, intestines, and in women, the uterus; also supports the prevention of organ descent
6. Continence – helps control bladder and bowel by regulating the closing mechanisms of the urethra and anus
7. Sexual function / erectile dysfunction / vaginism – well-trained pelvic floor muscles can greatly enhance sexual sensation and function
8. Support during pregnancy and birth – strong musculature plays an important role before and during childbirth

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

2.2 How to perform pelvic floor training

Pelvic floor training with the MYOMATE® generally involves a combination of pressure and movement.
The procedure is shown in Figures 4 and 5.

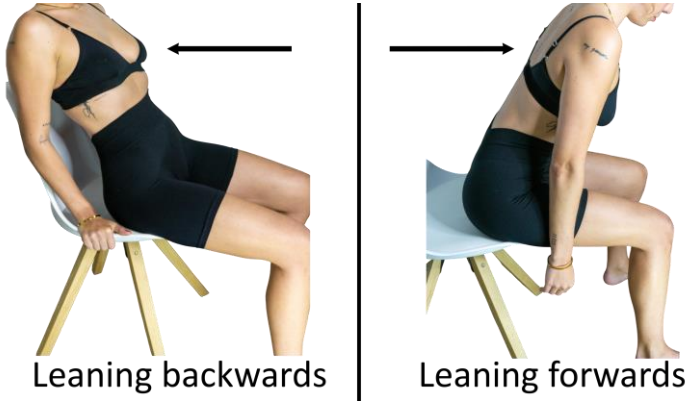


Figure 4: Treatment of vertical pelvic floor trigger points



Figure 5: Treatment of horizontal pelvic floor trigger points

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

First, sit down fully clothed on a hard, flat chair. Relax by taking several deep breaths in and out.

Vertical trigger point treatment:
Place the MYOMATE® main body on the chair with the rolling balls facing upwards. Sit so that the balls are positioned between the vagina/prostate and the anus, as well as between the anus and the coccyx (see Figure 3).
Now press with your bodyweight onto the rolling balls. Breathe calmly while gently moving your upper body forwards and backwards as shown in Figure 4. Adjust the treatment intensity by varying the angle of your lean. If the pressure is too strong, support yourself by stretching out with your hands positioned at the sides of the chair to reduce it.

Horizontal trigger point treatment:
Rotate the MYOMATE® 90° on the chair so that the balls now press into the left and right gluteal muscles when seated (see Figure 3).
Now press with your bodyweight onto the rolling balls. Breathe calmly and move your upper body gently from side to side (as shown in Figure 5). Again, you control the intensity by adjusting the lean of your upper body. Support with your hands if necessary to relieve pressure.

2.3 Duration and frequency of use

Start with around 2 minutes per position. Over time, when your body adjusts, extend your routine up to 5 minutes per position. 1 to 2 sessions per day are sufficient.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

3 Treatment of trigger and tender points

3.1 Difference between trigger and tender points

Trigger points:
Trigger points are small, painful areas in muscle tissue, typically caused by overuse, injury, or stress. They often feel like palpable knots or tight spots in the muscles and can trigger pain when pressure is applied. Trigger points can cause not only local discomfort but also referred pain, which means the pain from the trigger point is radiating to other parts of the body.

Tender points:
Tender points, by contrast, are sensitive areas in muscles or connective tissue that react painfully to light pressure. Unlike trigger points, tender points usually do not cause referred pain and remain localised. They are often associated with conditions such as fibromyalgia and serve as diagnostic indicators for this illness.

You will find a description of treatment points relevant to practice as well as strokes of the connective tissue in the supplementary sheet accompanying this manual!

3.2 Using the flat trigger and sharp trigger

The MYOMATE® device offers several ways to treat trigger and tender points. It features both, a flat trigger surface and a sharp trigger tip. By applying targeted pressure to the painful spot, you can help release tension, tightness and adhesions in and around the affected muscle- and connective tissue.

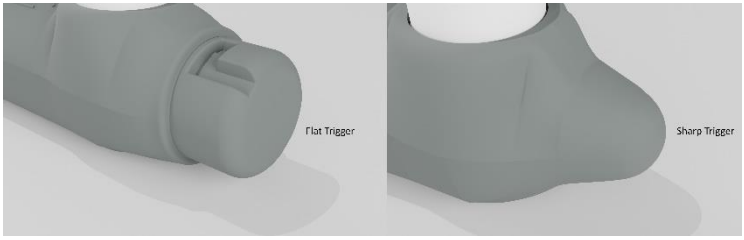


Figure 6: Flat trigger and sharp trigger of the MYOMATE® device

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

The sharp trigger tip provides significantly more pressure and intensity in comparison to the flat trigger side. You may also enhance the effect of the treatment by adding small circular or dragging strokes after applying pressure with sharp- or flat trigger to work the area more broadly.

3.3 Using the rolling balls for trigger point work

The MYOMATE® rolling balls can also be used to treat trigger and tender points. Use a combination of pressing and rolling, for example when treating headaches or neck pain.

Figure 7 shows how to locate and address points around the skull base.

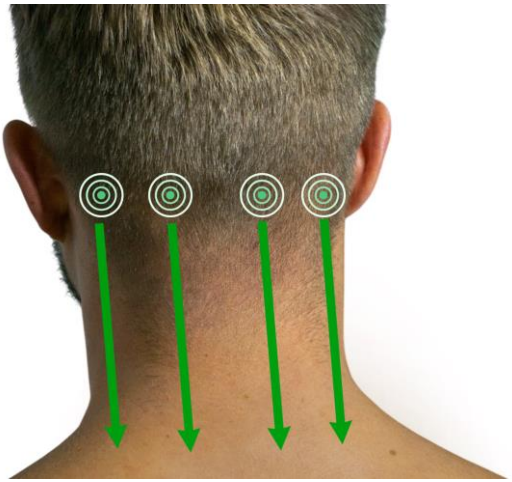


Figure 7: Treatment points and stretching in the neck area

You may use the balls individually or simultaneously. Press directly onto the located target points and optionally roll the device along the muscle – e.g. alongside the neck muscles, as shown in Figure 7.

For hard-to-reach areas, such as the back, you can use the MYOMATE® trigger arm to access these points easily. More on this in Chapter 5 – Using the MYOMATE® trigger arm.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

3.4 Duration and frequency of use

Begin by applying gentle pressure, then increase slowly as tolerated.

Important note: Imagine a pain scale with a score of 1 to 10. The maximum intensity, or in other words the maximum pain, should always stay around level 7 or 8. If the pain is too strong, reduce the pressure. End the treatment when the pain noticeably reduces. If you still do not feel any improvement after the first pain subsides, you can gently increase the pressure again to a pain scale of 7 to 8. Do this only if you think you really need to.

Each session should last no longer than 1–2 minutes per point. The treatment can be performed twice daily.

Always listen to the signs your body! If you feel unwell (e.g. dizziness, sweating, nausea), reduce pressure immediately or stop the treatment altogether and consult your doctor or physiotherapist.

4 Stretching and rolling the connective tissue

4.1 Treating the connective tissue

Connective tissue plays a vital role in the human body's structure and function. It supports, protects, and connects different parts of the body. Its base substance is a gel-like or solid matrix that stores nutrients and supports various metabolic processes. Fibres within the tissue provide mechanical properties such as elasticity and strength.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

These are key functions of connective tissue:

Function	Description
Support	Forms the foundation of bones and cartilage, providing stability
Connection	Connects different types of tissues and organs
Protection	Encases organs and shields them from mechanical damage
Storage	Fat tissue stores energy and belongs to the connective tissue group
Transport	Blood is a specialised connective tissue that transports e.g. oxygen and nutrients

Its versatility makes connective tissue one of the most essential types of tissues in the human body.

Depending on the intensity you choose, you can use the MYOMATE® rolling balls for gentle or firm fascial rolling. Always roll in the direction towards your heart — typically from bottom to top. For example, when treating the thighs, apply firm pressure and roll the balls upward along the muscle (see Figure 8).



Figure 8*: Stretching of connective tissue demonstrated on the thigh muscle*

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rights reserved.

Alternatively, you can also use the flat trigger surface for a stroking motion towards your heart, rather than applying pressure to a single point.

For treating back muscles and fascia, stand against a wall or door, as shown in Figure 9. Hold the device with your hands by the MYOMATE® main body or the trigger arm. The soft rear plugs at the base of the MYOMATE® ensure that the device stays in place and protect the surface from scratches.



Figure 9*: Positioning the MYOMATE® main body against a wall for back treatment*

Start by pressing your upper body against the rolling balls. Trigger- and tender points can be treated this way. Now slowly bend your knees and straighten up again, while still pushing against the rolling balls. This causes the balls to roll along your spine or back, helping to release tension in the muscles and surrounding fascia.

4.2 Duration and frequency of use

Fascial massage with MYOMATE® should always be tailored to your individual needs. Apply it as needed — even several times daily — but ideally in coordination with your doctor or physiotherapist to achieve the best outcome for your specific case.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

5 Using the MYOMATE® trigger arm

The MYOMATE® trigger arm allows you to target and release muscle tension, adhesions and hardened tissue (including fascia, trigger points and tender points) easily and without strain.

The trigger arm is what truly makes MYOMATE® a multifunctional all-in-one tool! Not only does it enable the treatment of hard-to-reach areas, but it also lets you apply oils and creams to those same regions with ease.

With the trigger arm, **every area** of the human body can be reached!

Hard-to-reach areas include, for example:

- Around the shoulder blades
- The neck region
- The entire back area
- The soles of the feet (e.g. in cases of heel spur treatment)

5.1 How to use the arm for trigger point treatment

First, attach the MYOMATE® trigger arm to the main body as explained in Section 1.2 – Handling and cleaning.

Next, place the tip of the trigger arm directly onto the painful area. Apply pressure (e.g. for heel spur treatment) or tension (e.g. when treating back trigger points). Hold the current position for approximately 60 seconds.

As described earlier in Section 3.2 – Using the flat trigger and sharp trigger, you can enhance the trigger point treatment by following up with gentle circular movements or dragging strokes over the target area.
Use the treatment several times per day, as needed.

As an alternative to treatment with the tip of the MYOMATE® trigger arm, you can also perform a treatment with the MYOMATE® rolling balls on your back. With the trigger arm attached, the MYOMATE® base body can be easily positioned against the wall behind your back without any major strain or contortion. The treatment is performed as described in Chapter 4.1 - Treatment of connective tissue.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

6 Applying oils and creams

You're probably familiar with this challenge:
How do I apply oils or creams — especially to hard-to-reach areas, like between the shoulder blades — without dislocating myself?

With MYOMATE®, this task becomes simple and effortless!

And here is how it works:
First, apply the oil or cream you want to use directly onto the MYOMATE® rolling balls. Next, gently rub the oil/cream onto your skin using a rolling motion. This does not only ensure an even distribution of the oil/cream, but also provides a pleasant massage for your muscles and surrounding tissue!

Furthermore, if you wish to apply a certain oil or cream to your back or another hard-to-reach area, simply use the MYOMATE® with the mounted trigger arm, as described in Section 5.1.

A practical everyday use could be applying sunscreen lotion to your back — without the help of anyone else!

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved

7 About the author

Alexander Henne – The pain specialist



Hello, my name is Alexander Henne, and I'm delighted that you've chosen to purchase this unique all-in-one device, MYOMATE®. The development of this tool is closely linked to my diverse professional background. As a trained precision mechanic and through my degree in precision engineering, I acquired the fundamental technical knowledge needed to realise MYOMATE®. My goal was always to create a well-thought-out, durable, and easy-to-use product that anyone can afford. In my second degree, industrial engineering, I gained the ability to analyse cost structure and markets — not only to make MYOMATE® economically viable and widely accessible, but also to offer you, as a patient, true added value compared to the many generic, often cheaply made alternatives on the market. Finally, my training as a non-medical practitioner and pain therapist, combined with many years of clinical experience in my own practice (**www.schmerzen-neuss.de**), rounds off my profile.
The MYOMATE® was developed exclusively for you, the patient, because your health matters to me — and because I firmly believe that the MYOMATE® device can literally help you "trigger" your self-healing powers!

MYOMATE® – Developed from practice – for the practice!

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.

Weitere rechtliche Informationen

1. Herstellerangaben

Herstellername:	HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt)
Adresse:	Schopenhauerstr. 11, 41470 Neuss, Deutschland
Kontakt:	info@myomate.de

2. Produktidentifikation

Produktname:	MYOMATE® – All In One
UDI-DI (GTIN):	4170000243168
LOT-Nr. & Herstellungsdatum (DOM):	Siehe Rückseite Verpackung

3. Zweckbestimmung

Das Produkt „MYOMATE® – All In One“ ist ein nicht-invasives, rein mechanisch wirkendes Gerät zur Unterstützung physiotherapeutischer Anwendungen. Es dient zur Muskelentspannung, Trigger- und Tenderpunktbehandlung, Faszienmobilisation sowie als Applikationshilfe zum Auftragen von Ölen/Salben.

5. Anwendungshinweise

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vollständig, bevor Sie das Gerät verwenden! Vermeiden Sie die Anwendung auf offenen Wunden, Entzündungen oder verletzten Hautpartien. Verwenden Sie das Gerät nicht bei bekannter Allergie gegen verwendete Materialien (PC-ABS, TPE, PP oder LDPE).

6. Reinigung und Pflege

Reinigen Sie das Gerät ausschließlich wie unter Kapitel 1.2 – Handhabung und Reinigung beschrieben. Technische Datenblätter mit chemischer Beständigkeitsliste sind auf Anfrage erhältlich.

7. Aufbewahrung und Transport

Das Gerät sollte bei Raumtemperatur und möglichst trocken gelagert werden. Vor direkter Sonneneinstrahlung, übermäßiger Feuchtigkeit und mechanischer Beanspruchung schützen.

9. Konformität und Klassifizierung

Das Produkt entspricht den grundlegenden Anforderungen der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte (MDR). Die CE-Kennzeichnung wurde gemäß Anhang V ohne Beteiligung einer benannten Stelle vergeben. Das Produkt ist als Klasse I (nicht-steril, nicht-invasiv, nicht-messend) gemäß Regel 1 der MDR eingestuft.

10. Entsorgung

Das Produkt enthält keine elektronischen Komponenten. Entsorgen Sie es gemäß den lokalen Bestimmungen für Kunststoffprodukte oder über den Restmüll.

CE MD

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All Rechte vorbehalten

Further Legal Information

1. Manufacturer Information

Manufacturer:	HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt)
Address:	Schopenhauerstr. 11, 41470 Neuss, Germany
Contact:	info@myomate.de

2. Product Identification

Product Name:	MYOMATE® – All In One
UDI-DI (GTIN):	4170000243168
LOT No. & Date of Manufacture (DOM):	See back of packaging

3. Intended Purpose

The product "MYOMATE® – All In One" is a non-invasive, purely mechanical device designed to support physiotherapeutic applications. It is intended for muscle relaxation, trigger and tender point treatment, fascial mobilization, and as an applicator for applying oils/ointments.

5. Instructions for Use

Please read this instruction manual completely before using the device! Avoid use on open wounds, inflamed areas, or injured skin. Do not use the device if you are known to be allergic to any of the materials used (PC-ABS, TPE, PP or LDPE).

6. Cleaning and Maintenance

Clean the device strictly as described in Chapter 1.2 – Handling and Cleaning. Technical data sheets including chemical resistance information are available upon request.

7. Storage and Transport

Store the device at room temperature in a dry environment if possible. Protect from direct sunlight, excessive humidity, and mechanical stress.

9. Conformity and Classification

The product complies with the essential requirements of Regulation (EU) 2017/745 on medical devices (MDR). The CE marking was applied in accordance with Annex V without the involvement of a notified body. The product is classified as Class I (non-sterile, non-invasive, non-measuring) in accordance with Rule 1 of the MDR.

10. Disposal

This product contains no electronic components. Dispose of it according to local regulations for plastic materials or via regular household waste.

CE MD

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungs-beschränkt) – Alle Rights reserved.



Dieses Handbuch, sowie das zugehörige Beiblatt, einschließlich aller Texte, Abbildungen und Inhalte ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Weitergabe oder anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Autors zulässig.

Verstöße werden rechtlich verfolgt.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.



This manual, as well as the accompanying supplementary sheet, including all texts, illustrations, and content, is protected by copyright.

Any reproduction, distribution, storage, sharing, or other use – including excerpts – is only permitted with the express written consent of the author.

Infringements will be prosecuted.

© 2025 HeWe Healthcare UG (haftungsbeschränkt) – All rights reserved.