



## **Wie ist es nach der Behandlung?**

Sie werden sich lockerer, vielleicht leichter fühlen.

Nach einer Behandlung, insbesondere nach der Erstbehandlung kann es bis zu drei Tage lang zu einem Muskelkater-ähnlichen, ziehenden Gefühl kommen; in seltenen Fällen auch zu vorübergehenden Kopfdruck bzw. Kopfschmerzen. Selten kommt es zu einem kurzzeitig benommenen Gefühl, oder zu einem kribbeligen / prickelnden Gefühl.

Es können öfters, als vorher gewohnt, knack oder klick Geräusche bei Bewegungen auftreten. Das sind meist Folgen der Adaption des Bandapparates.

## **Worauf muss ich nach der Behandlung achten:**

- Bitte testen Sie Ihre Gelenke nicht gleich zu extrem nach einer Behandlung. Sie können gerne mit langsamen und geraden Bewegungen probieren, ob eine Veränderung eingetreten ist.
- Nach einer Behandlung bewegen Sie sich generell möglichst gerade.
- Bitte vermeiden Sie abrupte Bewegungen, insbesondere Neig- und zu starke Drehbewegungen.
- Bitte achten Sie auf Ihre Gewohnheiten. Machen Sie sich bewusst, wie sie sich regelmäßig halten.
- Stehen Sie auf beiden Beinen mit gleichem Gewicht.
- Überschlagen Sie beim Sitzen bitte nicht die Beine.
- Sitzen Sie nicht auf Ihrem Portemonnaie.
- Sitzen Sie gerade aufgerichtet vor dem Computer oder dem Fernseher?
- Schlafen Sie nicht auf dem Bauch!
- Klemmen Sie nicht das Telefon zwischen Kopf und Schulter ein, sondern benutzen Sie ein Headset.
- Vermeiden Sie insbesondere nach der Erstbehandlung Sport zu treiben.
- Bitte machen Sie vorerst keine Dehnübungen.
- Setzen Sie sich in Ihr Auto zuerst mit dem Po und schwingen danach erst die Beine hinein. RINENDEN
- Sie können gerne spazieren gehen, Rückenschwimmen oder Fahrrad fahren, aber übertreiben Sie nicht gleich. Wenn sich Ihre Körperstatik gefestigt hat, können und sollen Sie sich wieder bewegen und Sport treiben. Gute Muskulatur ist immer von Vorteil.
- Machen Sie einen Sport der Ihnen Spaß macht, denn Bewegung ist Leben. Wer rastet, der rostet!

**IN DRINGENDEN FÄLLEN, UNSICHERHEITEN ODER UNKLARHEITEN KONTAKTIEREN SIE MICH GERNE JEDERZEIT!**