

Patienteninformation nach der Liebscher & Bracht Behandlung



Liebscher & Bracht

Liebe Patienten,

Sie haben nun hautnah die Intensität und Effektivität unserer Therapie erfahren. Der in der Behandlung erreichte Schmerzzustand ist der Beweis dafür, dass diese Schmerzreduzierung dauerhaft eingestellt werden kann.

Auch wenn Sie nicht komplett schmerzfrei sind, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Schmerz in absehbarer Zeit völlig verschwindet. Der Erfolg der Therapie hängt in hohem Maße davon ab, dass die Engpassdehnungen regelmäßig geübt und auch dauerhaft von Ihnen weiter fortgeführt werden.

Typische Reaktionen die nach der Behandlung auftreten können:

- Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Muskelkater
- blaue Flecken an den behandelten Stellen – das ist bei bestimmten Bindegewebstypen normal

In sehr seltenen Fällen kann es am Abend oder in der Nacht nach der Behandlung zu einer Erstverschlimmerung kommen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Reparationsprozesse im Körper aktiviert werden.

Maßnahmen nach jeder Schmerztherapie oder nach einer Erstverschlimmerung:

- Wärme, heiße Dusche oder Badewanne, Entsäuerungszusätze (Basenbad)
- Ausreichend trinken, z.B. Wasser oder Kräutertees

Zu den Übungen:

Wenn sich die Schmerzen nach den Übungen verschlimmern, dann sollte die Intensität reduziert werden (bis ca. 5 Minuten nach der Übung darf der Dehnungsschmerz zunehmen, danach sollte er sich verbessern).

Weiterhin besteht die Möglichkeit zum Vertiefen der Liebscher-Bracht-Übungen in unserer Engpassdehnungsgruppe. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in unserer Praxis.

Bei auftretenden Fragen besteht die Möglichkeit in unserer Telefon-Sprechstunde mit einem unserer Therapeuten Rücksprache zu halten:

Planen Sie den Abend nach der Behandlung bitte ruhig, ganz ohne Stress, Sport und psychische Belastungen. Ein Spaziergang wird von unserer Seite empfohlen.

Mein Energie- und Gesundheitsstatus



Liebscher & Bracht

Name

1.

Haben Sie öfter oder regelmäßig Schmerzen?
Wenn ja, wo?

Ja
Seit wann?

Nein

2.

Absolvieren Sie ein regelmäßiges Dehnungsprogramm?

Ja

Nein

3.

Betreiben Sie regelmäßig Kraftsport?

Ja

Nein

- Gewichte
- Geräte
- Übungen mit dem Körpergewicht

Wie oft/Woche?

Seit wann?

Wie lange?

4.

Betreiben Sie regelmäßig Ausdauersport?
Wenn ja, was?

Ja

Nein

Wie oft/Woche?

Wie lange jeweils?

5.

Nehmen Sie zurzeit Medikamente ein?
Wenn ja, was?

Ja

Nein

Wie oft/Woche?

