

Hitze wird mehr Flüssigkeit in ein schon geschwollenes Gelenk bringen und ist zu vermeiden. Wenn Beckengelenke sich trennen, flutet der Körper das Gelenk als eine schützende Maßnahme. Wenn das Gelenk an diesem Punkt in seine normale Lage zurückgebracht werden sollte, hätte die Flüssigkeit keinen Abfluss. Eis oder Ultraschall wird empfohlen, um die Flüssigkeit aus dem verletzten Gelenk zu entfernen, und um die Nervenenden zu beruhigen, also: kein heißes Bad nehmen.

**AUTO:** Zunächst sich setzen, dann mit beiden Beinen sich hinein schwingen, bzw. heraus schwingen.

**DIÄT:** Da der Zustand der Subluxation die Funktionen von Nebennieren und Bauchspeicheldrüse schädigen kann, sollten gewisse Überlegungen bezüglich einer Diät beachtet werden: Vermeiden Sie Alkohol. Er zerstört die Nervenbahnen und reizt sie. Vermeiden Sie Koffein, Nikotin oder andere Stimulanzien, welche das Nervensystem erregen. Vermeiden Sie Zucker und Stärke, die Bauchspeicheldrüse und Nebennieren erregen.

**SCHLAF:** s. Allgemeine

**Unterstützungen:** Ist ein Sacro-Gürtel notwendig, folgen Sie unseren Anweisungen. Der Gürtel ist dazu bestimmt, den Stress auf Bänder beim Stehen und beim Wechseln von Positionen zu verringern. Beim Duschen / Bad den Gürtel abnehmen.

### ▼ KATEGORIE III

Das Einbauen der folgenden Ratschläge in Ihr tägliches Leben kann eine wertvolle Hilfe sein, um eine Wiederholung, Ihrer Beschwerden auslösenden Fehlhaltung, zu vermeiden. Kategorie III ist ein langandauernder Zustand der sehr depressierend und erschöpfend sein kann. Folgen Sie unseren Ratschlägen sorgfältig.

**Verhalten nach der Behandlung:** siehe Kategorie II  
**Verhalten zuhause:**

Vermeiden Sie jede Beanspruchung in den Regionen, in denen Ihr Chiropraktiker Sie behandelt hat. Schließen Sie plötzliches Umwenden und drehende Bewegungen (besonders am Hals) über das normale Maß, aus. Vermeiden Sie extremes Beugen der Wirbelsäule in jede Richtung. Recken, Strecken Sie sich nicht. Arbeiten Sie nicht oberhalb Ihres Kopfes. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie Ihr Haar waschen oder bürsten. Vermeiden Sie plötzliches Bücken oder Beugen, um Gegenstände aufzuheben. Beugen Sie lieber Ihre Knie um eine Belastung auf Ihren unteren Rücken zu vermindern. Wenn Sie etwas aufheben, halten Sie Ihren Rücken gerade. Beugen Sie Ihre Knie und lassen Sie Ihre Beine die Anstrengung übernehmen. Halten Sie den Gegenstand den Sie aufheben so nahe wie möglich an Ihren Körper. Wenn Sie baden, sitzen Sie eher aufrecht, als dass Sie

sich anlehnen. Zurücklehnen beim Bad könnte dazu führen, dass ein Wirbel aus seiner normalen Position rutscht. Wenn Sie müde sind und sich ausruhen möchten, wäre es am besten, sich ins Bett zu legen. Wenn Ihnen eine Übung oder Beschäftigung Schmerzen verursacht, hören Sie damit auf und klären Sie die Sache mit uns ab. Wir haben ein S.O.T. ÜBUNGSBUCH für Sie.

**AUTO:** siehe Kategorie II

**DIÄT:** siehe Kategorie II

**SCHMERZ:** Bei akutem Schmerz kann das Auflegen von Eis (in ein Handtuch eingewickelt) auf die schmerzende Stelle in der Wirbelsäulengegend helfen, die Intensität des Schmerzes und der Schwellung zu verringern. Lassen Sie die Kompresse 10 Minuten liegen, nehmen Sie diese 30 Minuten ab und wiederholen den Vorgang. Keine Wärme anwenden.

**INSTRUMENTEN BEHANDLUNG:** Wenn wir ein Behandlungsinstrument angewendet haben, z.B. Tisch-Instrument, kann es vorübergehend zu "Muskelkater" kommen. In diesem Falle kann feuchte Wärme lindern, bis die Muskeln an ihre neue Position gewöhnt sind.

**Nach jeder S.O.T. - Behandlung kann es - wegen der Statikveränderung - vorübergehend zu muskelkaterähnlichen Beschwerden kommen. Sprechen Sie mit uns.**

Mehrere hundert Stunden Fortbildung haben wir darauf verwendet, diese ausgefeilte Technik für Sie perfekt zu erlernen. Helfen Sie mit, Ihre Gesundheit wieder herzustellen.



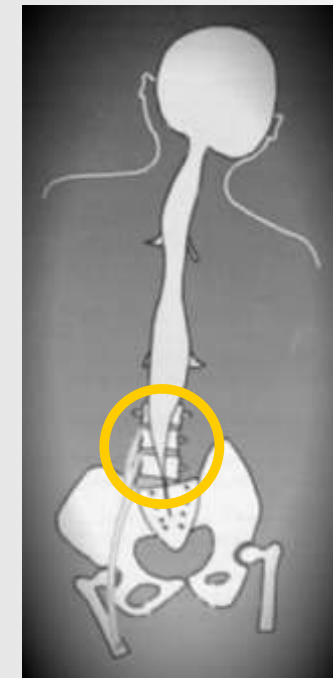
Weitere Informationen:



**Bund deutscher Chiropraktiker e.V.**  
[www.chiropraktik-bund.de](http://www.chiropraktik-bund.de)

e-mail: [info@chiropraktik-bund.de](mailto:info@chiropraktik-bund.de)

Weitere Infos: <http://www.chiropraktik-bund.de/S.O.T.%20-%20Technik.htm>



# Patienten Information

## Sacro-Occipital-Technik

schlechthin ...

**Von einem der beiden wirklichen Pioniere der Osteopathie und Chiropraktik: Das Original der sanften Chiropraktik. Viele haben versucht es zu kopieren, zu modifizieren. Aber die konsequenten Regeln der Ursprungsphilosophie in der Praxis**

**anzuwenden, das ist das Erfolgsgeheimnis Tausender von Chiropraxen in aller Welt, auch unserer eigenen.**

**Sie können als Patient in dieser kleinen Schrift viele nützliche Tipps erfahren, um den Behandlungserfolg zu optimieren.**

**Die eigene Verhaltensweise ist ein wichtiger Baustein dazu.**

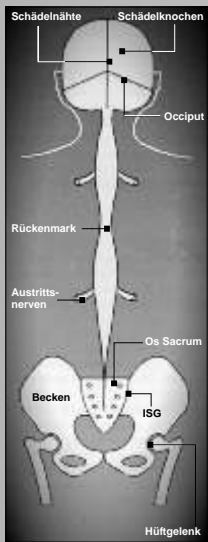
© BDC 2000-2006

# Grundlagen

# Patientenhinweise zum Kategorie - System

# S.O.T.

Das Zentralnervensystem wird von Gehirn und Rückenmark gesteuert. Es ist das übergeordnete Kontroll-System für alle Körperfunktionen. Die Kontrolle und Regulation aller Körperorgane erfolgt über komplexe Nervenimpulse, die im Gehirn erzeugt werden. Danach werden die Signale über das absteigende Rückenmark geleitet, um alle Körperteile mit diesen lebenswichtigen Informationen zu versorgen. Die Nachrichten werden also über die Nervenkanäle vom Gehirn zu den Organen transportiert, aber auch umgekehrt werden Organimpulse auf gleichem Weg zurückbefördert. Dies ermöglicht dem Gehirn die Kontrolle und Regulation aller körpereigenen Systeme, mit dem Ziel, eines harmonischen Ganzen der Gesundheit.

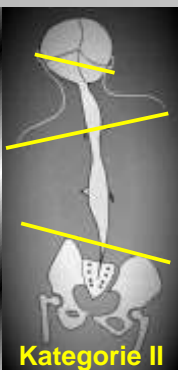


## Was bedeutet S.O.T. ?

S.O.T. steht für Sacro-Occipital-Technik. Es ist ein in den USA entwickeltes, fortschrittliches und vor allem bewährtes, sanftes Konzept der Chiropraktik. In Deutschland ist es relativ neu und bisher wenig verbreitet. Es wurde vor ca. 50 Jahren durch die beiden Pioniere der Osteopathie und Chiropraktik Dr. M.B. De Jarnette, DC, und Sutherland über zahlreiche Untersuchungen, Studien und klinische Anwendungen weitergestaltet und vervollkommen. Über mehr als ein halbes Jahrhundert hat Dr. De Jarnette jeden Aspekt der



Vor der Behandlung  
(der zwecklose Versuch  
mit Schröpfen...)



Kategorie II



Nach 12 Monaten  
S.O.T. Behandlung

Anatomie und Physiologie untersucht, studiert und dabei herausgefunden, dass im Sinne der Sacro-Occipital-Technik menschliche Strukturstörungen in drei Kategorien einzuteilen sind:

**Die Gruppen:** **Kategorie I**  
**Kategorie II**  
**Kategorie III**

Die nachfolgenden Verhaltensregeln sollten Sie peinlich genau befolgen. Wir haben die für Sie zutreffenden Regeln besonders gekennzeichnet:

## ▼ KATEGORIE I und Allgemeine

1. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, für eine völlige geistige und körperliche Entspannung. Dies ist sowohl für die Wiederherstellung als auch für die Erhaltung der Gesundheit wichtig.
2. Zum Sitzen sollten Sie einen stabilen Stuhl wählen, der Ihrem Gewicht entsprechend gepolstert ist. Vermeiden Sie zu stramm gepolsterte Sitzmöbel ebenso wie zu weiche. Sitzen Sie gerade. Lehnstühle sind annehmbar, wenn sie so konstruiert sind, dass Sie sich mit dem Rücken in einer normalen, geraden Haltung anlehnen können.
3. Kreuzen Sie Ihre Beine nur an den Knöcheln, nicht an den Knien. Wenn Sie Ihre Beine an den Knien übereinander schlagen, könnten Sie einen bestehenden Rückenzustand sowohl verschlimmern, als auch in den Blutkreislauf der unteren Gliedmaßen eingreifen.
4. Schlafen Sie viel, um Ihrem Körper ein Höchstmaß an Erholung und Regeneration zu ermöglichen.
5. Schlafen Sie auf einer festen Matratze, vorzugsweise auf einer, die weder zu hart noch zu weich ist. Sie sollte gerade fest genug sein, um Ihren Körper auf einer Höhe zu halten und zugleich weich genug, so dass Ihre Schultern, Gesäß, etc. in die Matratze sinken.
6. Ihr Kissen sollte weder zu hoch noch zu niedrig sein. Das ideale Kissen ist eins, das Ihren Kopf so unterstützt, dass Ihre Halswirbel mit der übrigen Wirbelsäule auf einer Höhe liegen. Vermeiden Sie auf zwei Kissen zu Schlafen. Liegen Sie niemals auf einer Couch mit dem Arm unter

Ihrem Kopf. Ihr Chiropraktiker kann Ihnen physiologisch gesunde Kopfkissen und Betten empfehlen.

7. Schlafen Sie auf dem Rücken oder auf der Seite, mit leicht, aber nicht eng angezogenen Beinen. Schlafen Sie nicht auf dem Bauch. Heben Sie Ihren Kopf vom Kissen, wenn Sie Ihre Lage wechseln. Schlafen Sie nicht in einem Sessel oder in einer verkrampften Stellung.

8. Erheben Sie sich vom Bett, indem Sie sich auf die Seite drehen und Ihre Beine aus dem Bett schwingen. Dann richten Sie sich mit Hilfe Ihrer Arme zum Sitzen auf, um so eine Überanstrengungen Ihres Rückens zu vermindern.

9. Vermeiden Sie das Liegen mit aufgestütztem Kopf zum Lesen oder Fernsehen.

## ▼ KATEGORIE II

Nach der Behandlung braucht der Körper Zeit, sich auf die veränderte Situation einzustellen. Deshalb müssen Sie in den nächsten Wochen mit uns zusammenarbeiten. Bevor zur nächsten Stufe der Regulierung geschritten werden kann, muss eine ausreichende Heilung stattgefunden haben. Wir werden Sie während dieses Zeitabschnittes regelmäßig untersuchen. Der Fortschritt der Behandlung wird zu einem Großteil von Ihrer Körperhaltung und Ihrem Tun bestimmt. In jedem Falle hat es sich als günstig erwiesen, die auslösenden Faktoren, wie zum Beispiel: Stressabbau, Fehlhaltung, Körperhaltung am Arbeitsplatz, falsche Sportarten u.s.w., zu verändern.

## Verhalten nach der Behandlung:

Gehen Sie mindestens 20 Minuten spazieren. N i c h t oder wenig sitzen, n i e m a l s die Beine übereinander schlagen, n i e m a l s eine Geldbörse in der Gesäßtasche tragen.

## Übungen:

Da Ihr *Problem* das Ergebnis einer Bänderschwäche ist, würden Muskelübungen von keinerlei Nutzen sein. Laufen, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, ist gut. Sitzen oder Stehen über längere Zeit ist nicht angeraten. Heben oder Beugen verursacht Reibung und sollte vermieden werden. Zur Anwendung von Hitze oder Kälte : bitte umblättern