

Wissen kurz und kompakt September 2023

Wenn Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen Ihre täglichen Begleiter sind

Wenn Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen oder diffuse Schmerzen auf der Haut, Ihre täglichen Begleiter sind, könnten Sie ja versuchen, dagegen zu wirken und in Zukunft den Tag schmerzfrei beginnen.

Gemäss meiner Erfahrung führen langes Sitzen und zu wenig Bewegung zu einer Rückbildung der (Autochthonen) Rückenmuskulatur, was zu unangenehmen Schmerzen führen kann.

Der Ursprung ist die fehlende Stütze der Muskulatur. Dadurch verändert sich die Statik in der Wirbelsäule.

Wirbelkörper, Bandscheiben und Muskeln werden atypisch belastet, und eine Spirale von Symptomen wird ausgelöst.

Beginnen wir von vorne mit einem Beispiel aus dem Alltag:

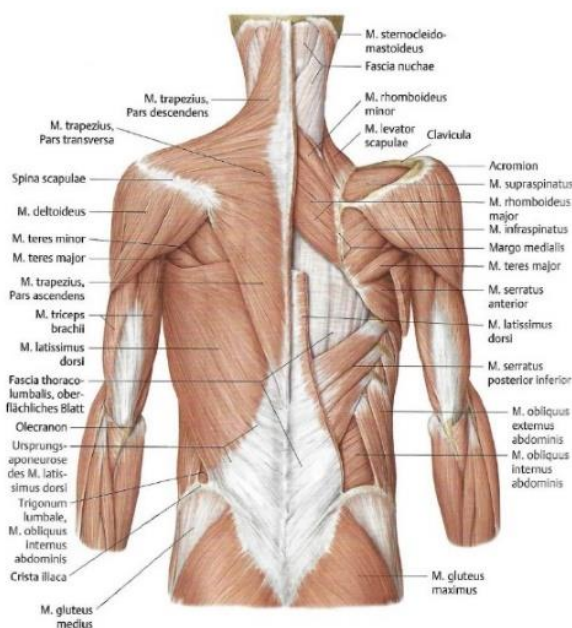


Abbildung 1 aus dem Buch Triggerpunkte und Faszien von Roland Gantschi

Langes Sitzen im Büro oder vor dem Fernseher und wenig Bewegung führen zu einer Rückbildung der Muskulatur.

Das wiederum verändert die Statik in der Wirbelsäule, welche die neue Belastung an die umliegenden Strukturen verteilt.

Daraus ergibt sich im Laufe der Zeit eine Schonhaltung, welche uns zwar kurzfristig von den Schmerzen befreit, aber die Belastung wird dadurch nochmals anders verteilt.

Dies wiederum führt zu neuen Schmerzen und zu einer neuen Schonhaltung (Verkrampfung).

Bandscheiben werden komprimiert und können auf die Nerven drücken. Das kann zum Einschlafen der Hände oder Arme in der Nacht führen.

Da die Nerven durch den zusätzlichen Druck nicht mehr richtig arbeiten können, besteht die Gefahr, dass sich Muskeln zurückbilden.

Parallel dazu beginnen die einzelnen Schichten (Faszien, Bindegewebe) zu verkleben.

Die Einschränkung der Bewegungsfreiheit kann früher oder später zu Gelenkschäden führen.

Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Fazit:

Mehr Bewegung, etwas Sport oder einfach Zeit in der Natur verbringen, vernünftige Ernährung und das Lösen der Blockaden kann Wunder bewirken.

Das kann ich für Sie tun:

Sanfte Wirbel - und Gelenktherapie nach Dorn

Durch sanftes Massieren und leichten Druck wird die Muskulatur gelockert.

Die Dorn Therapie, eine sehr einfache und dennoch sehr wirksame Methode bewirkt, dass die einzelnen Wirbelkörper wieder in ihre ursprüngliche Position rücken.

Die Korrektur der Wirbel und Gelenke erfolgt nicht ruckartig, sondern dynamisch. Dadurch werden weder Gelenke noch Muskeln traumatisiert.

Aus meiner Erfahrung ist es zwingend notwendig, gleichzeitig die einzelnen Gewebeschichten (Faszien, Muskeln und das Bindegewebe) voneinander zu lösen. Denn wenn dies nicht geschieht, werden Wirbelkörper und Gelenkknöchel wieder in ihre alte Position zurückgezogen.

Die Kombination von **Schröpfmassage** und **Wirbeltherapie nach Dorn** sowie **Muskelentspannung** nach den Prinzipien der manuellen **Schmerztherapie**, führt in der Regel zu den optimalsten Ergebnissen.

Wenn alle Gewebeschichten voneinander gelöst sind, bringt der **Kinesio-Tape** eine zusätzliche Unterstützung. Die Tapes erhalten die gewonnene Bewegungsfreiheit, bis sich die einzelnen Schichten neu organisiert haben.

Was ich für Sie tun kann, habe ich Ihnen erklärt.

Was Sie tun können ist:

- Regelmässig mehr Bewegung in der Natur (lieber öfters wenig, als einmal viel)
- Die Ernährung umstellen oder anpassen (20% Kohlenhydrate 80% Eiweiss, Zuckerverzicht)
- Selber kochen statt Kipp- und Schiebmenüs konsumieren

Gerne können wir zusammen Ihre Situation analysieren.