

Tipps für den Erst-Termin

Hier einige Hinweise, um meinen ersten Hausbesuch bei Ihnen optimal vorzubereiten:

Vor dem Hausbesuch:

Bei einer längeren Krankenvorgeschichte kann es sinnvoll sein, folgende, aktuelle oder auch alte Unterlagen zur Einsicht bereit zu legen:

- Röntgen-, CT- und MRT-Bilder
- Befunde
- Arzt- oder OP-Berichte
- Medikamentenplan

Gerne können Sie das Formular „Anamnesebogen.pdf“ bereits im Voraus ausfüllen, so sparen Sie am Termin selbst wertvolle Zeit.

(Zu finden als Download auf www.mobile-chiropraxis.de/Kontakt)

Während des Hausbesuchs:

Bitte planen Sie für den ersten Hausbesuch etwas mehr Zeit ein. (ca. 70-80 min.)

Nach der Behandlung:

- Machen Sie einen kurzen Spaziergang (10-15 min.), bevor Sie sich wieder ins Auto oder an den Schreibtisch setzen. Dadurch nutzen Sie Ihre Justierung noch besser aus und „speichern“ das neue Bewegungsmuster.
- Gerne können Sie am gleichen Tag auch Sport treiben, am besten aber keine Kontaktsportarten.
- Trinken Sie ausreichend stilles Wasser (2-3 Liter). Dieses dient der „Schmierung“ des Knorpels und hilft durch die Justierung gelöste Stoffwechselendprodukte („Schlacken“) auszuschwemmen.
- Kühlen Sie 3 x täglich die behandelten Körperregionen für ca. 10 Minuten.
- Bewahren Sie Haltung: Geldbörse, Handy oder Schlüssel gehören nicht in die Gesäß-Hosentaschen. Beine bitte nicht beim Sitzen übereinanderschlagen.

Folgetermin:

Den Erfolg der Justierung besprechen ich mit Ihnen an einem Folgetermin. Dann klären wir auch in der Zwischenzeit aufgekommene Fragen und legen zusammen einen individuellen Behandlungsplan fest. Bei Schmerzen werden oft mehrere Termine hintereinander (Behandlungs-Serie) notwendig!