

## Après Chiropraktik

Wenn Sie in der Praxis Theuerkorn chiropraktisch behandelt wurden, wurden Sie bereits über die möglichen Risiken und Nebenwirkungen eines chiropraktischen Eingriffs aufgeklärt. Diese Praxis ist nach 12 Jahren immer noch „unfallfrei“.

Dieses Informationsblatt dient der „Nachsorge“ bei möglichen Nebenwirkungen nach einem Eingriff. Es ist möglich, dass Sie direkt nach der Behandlung oder einige Tage danach verschiedene muskuläre Reaktionen zeigen werden. Diese Reaktionen sind unterschiedlicher Intensität und können in seltenen Fällen erhebliche jedoch kurzzeitige Beeinträchtigungen hervorrufen.

Bei Beschwerden, die nach spätestens 4 Tagen nicht abklingen, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf (das kommt sehr selten vor).

Grundsätzlich müssen Sie mit **muskelkaterähnlichen Beschwerden und Verspannungen** in der Region des blockierten Gelenks / Wirbels rechnen. In manchen Fällen wandert der Schmerz auf die gegenüberliegende Seite oder nach oben bzw. nach unten. Solche Reaktionen sind nicht immer schön, signalisieren allerdings, dass Ihr Körper und vor allem ihr Muskelskelett arbeitet und seine, vorher verschobene Statik reguliert. Aus diesem Grund ist häufig ein 2. Eingriff sinnvoll.

Bei Eingriffen an der Halswirbelsäule kann es kurzzeitig zu **Schwindel, Missempfindungen** bis hin zu **Taubheitsgefühlen** im Gesicht kommen. Diese Reaktionen klingen i.d.R. innerhalb von Stunden ab. Treten solche Reaktionen auf, **nehmen Sie auf keinen Fall aktiv am Straßenverkehr teil**. Nehmen Sie öffentliche Verkehrsmittel, Taxi oder Verwandte als Fortbewegungsmöglichkeit.

- Vermeiden Sie **sportliche Betätigungen** wenigstens 2 Tage nach einer chiropraktischen Behandlung.
- Bewegung ohne Belastung tut Ihrem Körper immer gut: **Spazieren gehen**.
- **Ruhen Sie sich** nach der Behandlung wenn möglich **aus** und gönnen Sie ihrem Körper entsprechend Ruhe. Chiropraktische Eingriffe sind für den Körper anstrengend.
- Trinken sie viel **Wasser** (1-2 Liter). Ihre Muskeln werden es Ihnen danken.
- Unterstützen Sie Schmerzregionen mit Wärmeanwendungen: **Badewanne, Kräuterkissen, Wärmflasche, Basenbad**.
- **Entzündete Nerven, Bänder oder Muskeln sollten gekühlt werden**. Lediglich chronische Entzündungen können auf Wärme positiv ansprechen (z.B. Rheuma). Entzündungen sind in der Praxis relativ selten, Reizzustände jedoch sehr häufig.
- Bei **Schwindel** nach einer Behandlung oder nach Brustwirbelblockaden mit **Herzrhythmusstörungen** vermeiden Sie die Badewanne, auch wenn die Brustbeklemmung behoben wurde oder der Schwindel nachlässt.
- Bei Verspannungen und Muskelkater trinken Sie abends nach der Behandlung die „**Heiße 7**“. Dies maximal 4-7 Tage lang: **Schüsslersalz Nr. 7: Magnesium phosphoricum** – 10 Tabletten in heißem Wasser, wie Tee getrunken. Vornehmlich abends. Verspannte oder durch Muskelkater geplagte Regionen können mit Salben, welche **Calendula** und **Arnika** enthalten eingerieben werden.
- In manchen Fällen sind allopathische Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclofenac etc.) vorzuziehen.
- Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates (Arthrose, Arthritis, Kalkschulter) können mit **Rhus Toxicodendron D12** behandelt werden: 3x täglich 5-10 Globuli.

## PRAXIS FÜR MASSAGE UND CHIROPRAKTIK

HP Tim Theuerkorn

Berghofer Straße 76  
44269 Dortmund

Tel.: 02 31 – 98 33 98 50

Mobil: 01 76 – 20 48 16 29

[www.timtheuerkorn.com](http://www.timtheuerkorn.com)

## Praxis für ganzheitliche Heilmethoden

Chiropraktik  
Neuraltherapie  
Massage  
Craniosacrale Therapie  
Akupunktur

Termine nach Vereinbarung.

Zuständige Aufsichtsbehörde:  
Gesundheitsamt Dortmund

Verbandsmitglied (Nr.: 9884)  
"Freie Heilpraktiker e.V."  
[www.freieheilpraktiker.com](http://www.freieheilpraktiker.com)

## Après Chiropraktik

Praxis T. Theuerkorn  
Stand 10 / 2023

Finanzamt Dortmund - Unna  
Steuernummer: 315/5248/3502