

Verhalten während der Kramer Therapie

Bitte lassen Sie während der **Dauer** unserer Therapie **keine** anderen Behandlungen durchführen, das erschwert möglicherweise den Ablauf und Erfolg unserer Therapie.

Tragen Sie **Einlagen**? Bitte bringen Sie diese zum gemeinsamen Überprüfen mit!

Vermeiden Sie möglichst während der Therapie und 1-3 Wochen nach der Behandlung:

- **Tragen:** Getränkeboxen, schweren Einkauf oder Kind, vor allem auf einer Hüfte.
- **Putzen:** Wischen, Fegen, Staubsaugen, Fensterputzen.
- **Waschen:** z.B. schwere Gardinen ab- und aufhängen.
- **Gartenarbeit:** Umgraben, Hof fegen, Holz hacken, Schnee schieben, Stall ausmisten.
 - Generell eher **kurze Zeit** arbeiten, ca. 20-30 Minuten, dann **Pause** machen.
 - Besser die Arbeit auf **mehrere** Tage verteilen.
- **Belastende Sportarten:** Fuß- u. Handball, Trampolin, Tennis, Yoga, Tanzen.
- **Günstig** sind Gehen oder Walken und Fahrrad fahren.
- **Reha-Sport o. Training:** Auf der Beinpresse das linke und rechte Bein einzeln trainieren.

Bitte vermeiden Sie möglichst immer oder verbessern Sie:

- Telefon »einklemmen« mit der Schulter, besser mit Kopfhörern oder Earplugs arbeiten.
- Portemonnaie hinten in der Hosentasche tragen, dann sitzt man schief.
- Umhängetasche auf einer Seite tragen, sie muss quer getragen werden, den Riemen im Wechsel auf der linken und rechten Schulter. Ein Rucksack ist besser
- Einkauf einseitig tragen, besser auf zwei Taschen verteilen.
- Rollkoffer nicht einseitig ziehen, besser beidhändig schieben.
- Sitz: Nicht so häufig das rechte Bein über das linke Bein legen, sondern immer mal wieder den **linken** Unterschenkel über rechten legen.
- Schräg, mit gestreckten Beinen vor dem Fernseher sitzen oder Liegen auf dem Sofa.
- Spazieren am Strand, da der schräg abfällt entstehen Asymmetrien.
- Bitte stehen Sie nicht »Brust raus, Schultern zurück«, halten Sie Rücksprache mit uns.

Schuhwerk:

Bitte tragen Sie **keine** Schuhe mit **weichen** Sohlen, **keine** Birkenstock, Crocs, offene Hausschuhe oder Flip-Flops.

- Gut sind geschlossene Schuhe mit **fester** Sohle, ein Holzabsatz ist fast immer stabil
- Innenseite, Innensohle und Reißverschluss sollten stabil sein.
- Zu weiche Einlagen austauschen gegen **festere** Einlegesohlen aus Leder oder Filz.

Am Arbeitsplatz:

- Stehen Sie immer mal wieder auf und gehen für einige Minuten herum.
- Belasten Sie für 10-15 Sekunden etwas mehr das **linke** Bein, mehrfach am Tag.
- Der Bildschirm sollte **gerade** vor Ihnen stehen, nicht zu hoch oder zu niedrig sein.
- 2 Bildschirme sind schwierig, nicht dauerhaft nach rechts oder links rotiert sitzen.
- Wenn 2 Bildschirme notwendig sind, sollte der Hauptbildschirm geradeaus stehen.