



Kontakt

Chiropraktor: Ihr Ansprechpartner für Wirbelsäule & Nervensystem

Der Patient mit seiner Wirbelsäule und seinem Nervensystem steht beim Chiropraktor im Zentrum. Acht bis neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen diesen zum ersten Ansprechpartner, wenn der Körper schmerzt.

Der Chiropraktor diagnostiziert die Ursache der Beschwerden umfassend. Er behandelt Patienten manuell, also mit seinen Händen.

In vielen Fällen kann so auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

**Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
Association suisse des chiropraticiens
Associazione svizzera dei chiropratici**

Sulgenauweg 38, CH-3007 Bern
Telefon +41 31 371 03 01, Fax +41 31 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.ch



Diskushernien

Akute oder schleichende Beschwerden, Kribbeln, Gefühlsstörungen

Die meisten Diskushernien entstehen in der unteren Lendenwirbelsäule oder in der Halswirbelsäule. Beschwerden treten plötzlich oder schleichend auf. Typisch sind eine gebeugte Körperhaltung, eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen im betroffenen Rückenabschnitt. Weitere Symptome sind Schmerzen, Kribbeln und Gefühlsstörungen in den Körperteilen, die vom betroffenen Nerv versorgt werden, Muskelschwäche und in schweren Fällen Blasen- und Mastdarmstörungen.



« Mit manuellen, neurologischen und radiologischen Untersuchungen lokalisiert der Chiropraktor das betroffene Wirbelsäulen-Segment und beurteilt die Art und Schwere der Symptome. »

Chiropraktor
medizinische Diagnose
manuelle Behandlung

Nervenreizungen beheben

Meist lassen sich die Beschwerden der Diskushernie sehr gut chiropraktisch behandeln. In den wenigsten Fällen ist nach eingehenden Abklärungen eine Operation nötig. Der Chiropraktor versucht, die Nervenreizung zu beheben, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Dazu setzt er verschiedene behutsame und gezielte Techniken ein. Mit einer angepassten Lebensweise können Patientinnen und Patienten viel zur Heilung beitragen. Regelmässiger Ausdauersport und gezieltes, rücken-schonendes Kraft- und Koordinationstraining fördern die Bandscheibengenesung und -gesundheit.

Monotone Belastungen vermeiden

Wenige Regeln helfen, das Risiko einer Diskushernie zu senken: Lasten rückschonend, nahe am Körper und ohne Beugung der Wirbelsäule heben. Dabei Rotationen vermeiden und immer den ganzen Körper drehen. Monotone Belastungen und längeres Sitzen vermeiden. Im Büro sind individuell anpassbare Pulte und Sitzmöbel ein Muss. Haltung häufig ändern und Pausen für Bewegung nutzen.



Bandscheibe hält Wirbelsäule beweglich

Die Bandscheibe (Diskus) ist ein kissenartiges Gebilde zwischen den Wirbeln, das aus einem äusseren Faserring und einem inneren Gallertkern besteht. Die Bandscheibe hält die Wirbelsäule beweglich und dämpft Stösse. Wenn Fehl- und Überbelastungen Risse im Faserring verursachen, verlagert sich die Gallertmasse der Bandscheibe: Sie tritt durch den äusseren Faserring aus (Hernie), kann Entzündungen erzeugen oder auf Nerven - und in seltenen Fällen - auf das Rückenmark drücken.

« Im akuten Zustand kann das Kühlen mit Kältebeuteln den Schmerz direkt reduzieren. »