

Vorteile der FOI®:

- schneller und effektiver Befund
- sanfte Behandlungstechniken
- gezielte Behandlungsstrategie
- keine Kontraindikationen
- schmerzfreie Behandlung
- eine gute Behandlungsprognose lässt sich oft einfach erstellen
- Schmerzlinderung in kurzer Zeit

Die Behandlung umfasst 3 Elemente:

- Die Korrektur der Stellung der einzelnen Knochen zueinander.
- Die Korrektur der dreidimensionalen Bewegungsphysiologie der Gelenke.
- Die Korrektur des Muskeltonus.

Ihre Mitarbeit ist aber gefragt:

Wichtig ist, dass auch Sie sich für Ihre Heilung einsetzen!!

- Ein Spaziergang von etwa 15 Minuten nach der Therapie ist äußerst wichtig.
- Belastende Sportarten, Übungen oder Gymnastik sind in der Korrekturphase zu unterlassen.
- Spazierengehen oder Nordic Walking sind dagegen sehr hilfreich.
- Belastende Tätigkeiten wie schweres Heben oder Staubsaugen sollten für 2 bis 3 Tage nach der Behandlung nicht ausgeübt werden.
- **Nach der Korrekturphase** ist ein gezieltes Training oft notwendig. Wir zeigen Ihnen dann die für Sie wichtigen Übungen.

Zögern Sie nicht, uns anzusprechen!

Fachpraxis für Wirbelsäulentherapie
Kompetenzzentrum für Funktionelle Orthonomie (FOI®)



JBAND

Praxis **Physiotherapie** **Akupunktur**

Jaap Band Physiotherapeut BSc
Kapfweg 6, 8608 Bubikon
055 243 19 29, physio@jband.ch
www.jband.ch
www.kompetenzzentrum-foi.de

Das schmerzhafte Knie

Infolyer für Patienten/-innen



Kompetenzzentrum

**Funktionelle Orthonomie
und Integration FOI®**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Das Kniegelenk mit seinen Knochen, Muskeln, Bandstrukturen und Knorpel ist ein empfindliches System, das beim Joggen, Treppensteigen oder sogar beim Gehen häufig eher stechende Beschwerden an der Innenseite verursacht.

Manchmal können auch an ganz anderen Stellen Schmerzen auftreten. Diese schränken die Aktivitäten im beruflichen oder privaten Alltag deutlich ein.

Ihr/e Ärztin/Arzt hat Ihnen ggf. eine der folgenden Diagnosen gestellt:

- Arthrose
- Arthritis
- Schleimbeutelreizung
- Patella-Sehnenreizung
- Meniskusschaden

Vielleicht wurde Ihnen zu einer Operation (Arthroskopie) geraten.

Dies ist äußerst selten wirklich angezeigt, da es sich in vielen Fällen um funktionelle Störungen handelt. Das bedeutet, dass nicht Strukturen operativ entfernt werden müssen, sondern dass Ihre Beschwerden von einer Bewegungsstörung verursacht werden.

Die Ursache für viele Kniebeschwerden liegt in einer Statikveränderung des Beckens. Diese wiederum kann die Folge von Stürzen oder anderen Verletzungen sein, die oft jahrelang zurückliegen und meist in Vergessenheit geraten.

Durch die veränderte Statik ist auch die Beweglichkeit des Beckens gestört, was zu einer veränderten Belastung am Kniegelenk führen kann. Auch ein (altes) **Umknicktrauma** am Fuß kann die Ursache sein.

Eine Fehlstatik des Beckens kann zudem Veränderungen an der Wirbelsäule, Knie oder Fuß bewirken. Diese sogenannten **Kompensationsbereiche** können dann ebenfalls Schmerzen verursachen.

Die Fehlfunktionen der Gelenke und der Wirbelsäule stehen in einem engen Zusammenhang und werden als **Ursache – Folge – Kette** bezeichnet.

Ihr/e Therapeut/-in untersucht und behandelt diese funktionellen Zusammenhänge im Rahmen der FOI®.

Dadurch wird nicht nur die Folge (der Schmerz im Kniegelenk), sondern auch die Ursache behandelt.

So sind positive Behandlungsergebnisse oft schneller als mit herkömmlichen Therapiekonzepten zu erreichen.

Auch ein Gelenkverschleiß muss nicht zwingend Schmerzen verursachen.

*Ansatz der FOI®:
Fehlstatik des Beckens
und Dysfunktionen an
Hüfte und Fuß als
Ursache für
Kniebeschwerden.*



Wie gehen wir vor:

Zu Beginn wird das Becken und die Wirbelsäule untersucht, ob und welche Blockierungsketten vorhanden sind. Dieser **Statikbefund** gibt wichtige Hinweise, welche Störungen für Ihre Kniebeschmerzen verantwortlich sind.

Wir erläutern Ihnen direkt Ihre gesundheitliche Situation und beantworten gerne Ihre Fragen.

Der Befund dient als Grundlage für die Behandlungsstrategie. Schritt für Schritt wird Ihre Körperstatik korrigiert.

Mit dieser **Statikkorrektur** lässt sich nach den ersten 2 bis 3 Behandlungen die Anzahl der Behandlungen als Richtwert bestimmen. In vielen Fällen reichen 6 Termine.

Auch die angrenzenden Gelenke des Knies werden behandelt. Eine deutliche Verbesserung tritt in vielen Fällen ein. Das Knie selbst ist dann das letzte Glied in der Ursache-Folge-Kette, um die Knieschmerzen effektiv zu lindern bzw. zu beseitigen.

**Zögern Sie nicht
und vereinbaren
Sie gleich einen
Termin.**

