

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 Ear Plugs 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.

Anleitungen zu den Übungen

Der Körper nutzt im Alltag, Beruf und Sport den Anteil der statisch arbeitenden Muskulatur zum Aufrichten gegen die Schwerkraft und den dynamischen Anteil zur Fortbewegung. Manchmal muss die Relation zwischen beiden Aktivitäten verbessert werden. Häufig ist die statische Muskulatur, besonders im Seitenvergleich, insuffizient, also zu schwach. Zum Ausgleich:

Statische Übungsausführung: Isometrische Spannungsübung

- Sie halten die Spannung ohne oder mit ganz geringem Bewegungsausmaß für:
 - 5 Sekunden, später 10-15 Sekunden.
 - Sie machen jeweils eine Pause von 60 Sekunden, später von 30 Sekunden.
 - 3-4 Wiederholungen.
 - 3 Mal am Tag oder häufiger.

Dynamische Übungsausführung

Manche Übungen können auch dynamisch, also mit Bewegungsausmaß und mehreren Wiederholungen ausgeführt werden.

- Dafür machen Sie zu Beginn 10, später 15-20 Wiederholungen.
- Sie machen jeweils eine Pause von 60 Sekunden, später 30 Sekunden.
- 3-4 Serien hintereinander, mehrmals täglich.

Viele Menschen haben Asymmetrien der Muskulatur der rechten und linken Körperhälfte. Das kann auf Dauer zu einer Fehlstatik und zu Beschwerden führen. Wenn wir in der Therapie die Bewegungsdefizite mobilisieren, ist es sinnvoll, dass Sie anschließend eventuelle Defizite ausgleichen durch ein Training. Die Übungen dazu sollten einfach sein, damit Sie sie auch im Alltag ausführen können. Es dürfen auch nicht zu viele sein, sonst kann man sie sich nicht merken. Wichtig ist auch, dass Sie die Übungen in den Alltag integrieren können. Im Büro kann man sich nicht immer auf den Boden legen um zu trainieren. Dann sollten Sie eher Übungen im Sitzen und Stehen anwenden und die in Rückenlagen zu Hause ausführen.

- Am besten ist es, wenn Sie beide Seiten im Wechsel trainieren, aber darauf achten, die schlechtere Seite länger und häufiger zu beüben.
- Steigern Sie langsam, besonders die schwächere Seite.
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen.

Übungen in der geschlossenen Kette sind günstig, da man gesichert steht nicht so schnell ausweichen kann. Wir beginnen häufig mit einem kurzen Hebelarm, also gebeugtem Bein oder Arm, um den Reiz des Trainings nicht zu hoch anzusetzen und Überlastungen des Rückens zu vermeiden.