



DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

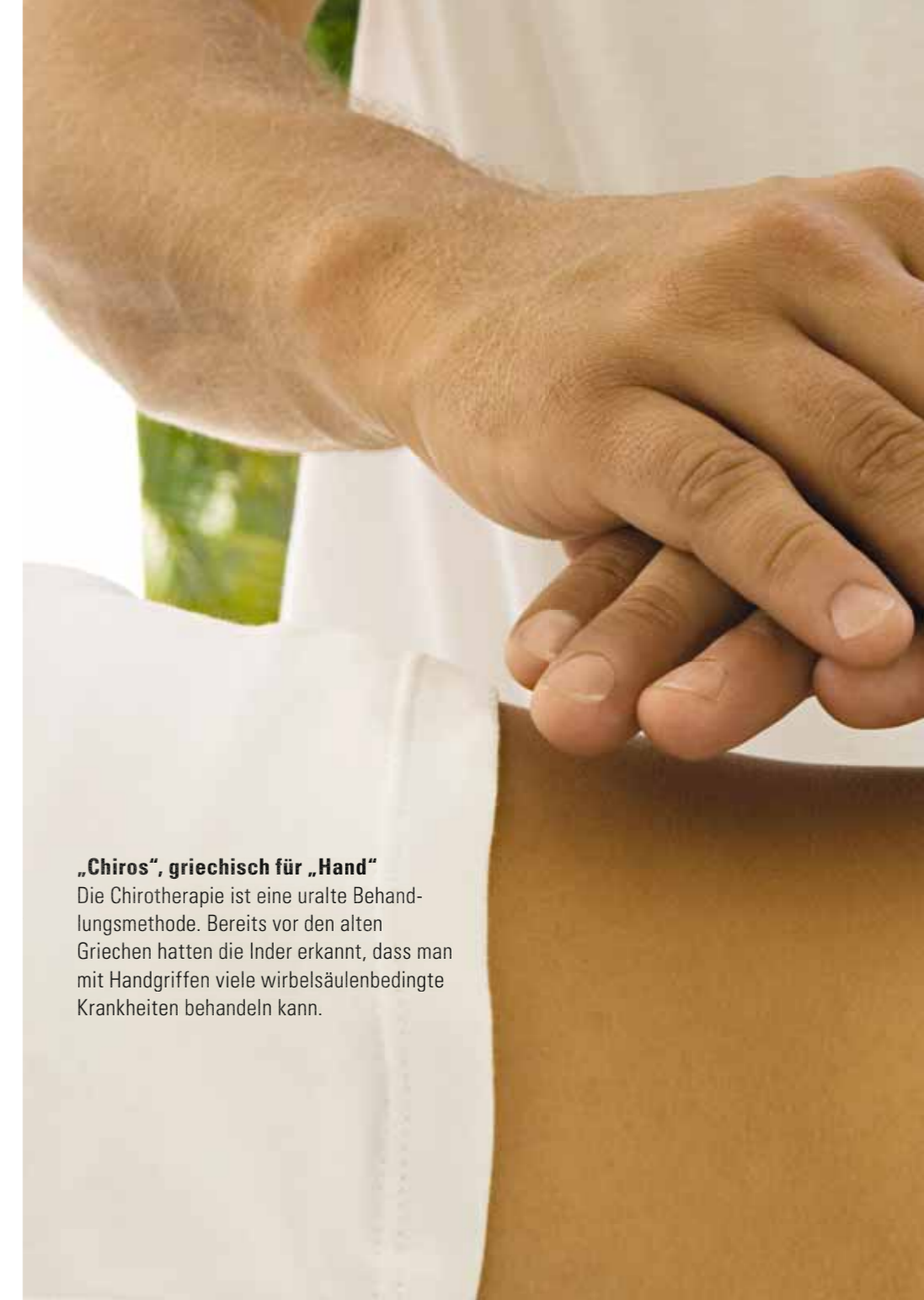
24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



Chirotherapie.

Heilung durch Handgriffe.



„Chiros“, griechisch für „Hand“

Die Chirotherapie ist eine uralte Behandlungsmethode. Bereits vor den alten Griechen hatten die Inder erkannt, dass man mit Handgriffen viele wirbelsäulenbedingte Krankheiten behandeln kann.

DAK

Unternehmen Leben



Heilung durch Handgriffe.

Schon Hippokrates sagte: „Die Wirbelsäule trägt Ursache und Wirkung in eins“, und beschrieb, dass man Wirbel zurechtrücken müsse. Seit dem Mittelalter gibt es Aufzeichnungen über eine manuelle Behandlung der Wirbelsäule.

Im späteren Mittelalter ging diese Behandlungsmethode auf Laienbehandler über und wurde erst im vorigen Jahrhundert über Amerika und die Schweiz wieder salonfähig. Man nahm lange an, dass Verrenkungen oder Einklemmungen von Nerven eine Rolle spielen würden, weswegen diese Ausdrücke auch heute noch gebräuchlich sind, obwohl sie nicht zutreffen.

Vor einer Behandlung muss sich der ärztliche Chiroprapeut über die Beschaffenheit Ihrer Gelenke durch ein Röntgenbild informieren. Auch Ihre Körperhaltung und -bewegung geben Aufschluss über Gelenkblockaden.

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten

Weichteiltechniken – auch osteopathische Techniken genannt – entspannen verspannte Muskelgruppen. Dazu drückt der Behandler mit den Fingerkuppen auf Ihre tastbare Muskelverhärtung, zunächst kräftig, dann mit nachlassendem Druck. Außerdem werden überspannte Muskeln längs und quer zur Faserrichtung gedehnt.

Bei der Mobilisation werden Ihre Gelenke behutsam in ihre eingeschränkte Bewegungsrichtung bewegt. Das passiert rhythmisch und schmerzfrei und wird so lange wiederholt, bis der Spielraum des Gelenks deutlich größer ist. Diese Technik eignet sich für alle Wirbelgelenke und die Gelenke der Gliedmaßen.

Die Methode der Manipulation ist die bekannteste. Typisch ist hier das hörbare Knacksen. Der Arzt gibt mit einer kleinen, schnellen Bewegung einen raschen Impuls an Ihr Gelenk ab. Dieser wirkt auf die Nervenenden in den Gelenken, Muskeln und Sehnen, unterbricht den Schmerz und löst die Blockade.

Der Erfolg einer Behandlung kann in der Regel sofort kontrolliert werden, indem der Chiroprapeut feststellt, dass z. B. eine Verhärtung der Muskulatur nach der Behandlung verschwunden ist, und der Patient meist sofort Erleichterung verspürt.

Nachbehandlung

Erst nach Beseitigung der Blockierung ist eine Nachbehandlung, wie zum Beispiel Krankengymnastik, sinnvoll, besonders um Rückfälle zu vermeiden.

Ganz wichtig ist jedoch die aktive sportliche Betätigung wie Schwimmen, richtiges Radfahren und Entspannungsübungen. Tun Sie etwas für Ihre Muskeln, denn nur eine kräftige Muskulatur kann die Wirbelsäule halten, stützen und entlasten und damit zu einem erheblich gesteigerten Wohlfühl und einem dauerhaften Behandlungserfolg beitragen.

Tipps

Wenn Sie sich schon mal haben „einrenken“ lassen, können Sie es wahrscheinlich bezeugen: Ein guter Chiroprapeut kann wahre Wunder bewirken. Behandler, die keine große Erfahrung mit der Methode haben, können allerdings auch Schaden anrichten, bis hin zu Lähmungen.

Wichtig ist, dass Sie nur ärztliche Therapeuten besuchen, die eine Zusatzqualifikation in Chiroprapie haben.

Wenn Sie schon mal einen Bandscheibenvorfall hatten oder auch nur den Verdacht, einen hinter sich zu haben, sollten Sie sich nicht mehr chiropraktisch behandeln lassen. Das gilt auch für alle, die an den Bandscheiben operiert wurden!



Einst und jetzt.

Die Vorgänger der Chiroprapeuten waren in den unterschiedlichen Kulturen auch als „Knocheneinrenker“, „Ziehleute“ oder „Gliedersetzer“ bekannt. Aber Sie müssen jetzt keine Angst bekommen: Heute hat sich die Chiroprapie, also die Kunst, mit Handgriffen zu heilen, in Europa als ein Zweig der Orthopädie etabliert.

Die Chiroprapie kann Ihnen helfen bei:

- Rückenschmerzen
- Nacken- und Kopfschmerzen
- Kreuz- oder Leistenschmerzen
- Beschwerden im Brustkorbbereich mit Atemfunktionsstörungen
- Muskelverspannungen
- Tennisarm
- Knie- und Hüftarthrosen
- Erkrankungen, die ursächlich auf einer Blockierung der Wirbelsäule oder der Gelenke beruhen

Auf die Einstellung kommt es an

Ursachen für Blockierungen sind vielfältig. Dazu gehören Zwangshaltungen, wie sie z. B. bei einer sitzenden Tätigkeit häufig vorkommen. Wenn Sie Schäden vermeiden wollen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Den Stuhl so einstellen, dass Ihre Beine fest auf dem Boden und die Kniegelenke im rechten Winkel stehen. So senken Sie die Druckbelastung der Wirbelsäule.
- Ein keilförmiges Kissen kann Ihnen helfen, das Becken in die richtige Stellung zu bringen, um die Wirbelsäule entspannt auszubalancieren.
- Ein Drehstuhl vermeidet ungesunde Drehungen in der Wirbelsäule.
- Der Schreibtisch sollte so hoch sein wie Ihre Ellbogen beim Sitzen, damit Ihre Schultern ganz entspannt hängen.

Das zahlt die DAK:

Die Chiroprapie gehört in den Bereich der ärztlichen Behandlung. Chiroprapeuten sind immer Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Chiroprapie“ und werden von der Ärztekammer anerkannt. Es genügt die Vorlage der DAK-Krankenversichertenkarte. Chiropraktiker sind meistens keine Ärzte (sondern zum Beispiel Heilpraktiker). Hier kann eine Kostenübernahme nicht erfolgen.