



**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.

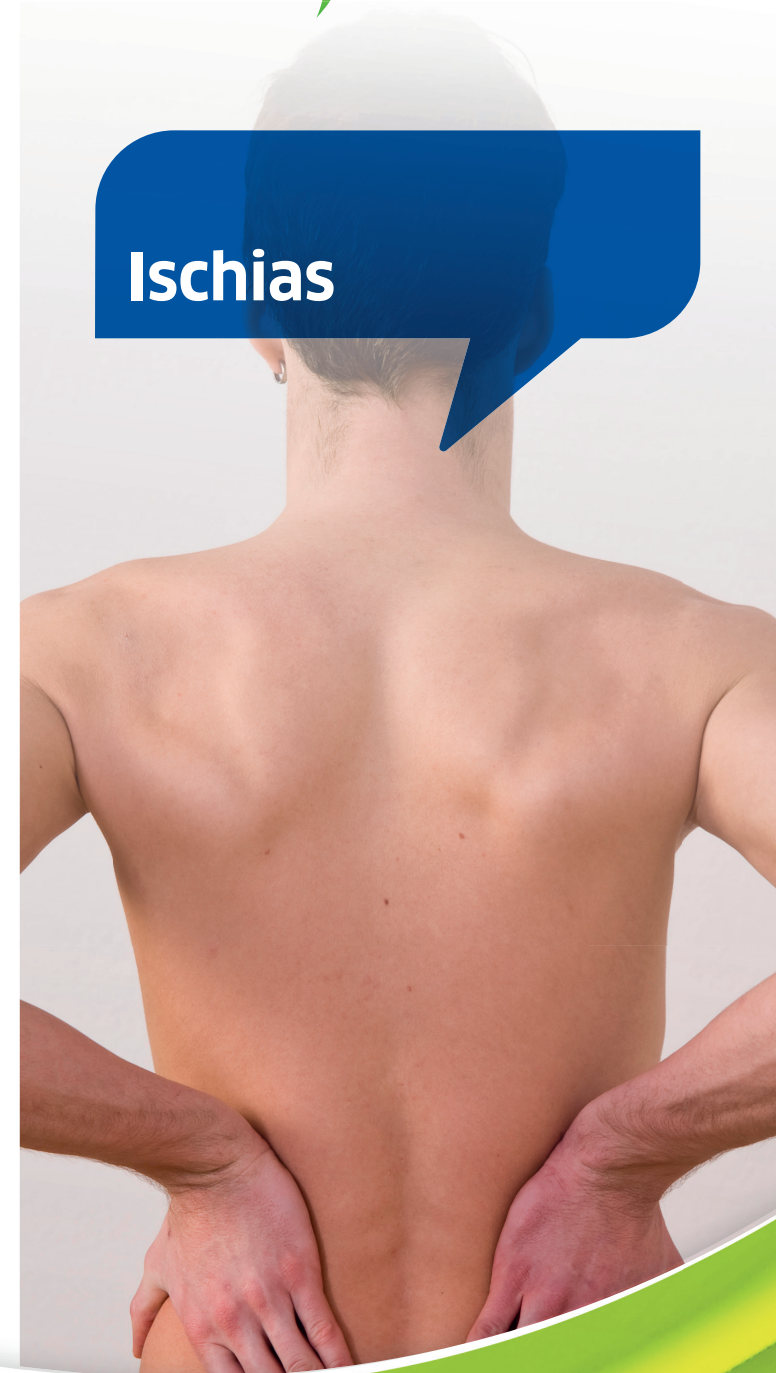
Der Chiropraktor diagnostiziert die Ursache der Beschwerden umfassend. Er behandelt Patienten manuell, also mit seinen Händen.

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

**Ischias**



« Der **Chiropraktor** stellt ein individuelles **Trainingsprogramm** zusammen. »



### Wenn es hinten am Bein schmerzt

Der Ischiasnerv ist der längste und grösste Nerv des Körpers. Er verläuft von der Lendenwirbelsäule bis in den Fuss. Bei Schmerzen im Verlaufe des Ischiasnervs spricht man von Ischiasbeschwerden.

### Vom Kreuz ins Bein

Die Ursachen von Ischiasbeschwerden sind unterschiedlich. Wird der Ischiasnerv direkt gereizt, kann dieser entlang seines Verlaufes im hinteren Bereich des Beines schmerzen.

Oft bestehen Beschwerden in einem der unteren Wirbelgelenke, was Verspannungen in der äusseren oder hinteren Hüftmuskulatur verursacht. Diese Muskeln haben wiederum die Eigenschaft, dass sie einen Schmerz hinten im Bein auslösen können.

Ist in der Wirbelsäule eine defekte Bandscheibe vorhanden, die auf eine Nervenwurzel drückt, so kann ebenfalls ein ausstrahlender Schmerz im hinteren Bereich des Beines - nebst Empfindungsstörungen und Kraftverlust im Bein oder Fuss - eine Begleiterscheinung sein.

Lokale Verspannungsschmerzen oder eine Zerrung hinten im Bein werden ebenfalls als ischialgische Schmerzen empfunden.

### So früh wie möglich behandeln

Mit chiropraktischen, orthopädischen und neurologischen Untersuchungen findet der Chiropraktor heraus, wo die Beschwerden entstehen. Röntgenbilder ergänzen die manuellen Untersuchungen. Die chiropraktische Behandlung hilft bei akuten und chronischen Ischiasbeschwerden und sollte möglichst früh einsetzen. Mit seinen manuellen Fähigkeiten dehnt und lockert der Chiropraktor die Lendenwirbelsäule sowie die umliegenden Muskeln. Danach ist gezielte Bewegung abwechselnd mit Ruhe angezeigt. Kältepackungen helfen gegen die entzündeten Bereiche.

### Korrekte Haltung und starke Muskeln

Wer sich korrekt bückt, richtig sitzt und hebt sowie seine Muskulatur stärkt, senkt das Risiko von Rückfällen. Empfohlen sind rückengerechte Sitzmöbel, Spezialkissen und höhenverstellbare Arbeitstische. Starke und dehnbare Muskeln in Gesäss, Bauch, Taille, Rücken und Beine stützen und schützen die Wirbelsäule. Der Chiropraktor stellt ein individuelles Trainingsprogramm zusammen.

« Die **chiropraktische** Behandlung sollte möglichst **früh** einsetzen. »

Chiropraktor  
medizinische Diagnose  
manuelle Behandlung

