



## Patienteninformationen nach einer LnB Schmerzbehandlung

In verspannten Körperregionen ist der Stoffwechsel in der Regel reduziert und es lagern sich Abfallstoffe ab. Mit der Schmerzpunkt-Pressur werden durch gezielten Druck Rezeptoren beeinflusst und die angesteuerte Muskulatur entspannt sich. Durch die Entspannung im Gewebe wird dieser Bereich nun besser durchblutet und die Stoffwechselaktivität steigt an. Abgelagerte Abfallstoffe werden in den Körper gespült und können Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen verursachen. Damit Ihr Körper diese Stoffe gut entsorgen kann, ist es notwendig, dass Sie im Rahmen der Schmerztherapie über 2-3 Tage mindestens 2 Liter Wasser oder dünnen Tee trinken und die Mahlzeiten etwas reduzieren, wenn aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht. Es empfiehlt sich für einige Zeit den Fleischkonsum und Milchprodukte zu reduzieren und mehr basische Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Nach einer Behandlung, vor allem nach der Erstbehandlung, können die Schmerzen wie in einer Art Erstverschlimmerung etwas zunehmen. Weiterhin kommt es zu einer statischen Neuprogrammierung des Körpers und es können sich Schmerzen in anderen Bereichen einstellen. Muskeln, die vorher weniger arbeiten mussten, werden nun wieder mehr gefordert. Keine Angst, dass ist nichts schlimmes. Nach den je nach Schweregrad notwendigen Folgebehandlungen tritt dieses Verschlimmerung stark reduziert oder gar nicht mehr auf. Durch die Schmerzpunkt-Pressur, bei der recht kräftig gedrückt wird, können evtl. kleinere Blutergüsse entstehen, die aber ungefährlich sind. Der behandelte Bereich kann sich insgesamt für 2 bis 3 Tage wie zerschlagen anfühlen. Dann sollte es so gut wie weg sein. Sollten Sie in dieser Zeit Fragen haben, dann rufen Sie mich bitte an!

Um die neue Programmierung aufrecht zu erhalten, bedarf es Ihrer Mitarbeit. Ohne die ist der Erfolg evtl. nicht anhaltend!

### Info zur EngpassDehnung:

Die Dauer der EngpassDehnung beträgt 2 - 2,5 Minuten, egal ob in der Normalausführung mit allen 7 Schritten oder ob zunächst nur z.B. in Stufe 1 geübt wird. Zählen Sie in dieser Zeit und steigern die Kraftanstrengung langsam. Sie könne so langsam bis 12 oder bis 15 zählen, bis ca. 20 Sekunden um sind. Atmen Sie tief ein und aus. Ihre Zielzahl ist das Maximum Ihrer Kraft. Nehmen Sie sich zu Beginn eine Uhr dazu.

Die Übungen sollen einen sogenannten Wohlfühl-Schmerz auslösen, der wie bei der Schmerzpunkt-Pressur positiv zu ertragen ist. Wenn die Übungsintensität nicht mindestens zwischen 8,5 und 9,5 auf einer Skala von 1 bis 10 liegt, wird das Ziel nicht erreicht. Die Reihenfolge der EngpassDehnungen können Sie individuell wählen.

### Übungsempfehlung:

Sie haben am \_\_\_\_\_ 2016 \_\_\_\_ Engpassdehnungs-Übungsanleitungen erhalten und sollten die Übungen als dauernde Hausaufgabe an \_\_\_\_ Tagen der Woche \_\_\_\_ mal täglich zum Wohl Ihrer Gesundheit in Ihren Tagesablauf integrieren.