



aktiv-schmerzfrei

Jana Radtke

Baberowweg 20

14482 Potsdam

Liebe Patientin, lieber Patient,

um Sie optimal behandeln zu können und Missverständnisse zu vermeiden, benötige ich vor der ersten Behandlung einige Angaben zu Ihrer Person und Krankheitsgeschichte. Dazu bekommen Sie wichtige Informationen zum Behandlungsablauf, sowie Verhaltensweisen während der gesamten Behandlungszeit und zur Kostenabrechnung.

Bitte lesen sie das Formular sorgfältig durch und beantworten die Fragen so genau wie möglich. Das ausgefüllte Formular schicken Sie mir bitte unterschrieben per E-Mail oder Post zurück.

NameVorname

PLZ/OrtStraße

Geb.-DatumBeruf

Sport/HobbyTelefon

Gibt es zu Ihrem Schmerzzustand eine oder mehrere Diagnosenja nein

Wenn ja, welche

Seit wann haben sie Schmerzen?

Beschreiben Sie möglichst genau den Ort des Schmerzes

Wurden auf Grund Ihrer Schmerzen schon Therapien durchgeführt? Ja nein

Wenn ja, welche

.....

Nehmen Sie zurzeit Medikamente? Ja nein

Wenn ja, welche

Wurden sie schon einmal operiert ja nein

Wenn ja, woran

Wichtige Informationen

Die Reduktion des Schmerzes durch die L&B Schmerztherapie und die Engpassdehnungen sind sozusagen als Beweis zu betrachten, dass der Schmerz durch muskulär-fasziale Strukturen bedingt ist. Die Behandlung ist quasi eine Neuprogrammierung der Muskulatur.

Aufgrund der über die Jahre eingefahrenen alten und manchmal auch nicht veränderbaren Haltung- und Bewegungsmuster droht immer wieder ein Zurückfallen des alten Zustandes. Man könnte es so beschreiben: Das neue erreichte Programm ist immer in Gefahr vom alten Programm wieder überschrieben zu werden!

Um dies zu verhindern, und den in den Behandlungen erreichten Zustand dauerhaft auf niedrigem Schmerz-Niveau einzustellen, Schmerzfreiheit in absehbarer Zeit zu erreichen und auch zu erhalten, ist es notwendig, dass die Muskulatur und die Faszien dauerhaft die dafür passenden Reize bekommen.

Um die alten Programme dauerhaft zu überschreiben, wird mit den Engpassdehnungen, dem einseitigen Bewegungsalltag der passende Ausgleich entgegengesetzt.

Zur Gesunderhaltung ist es also absolut notwendig, diese Engpassdehnungen regelmäßig und dauerhaft zu üben. Solange ein Problem vorherrscht 6-mal die Woche und zweimal am Tag (sofern vom Therapeuten nicht anders verordnet). Später sollten die Übungen ebenfalls beibehalten werden, um ein wiederholtes Auftreten der Schmerzen zu verhindern.

Nach dem Motto „Zuviel Köche verderben den Brei“ bitte keine zeitgleichen Therapien und Bewegungsübungen während sie bei mir in Behandlung sind. Es würde den Weg in die Schmerzfreiheit nur unnötig in die Länge ziehen, eventuell auch verhindern.

Sportliche Aktivitäten, bis auf wenige Ausnahmen und auf jeden Einzelnen angepasst, sollten während der gesamten Behandlungszeit eingestellt, bzw. minimiert werden.

Am Tag der Behandlung nehmen sie bitte keine Schmerzmittel, es sei denn, es handelt sich hierbei um stärkere Schmerzmittel wie z.B. Morphium, Tilidin usw., die einen Entzug zur Folge hätten, die müssen Sie selbstverständlich in gleicher Dosierung weiter nehmen.

Nach der Behandlung oder den Engpassdehnungen kann es zu Muskelkater kommen – dies ist ein positives Zeichen. Ein Zeichen, dass sich etwas verändert! In seltenen Fällen kann es zu blauen Flecken an den behandelten Stellen kommen – dies ist bei bestimmten Gewebstypen normal und kein Grund zur Sorge. Ein heißes Bad oder Dusche kann bei dem gestressten Muskulär-Faszialem-System wahre Wunder bewirken.

Versuchen sie den Tag ruhig, ohne Stress, Elektrosmog, Sport und psychische Belastung – evtl. mit einem Spaziergang – ausklingen zu lassen. Führen sie die mitgegebenen Engpassdehnungen je nach Gefühl mit der Intensität größer 8 und kleiner 10 durch.

Am Abend oder am Tag nach der ersten Behandlung kann es zu einer so genannten Erstverschlimmerung kommen. Dies tritt selten auf und ist kein Grund zur Beunruhigung. Sollte es dazu kommen und es geht Ihnen damit schlecht, oder haben Angst etwas falsch zu machen, können Sie mich gerne kontaktieren, auch am Wochenende, rufen sie mich bitte unter **0173-6307263** an.

L&B Faszien-Rollen, sie sorgen für einen besseren Abtransport von Ablagerungen aus dem Zellzwischenraum und schaffen Platz für frische Mikronährstoffe, die die Zellen optimal versorgen. Sie dienen dazu, die Faszien auf die Engpassdehnungen vorzubereiten. Wir sprechen hierbei vom faszialen Aufwärmen oder auch entschlacken der Gewebe. Um Ihre Schmerzfreiheit schnellst möglich real werden zu lassen, sollten sie unbedingt in die Behandlung mit aufgenommen werden. Falls sie schon eine Faszien-Rolle zu Hause haben, bringen Sie sie bitte zur ersten Behandlung mit.

-Begleittherapie für Ihre Schmerzfreiheit

Unsere moderne Ernährungsweise führt immer häufiger zur Übersäuerung oder zur Unterversorgung von Vitalstoffen. Gleichzeitig benötigen wir durch Umweltbelastung, Bewegungsarmut und Stress mehr denn je von ihnen. Schon das Fehlen eines dieser Vitalstoffe kann wichtige Abläufe im Körper blockieren und zu Gesundheitsstörungen führen.

Gerne berate ich Sie und kann gegebenenfalls auch Empfehlungen aussprechen.

Vorausgesetzt sie halten sich an den zuvor beschriebenen Vorgaben, bedarf es in der Regel 2-3 Behandlungen mit der L&B Schmerztherapie.

Pro Behandlung werden Ihnen 140 € in Rechnung gestellt.

Ich bitte um Ihr Verständnis: Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, ist es aus organisatorischen Gründen für mich zwingend notwendig, dass sie den Termin mindestens 24 Stunden vorher persönlich, telefonisch oder per E-Mail absagen.

Andernfalls erlaubt der Gesetzgeber gemäß § 615 BGB, bei einem Fernbleiben des Patienten zu einem vereinbarten Behandlungstermin, den Ausfall der vorgesehenen Versorgungsleistung in Rechnung zu stellen.

.....

Datum

Unterschrift

Die Osteopressur- und Dehnungsintensitäten

Intensität 1: beginnende leichte Spannung, kein Schmerz

Intensität 2: leichte Spannung, kein Schmerz

Intensität 3: gut fühlbare Spannung, kein Schmerz

Intensität 4: deutliche Spannung, kein Schmerz

Intensität 5: größere Spannung, beginnender Schmerz

Intensität 6: leichter Schmerz

Intensität 7: gut fühlbarer Schmerz der sich leicht ertragen lässt

Intensität 8: deutlicher Schmerz der erträglich ist

Intensität 9: sehr deutlicher Schmerz der sich gerade noch positiv ertragen lässt

Intensität 10: belastender Schmerz der nur auszuhalten ist, wenn man mental oder körperlich anfängt dagegen zu spannen, ein entspanntes Bauchatmen ist nicht mehr möglich

Intensitäten größer 10: Man muss immer mehr dagegen spannen, um ihn aushalten zu können, irgendwann kann man ihn gar nicht mehr aushalten