



Name _____

Adresse _____

Geb.-Datum _____

Tel. _____

E-Mail _____

Karin Lampe
Heilpraktikerin
fayo-Trainerin

Dörchenstr.13
37574 Einbeck

Tel.: 01 70 - 9 05 09 67
Fax: 0 55 61 - 92 71 33

E-Mail: kala@schmerzfreier-bewegen.de
www.schmerzfreier-bewegen.de

Lieber Patient,

hier einige wichtige Informationen. Bitte lesen sie diese sorgfältig durch.

- Die Reduktion des Schmerzes durch die **LNB Schmerztherapie** und die **Engpassdehnungen** sind sozusagen als Beweis zu betrachten, dass der Schmerz durch muskulär-fasziale Strukturen bedingt ist. Die Behandlung ist quasi eine Neuprogrammierung der Muskulatur.
- Aufgrund der über die Jahre eingefahrenen alten und manchmal auch nicht veränderbaren, Haltungs- und Bewegungsmuster droht immer wieder ein Zurückfallen in den alten Zustand. Man könnte es so beschreiben: Das neue erreichte Programm ist immer in Gefahr vom alten Programm wieder überschrieben zu werden!
- Um dies zu verhindern, und den in den Behandlungen erreichten Zustand dauerhaft auf niedrigem Schmerz-Niveau einzustellen, Schmerzfreiheit in absehbarer Zeit zu erreichen und auch zu erhalten, ist es notwendig, dass die Muskulatur und das Bindegewebe dauerhaft die dafür passenden Reize bekommen.

- Um die alten Programme dauerhaft zu überschreiben wird mit den Engpassdehnungen dem einseitigen Bewegungsalltag der passende Ausgleich entgegengesetzt.

- Zur Gesunderhaltung ist es also absolut notwendig, diese Engpassdehnungen regelmäßig und dauerhaft zu üben.

Solange ein Problem vorherrscht 7-mal in der Woche und zweimal am Tag (sofern vom Therapeuten nicht anders verordnet). Später sollten die Übungen ebenfalls beibehalten werden, um ein wiederholtes Auftreten der Schmerzen zu verhindern.

- Nach der Behandlung oder den Engpassdehnungen kann es zu Muskelkater kommen - dies ist ein positives Zeichen. Ein Zeichen, dass sich etwas verändert! In seltenen Fällen kann es zu blauen Flecken an den behandelten Stellen kommen – dies ist bei bestimmten Gewebstypen normal und kein Grund zur Sorge.

- Am Abend oder am Tag nach der Behandlung kann es zu einer Erstverschlimmerung kommen. Dies tritt selten auf und ist kein Grund zur Beunruhigung. Sollte es dazu kommen, haben sie keine Hemmungen mich direkt zu kontaktieren.

- Versuchen sie den Tag ruhig, ohne Stress, Elektrosmog, Sport und psychische Belastung – evtl. mit einem Spaziergang ausklingen zu lassen.

Führen Sie die mitgegebenen Engpassdehnungen je nach Gefühl mit der Intensität größer 8, aber weniger als 10 durch.

- Ein heißes Bad oder eine heiße Dusche können bei gestresstem Muskel- und Bindegewebe wahre Wunder bewirken. Unter Umständen kann es hilfreich sein, den Körper zu entsäuern. Es gibt basische Mineralsalze zum Einnehmen und auch solche um den Körper in Form eines basischen Bades zu entsäuern.

- Sportliche Aktivitäten, bis auf wenige Ausnahmen, sollten während der gesamten Behandlungszeit eingestellt werden.

- “Zuviel Köche verderben den Brei“ Deshalb bitte keine parallel laufenden Therapien während sie bei mir in Behandlung sind. Es würde den Weg in die Schmerzfreiheit nur unnötig in die Länge ziehen, eventuell auch verhindern.

- Haben sie die Schmerzfreiheit erreicht und möchten Ihrem Körper einen guten Ausgleich zu den einseitigen Alltagsbewegungen schenken - melden sie sich und fragen nach dem **Bewegungslehre LNB Motion Unterricht oder dem FAYO (Faszien-Yoga)**. In der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht oder dem Fayo werden einige der Ihnen bekannten Übungen wiederholt und sie werden weitere Übungen auf der Matte und im Stand für alle Körperregionen kennen lernen.

- In der Regel bedarf es 2-4 Behandlungen mit der LNB Schmerztherapie, wobei wir in der ersten Behandlung feststellen können, ob diese Therapie für sie die richtige ist. In der ersten Behandlung (ca. 60-80min)werden Ihnen als **privat versicherter Patient oder als Selbstzahler 120,00 €** in Rechnung gestellt. Für weitere Termine (ca.30-60min) werden **90,00 €** berechnet.

- Wir bitten um Ihr Verständnis: Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, ist es aus organisatorischen Gründen für mich zwingend notwendig, dass Sie den Termin mindestens 24 Stunden vorher persönlich, telefonisch oder per E-Mail absagen.
(Andernfalls erlaubt der Gesetzgeber nach §615 BGB, bei einem Fernbleiben des Patienten zu einem vereinbarten Behandlungstermin, den Ausfall der vorgesehenen Leistung in Rechnung zu stellen.)

Datum

Unterschrift

Datenschutzerklärung

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich einverstanden, dass

- ihre persönlichen Daten werden handschriftlich, sowie am PC verarbeitet werden
- evtl. Kontaktdaten in meinem Handy gespeichert werden und via persönlicher Cloud auf meinen anderen Geräten erscheinen
- ebenso evtl. gemachte Bilder zur Referenz kurzfristig gespeichert werden
- PC, Handy und Tablet mit Passwörtern gesichert sind
- die Praxisräume, in denen die Patientenakten gelagert werden, fremden Personen nicht zugänglich sind
- evtl. Kontaktdaten bei Bestellung therapiebegleitender Produkte an dritte weitergegeben werden
- Sie jederzeit die Löschung Ihrer Daten verlangen können

Datum, Unterschrift

Sollten Sie über Whats App mit mir kommunizieren wollen, bestätigen Sie bitte mit Ihrer Unterschrift, das ich keinen Einfluss auf Zugriff dritter auf Ihre Daten habe und Sie sich dessen bewusst sind.

Datum, Unterschrift