



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

Kopfschmerzen





« Sind die Gelenke der **oberen Halswirbelsäule** nicht mehr voll beweglich, ist die **chiropraktische Mobilisation** oder Manipulation oft die wirksamste Therapie. »

Vielfältige Ursachen

Reizungen der Halswirbelgelenke und Verspannungen in Nacken und Rücken können Kopfschmerzen auslösen. Ursachen sind eine monotone Haltung, Blockierungen in der Wirbelsäule, Stress und andere psychische Faktoren. Migräne hingegen wird ausgelöst von Störungen der Blutgefäße des Kopfes.

« **Monotone Haltung** fördert Kopfschmerzen. Nicht zu lange in der gleichen Haltung verbleiben. »

Mobilisieren der Gelenke

Sind die Gelenke der oberen Halswirbelsäule nicht mehr voll beweglich, ist die chiropraktische Mobilisation oder Manipulation oft die wirksamste Therapie. Je nach Art der Kopfschmerzen verfügt der Chiropraktor über eine ganze Reihe von Behandlungsmöglichkeiten. Der Chiropraktor berät auch in Bezug auf die Haltung am Arbeitsplatz, belastende Sportarten und Stress.

Mit Bewegung unterbrechen

Monotone Haltung fördert Kopfschmerzen. Beim Arbeiten an Bildschirmen, Handys und Tablets gilt: Nicht zu lange in der gleichen Haltung verbleiben. Auch während der Arbeitszeit sind einfache Übungen zur Bewegung der Wirbelsäule empfehlenswert.

Bestimmte Sportarten und Bewegungen können die Gelenke der Halswirbelsäule irritieren, während Entspannungsübungen – etwa autogenes Training – dem Alltagsstress entgegenwirken. Der Chiropraktor berät Sie und stellt für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Medikamente gegen Schmerzen sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden.

