

Verhalten nach der chirotherapeutischen Behandlung

• Durch die Behandlung ist eine Umstellung der Wirbelsäule **eingeleitet**, die erst mit weiteren 1-2 Behandlungen (sehr selten mehr) **abgeschlossen** ist.

• Der Arzt ist nicht verantwortlich für „halbe Arbeit“, wenn die Behandlung vorher abgebrochen wird!

• Es ist gut, wenn Sie vor der Heimfahrt 5 - 10 Minuten gemütlich auf ebenem Grund spazieren gehen. Dies besonders, wenn Sie eine längere Heimfahrt vor sich haben.

• Am Tag nach der Behandlung, selten auch noch ein bis zwei Tage danach, treten häufig muskelkater-artige Beschwerden am Rücken auf.

Ursachen:

⇒ die neue, bessere Statik der Wirbelsäule und Gelenke ist noch ungewohnt.

⇒ Wegen zu starker Muskelspannung oder Verkrampfung während der Behandlung kann es vorkommen, dass nicht alle Blockierungen gelöst werden konnten.

⇒ Wenn ein ruhig gestelltes Gelenk (z.B. nach Gipsverband) wieder bewegt wird, ist die notwendige Physiotherapie danach ja auch oft mit Schmerzen verbunden. Diese sollten nicht mit der bisherigen Krankheit verwechselt werden.

⇒ Nach der Behandlung wird die Rückenmuskulatur besser durchblutet. Dadurch kommt es zur Ausschwemmung von Stoffwechsel-Schlacken, welche sich infolge einer Minderdurchblutung abgelagert haben.

Zur Unterstützung dieser (gesunden) Ausscheidungsvorgänge sollten Sie in den Tagen nach der Behandlung viel trinken (Wasser oder ungesüßten Tee).

⇒ In der Homöopathie ist die sog. Erstverschlimmerung ein bekanntes Phänomen. Sie zeigt an, dass das richtige Medikament gefunden wurde und dass der Körper darauf reagiert. Klassische Homöopathen sind oft ganz glücklich, wenn dies auftritt; ich freue mich mehr, wenn es Ihnen nach der Behandlung besser geht! Dennoch tritt der Effekt immer wieder auf.

⇒ Wenn länger bestehende Blockierungen an der Halswirbelsäule gelöst werden, kann es trotz der von mir verwendeten sanften (osteopathischen) Technik zu Kopfschmerzen kommen. Diese sind nach meiner Beobachtung auf eine vermehrte Durchblutung des Gehirns zurückzuführen. Auch hier versucht der Körper wohl, Stoffwechsel-Schlacken auszuscheiden. Ich empfehle, in diesem Fall eine Tablette Aspirin/ASS zu nehmen.

⇒ *All diese Beschwerden sind nicht Zeichen einer Zerrung oder Dehnung während der Behandlung und völlig normal!*

• Insbesondere in den Tagen nach der Behandlung ist es sehr wichtig, den Rücken warm zu halten und Zugluft zu meiden.

• In den ersten zwei bis drei Tagen sollten Sie konsequent Spiel- bzw. Rotationssportarten (alle Ballspiele, Golf, rhythmische Gymnastik etc.), schwere Tätigkeiten sowie Kraftsport meiden.

• Vermehrte Müdigkeit und Schlafbedürfnis zeigen, dass Heilungsvorgänge angelaufen sind, für die sich der Körper Kraft im Schlaf holen will. Bitte gönnen Sie ihm dies!

Häufig tritt schon nach der ersten Behandlung eine Besserung der Beschwerden ein (selten Beschwerdefreiheit). Nach 5-7 Tagen werden die Beschwerden dann häufig wieder etwas stärker. Die Wirbel „rutschen“ dann wieder in die seit langem gewohnte Blockierung zurück. Bitte denken Sie nun nicht, dass dies ein Zeichen dafür ist, dass die Behandlung nichts gebracht hat oder nichts für Sie ist! Dies tritt fast regelmäßig auf und ist der Grund, warum die Behandlung meist noch ein bis zwei mal wiederholt werden muss (bis der Körper die neue Statik akzeptiert hat).

Bei späteren **Rückfällen** nach einer Phase der Beschwerdefreiheit wäre die Behandlung zu wiederholen. Ursachen sind oft:

⇒ ungewohnt große Belastungen wie Umzug, Hausbau, Gartenarbeit etc.

⇒ seelische Belastungen wie schwierige Entscheidungen, zwischenmenschliche Probleme, Sorgen mit den Kindern, finanzielle Sorgen, Sorgen um den Arbeitsplatz etc.

⇒ Auskühlung der Rückenmuskulatur. Besonders im Frühling und Herbst ist diese Gefahr groß: Die Sonne ist schon/noch warm, die Luft aber kalt. Hier muss man besonders aufpassen. Moderne **Funktions-Unterwäsche** beim Sport sowie eine **ärmellose Weste** bei körperlichen Aktivitäten draußen helfen hier sehr! Ein Unterhemd ist zwar nicht sehr sexy, hilft dem Rücken aber ebenfalls sehr!

⇒ Falsches Heben von Lasten: Anheben eines schwe-

ren Gegenstandes in Beugung und dann auch noch Rotation des Oberkörpers unter Last. Klassisches Beispiel hierfür ist das Einladen einer Getränke-Kiste in den Kofferraum des Autos.

Bei Rückfällen ist es völlig in Ordnung, wenn Sie zunächst ein heißes Bad nehmen, den Rücken mit einer wärmenden („Rheuma-“) Salbe einreiben und eine Tablette Ibuprofen oder Diclofenac nehmen. Bessern sich die Beschwerden hierunter nach 1-2 Tagen nicht, sollten Sie nicht zu lange zuwarten. Wenn die Behandlung schnell einsetzt, braucht man dann oft nur 1-2 Sitzungen.

• Viele Patienten finden es hilfreich, sich einmal im Jahr prophylaktisch „ins Lot stellen zu lassen“. Häufig kommt es dann gar nicht erst zu akuten Beschwerden.

• **Sport** ist gut. Natürlich gibt es Sportarten, die aus orthopädischer Sicht besser sind als andere. Hierzu zählen insbesondere Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen. Nach meiner Erfahrung ist es besonders gesund, wenn der Sport in der freien Natur durchgeführt wird, am besten auf weichem Wald- oder Wiesenboden, auch auf Schnee. Regeneration und Aufbau auf allen Ebenen - eben auch auf der seelischen Ebene - ist hier besonders intensiv. Das Allerwichtigste ist jedoch: **Der Sport muss Freude machen!** Wir bestehen nicht nur aus Muskeln, Knochen und Sehnen, sondern haben auch eine Seele. Wenn die nicht mit aufgebaut wird, nützt alles Trainieren nichts! Andererseits ist eine Sportart, die aus orthopädischer Sicht nicht optimal ist, eine gute Sportart für Sie, wenn sie Ihnen Freude macht. Hören Sie auf Ihr Gefühl! Lassen Sie sich nicht zu einer Sportart verleiten, nur weil sie angeblich gesund ist (ich denke hier besonders an das praktisch jedem empfohlene Fitness). Oft stecken hinter solchen Empfehlungen auch wirtschaftliche Interessen!

• Bitte machen Sie nie, nie wieder das früher so beliebte „Kopfkreisen“! Dies ist eine sichere Methode, sich Blockierungen der Halswirbelsäule zuzuziehen. Vorsicht auch bei den Massagedüsen im Schwimmbad. Zahlreiche Patienten berichteten über Verschlechterung der Beschwerden.

Ich wünsche Ihnen gute und anhaltende Besserung!

Ihr Dr.S.Karutz



Information -Nach der Behandlung-