

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

Die schmerzhafteste Schulter

Infolyer für Patienten/-innen



Kompetenzzentrum

**Funktionelle Orthonomie
und Integration FOI®**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Schalterschmerzen sind heutzutage keine Seltenheit. Oft bestehen sie seit längerer Zeit und sind von der Belastung abhängig.

Es kann durchaus sein, dass diese Schmerzen so stark sind, dass der berufliche und/oder der private Alltag stark eingeschränkt ist.

Die physiotherapeutische Behandlung hilft größtenteils nur für kurze Zeit und eine Verbesserung spüren Sie nur sehr langsam.

Ihr/e Ärztin/ Arzt hat eventuell eine der folgenden Diagnosen gestellt:

- Impingement-Syndrom
- Sehnenreizung oder Sehnenentzündung
- PHS-Syndrom
- Kalkablagerungen in der Schulter

Auch Medikamente oder Infusionen haben nicht langfristig geholfen.

Warum scheitern so viele Therapien?

Ein Grund dafür ist, dass viele Therapien ausschließlich lokal an der Schmerzstelle ansetzen. Die Ursache, warum die Schulter schmerzt, liegt vorwiegend in einer anderen Körperregion, beispielsweise an der Wirbelsäule. Wenn die Ursache nicht angegangen wird, kann das Problem nie wirklich beseitigt werden.

Der Ansatz der FOI® liegt darin, die Ursache für Ihre Schulterschmerzen zu finden und wirksam zu behandeln.

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 Schulterbeschwerden 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 Schulterbeschwerden 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.

