

### 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](mailto:physio@jband.ch)  
[www.jband.ch](http://www.jband.ch)  
[www.kompetenzzentrum-foi.de](http://www.kompetenzzentrum-foi.de)

## Die schmerzhafteste Kopf- und Nackenregion

Infolyer für Patienten/-innen



Kompetenzzentrum

**Funktionelle Orthonomie  
und Integration FOI®**

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Schmerzen im Bereich der Kopf- und Nackenregion sind heutzutage allgegenwärtig. Viele Menschen leiden unter akuten oder auch chronischen Kopfschmerzen. Die Einnahme von Medikamenten wird fast täglich in der Werbung empfohlen.

### „Damit werden Symptome betäubt, eine gezielte Behandlung ist das nicht!“

Oft sind Verspannungen im Nacken die Ursache.

Stress und langes Sitzen, z. B. am Computer, sind wichtige Faktoren. Diese können Blockierungen zur Folge haben, die wiederum stärkere Schmerzen und Verspannungen auslösen, **eine Sackgasse!**

### Wir zeigen Ihnen einen anderen Weg.

Die FOI® setzt direkt an den Ursachen an. In vielen Fällen sind die Blockierungen und Verspannungen die Folgen einer **veränderten Statik** in der gesamten Wirbelsäule! Das beginnt häufig schon am Becken. Hier können sogenannte Dysfunktionen, die z.B. durch ein früheres Verhebetrauma entstanden sind, **„Blockierungsketten“** verursachen.

### Der Kopf und der Nacken sind dann häufig „nur“ die Kompensationsbereiche.

Unser Blick richtet sich auf Ihre Wirbelsäule als Gesamtheit. Die Behandlung erfolgt nach funktionellen Zusammenhängen. Die Erfahrung zeigt, dass dieser Ansatz wesentlich erfolgreicher als lokal angesetzte Therapieformen ist.

## Auch Ihre persönlichen Rahmenbedingungen sind entscheidend!

Für eine nachhaltige Therapie sind folgende Einflussfaktoren von großer Bedeutung, z.B.:

- Ihre Sitzhaltung am Arbeitsplatz
- die Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Veränderungen am Aufbiss Ihrer Zähne oder Kiefergelenksprobleme
- Augen und ggf. Brille
- Verhalten bezüglich Entspannung und Bewegung
- Sport und Freizeit
- Work-Life-Balance

Zudem werden ggf. ärztliche Diagnosen mit Ihnen besprochen, inwiefern diese mit Ihren Kopf- und Nackenbeschwerden im Zusammenhang stehen.

Das ist wichtig, um Ihr Beschwerdebild ganzheitlich zu betrachten.



## Wie gehen wir vor:

Zu Beginn wird die Wirbelsäule untersucht, indem wir die Stellung der Knochen zueinander exakt überprüfen.

Dieser **Statikbefund** gibt wichtige Hinweise, welche Störungen für Ihre Kopf- und Nackenbeschwerden 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 5-6 Termine.

Im Anschluss an die Therapie kann ein **gezieltes Funktionstraining** notwendig sein. **Auch hier unterstützen wir Sie!**

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

