

Checkliste Bewegungsapparat

JA

Nein

Haben Sie starkes Übergewicht?

Schlafen Sie auf sehr weicher Unterlage?

Haben Sie morgens Anlaufschwierigkeiten?

Sind Sie beim Aufstehen nach längerem Sitzen steif?

Schlafen Sie nachts in gekrümmter Haltung?

Leiden Sie in dieser Haltung unter
„eingeschlafenen“ Gliedmaßen?

Knirschen und knacken Ihre Nackenwirbel, wenn Sie
Ihren Kopf bewegen?

Leiden Sie öfter unter Hexenschuss und/oder Ischias?

Leiden Sie häufig unter Entzündungen am
Bewegungsapparat?

Arbeiten Sie am Arbeitsplatz vornübergebeugt?

Sind Sie entspannter, wenn Sie eine leicht gebeugte
Haltung einnehmen?

Leiden Sie unter häufigen Kopfschmerzen, die vom
Nacken ausgehen?

Können Sie diese Kopfschmerzen durch Bewegung
beeinflussen?

Fällt es Ihnen schwer, über längere Zeit gerade
zu stehen?

Der Bewegungsapparat ist ein hochkomplexes System, das täglich extremen Belastungen ausgesetzt ist. Das bleibt nicht ohne Folgen. So sind beispielsweise Rückenschmerzen einer der häufigsten Gründe für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, sind Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelkörper noch nicht angegriffen. Bei drei- bis fünfmal Ja kann die Muskulatur in Ihrer Funktion gestört sein. Wenn Sie sechsmal und öfter mit Ja antworten, tragen womöglich auch entzündete Nerven oder beschädigte Wirbelkörper zu Ihren Rückenproblemen bei. B-Vitamine können helfen Neuralgien abzubauen, Vitamin C und E wirken entzündungshemmend. Calcium und Vitamin D unterstützen den Knochenstoffwechsel. Und bei Schmerzen behandeln wir Sie gerne mit unserem Reisstrom und Ultraschallgerät „Physis“. Wir beraten Sie dazu gerne bei einem Termin in der Praxis.



Heilpraxis Gayer & Aichholz
Oberer Marktplatz 3
73614 Schorndorf
Tel: 07181/938440,
Fax: 07181/9384419
www.Gayer-Aichholz.de
eMail: [Heilpraxis @Gayer.de](mailto:Heilpraxis@Gayer.de)