



## 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.

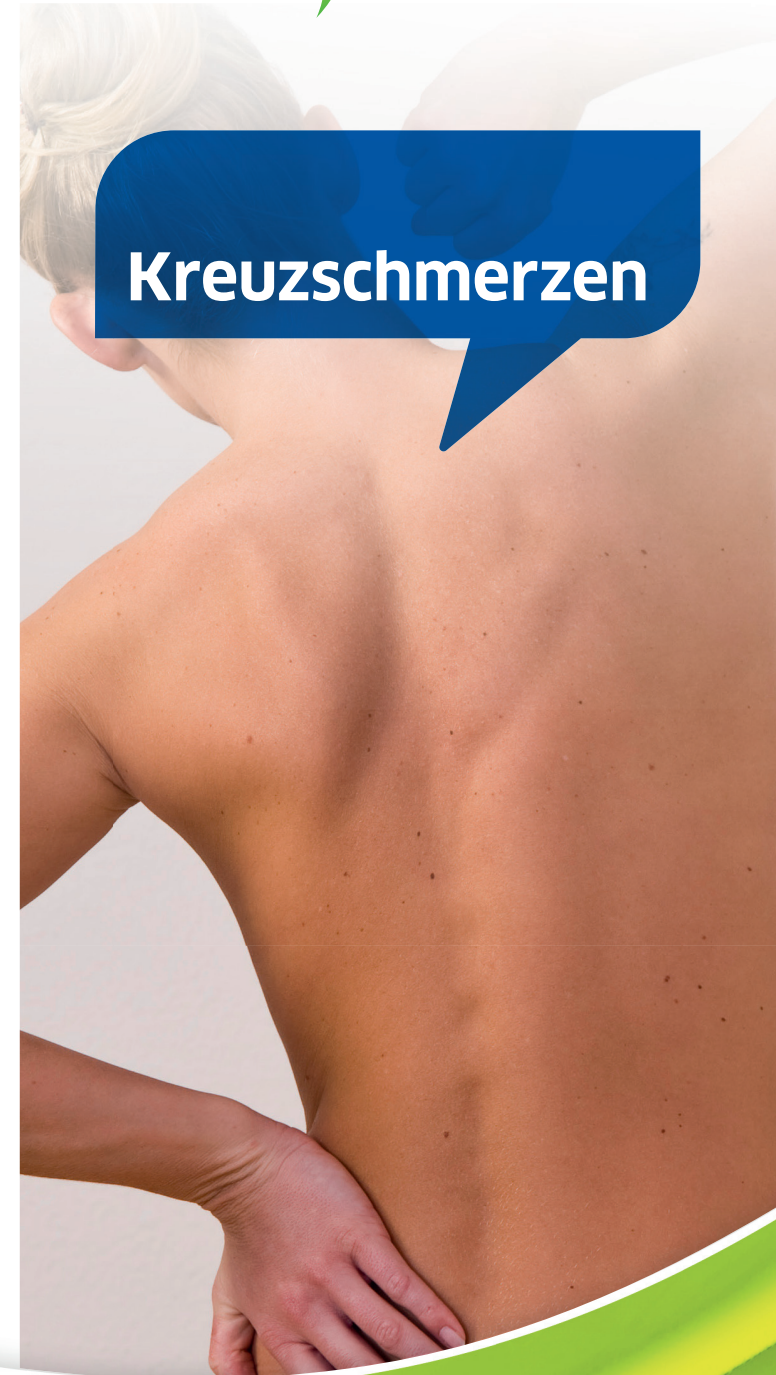
Der Chiropraktor diagnostiziert die Ursache der Beschwerden umfassend. Er behandelt Patienten manuell, also mit seinen Händen.

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

## Kreuzschmerzen







« **Chiropraktik** behandelt Kreuzschmerzen wirkungsvoll mit **gezielten, manuellen Impulsen.** »

#### **Volksleiden der industrialisierten Welt**

Kreuz- und andere Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in der industrialisierten Welt. Vier von fünf Schweizerinnen und Schweizern leiden mindestens einmal im Leben daran. Auch Kinder sind betroffen. Der Chiropraktor kann in der Regel rasch und effizient Schmerzen lindern und so länger andauernde Beschwerden verhindern.

**Chiropraktor**  
medizinische Diagnose  
manuelle Behandlung

#### **Blockierungen manuell lösen**

Mit klinischen und manuellen Untersuchungen, bei Bedarf mit Röntgenbildern, MRI oder Laboruntersuchungen, stellt der Chiropraktor fest, woher die Beschwerden kommen. Der Chiropraktor löst danach die Blockierung manuell. Damit werden Nervenreizungen reduziert und die Muskulatur entspannt. Anschliessend entscheidet der Chiropraktor über die Therapie. Diese kann Ruhe, vorsichtige Bewegung oder gezielte Aktivierung sein.

#### **Schonend mit der Wirbelsäule umgehen**

Schweres Tragen, langes Sitzen, Bücken, Fehlbelastungen bei der Arbeit, im Alltag und beim Sport fördern den raschen Verschleiss der Wirbelsäule, besonders der Bandscheiben. Es gilt, solche Belastungen konsequent zu vermeiden. Der Chiropraktor weiss, wie man die Wirbelsäule schont, wie man korrekt hebt, trägt, sitzt und liegt. Er kann Anleitungen zur Wirbelsäulengymnastik mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, mit Koordinations- und Kreislauftraining geben.

#### **Dumpf, drückend, stechend**

Kreuzschmerzen äussern sich im Lenden- und Gesässbereich – dumpf, drückend, in akuten Fällen stechend. Bandscheibenschäden können Nerven reizen, benachbarte Wirbelsegmente blockieren und Muskelverspannungen verursachen. Auch Erkrankungen und Störungen des Verdauungstraktes oder der Harnwege sowie Schwangerschaften sind Auslöser von Kreuzschmerzen.



« **Der Chiropraktor** weiss, wie man die Wirbelsäule **schont.** »