

Karlstraße 1  
89231 Neu-Ulm

Telefon: 0731. 20 77 920

Mobil: 0160. 348 35 61

E-Mail: [mail@iris-dier.de](mailto:mail@iris-dier.de)

Web: [www.iris-dier.de](http://www.iris-dier.de)

## Wichtige Informationen

- Die erste Behandlung ist wegweisend, da sie zeigt, ob Sie zu den 90% Schmerzpatienten gehören, deren Schmerzursache muskulär-faszial bedingt ist.
- Durch den Druck auf spezielle Knochenpunkte am Körper (Osteopressur) kann man gezielt zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien normalisieren. Der Schmerz wird reduziert oder verschwindet ganz. Die Schmerzbehandlung ist quasi eine Neuprogrammierung der Muskulatur.
- Das neu erreichte Programm ist jedoch immer in Gefahr vom alten Programm wieder überschrieben zu werden!
- Um ein wiederholtes Auftreten der Beschwerden zu verhindern und den in der Behandlung erreichten Zustand dauerhaft auf niedrigem Schmerz-Niveau zu halten, ist es notwendig die Faszienrollmassage und die Übungen, die Sie von mir, speziell auf Ihre Beschwerden abgestimmt bekommen, regelmäßig und dauerhaft durchzuführen.
- Die Liebscher-Bracht Faszien-Rollen sind Hilfsmittel zur Selbstbehandlung. Bei der Rollmassage wird der Muskel-Faszienapparat entspannt, Verfilzungen gelöst, das Gewebe gelockert und der Stoffwechsel verbessert. Das Liebscher-Bracht Faszien-Set ist ein wichtiger Teil der Behandlung und sollte daher unbedingt in die Therapie mit aufgenommen werden.
- Nach dem Motto „Zu viele Köche verderben den Brei“ bitte ich Sie keine zeitgleichen Therapien (Physiotherapie, Medikamenteninjektionen und ähnliches) anzuwenden. Es würde den Weg in die Schmerzfreiheit nur unnötig in die Länge ziehen, eventuell verhindern oder behindern.
- Kraftsport sollte während der gesamten Behandlungszeit eingestellt werden.
- Nehmen Sie bitte mindestens 12 Stunden vor der Behandlung keine Schmerzmittel ein, es sei denn, es handelt sich hierbei um stärkere Schmerzmittel wie z.B. Morphin, Tilidin usw., die einen Entzug zu Folge hätten. Diese müssen Sie selbstverständlich in gleicher Dosierung weiter nehmen.
- 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 Gewebetypen normal und kein Grund zu Sorge. Probieren Sie aus, ob Ihnen Wärme gut tut (Wohlfühlbad, heiße Dusche oder Wärmekissen).
- Versuchen Sie den Tag ruhig und ohne Stress, Elektrosmog, Sport und psychische Belastung, mit reichlich Wassertrinken (stilles Wasser) – evtl. mit einem Spaziergang – ausklingen zu lassen.
- Am Abend oder am Tag nach der ersten Behandlung kann es zu einer so genannten Erstverschlimmerung kommen. Dies tritt selten auf und ist kein Grund zur Beunruhigung. Sollte es dazu kommen und es geht Ihnen dabei schlecht, oder Sie haben Angst etwas falsch zu machen, können Sie mich gerne kontaktieren, unter Tel. 0160.34 83 561.