**Patienteninformation zur L&B Schmerztherapie**

**Liebe Patientin, Lieber Patient**

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und dass Sie sich für die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht entschieden haben. Mit diesem Schreiben wollen wir Sie über wichtige Punkte und Voraussetzungen zum gemeinsamen Therapieerfolg informieren.

**Methode baut auf Eigenverantwortung**

Die L&B Therapie behandelt die über Jahre aufgebauten muskulär-faszialen Fehlspannungen, welche für 90% unserer Schmerzen verantwortlich sind. Um die Beschwerden ursächlich und nachhaltig beseitigen zu können, müssen **Sie als Patient regelmässig Ihre persönlichen Engpassdehnungen durchführen**. Wir geben Ihnen genau die richtigen Übungen um schmerzfrei zu werden und auch zu bleiben. Nutzen Sie diese Chance! Das heisst: **üben 1 Monat 6 x pro Woche 2 x täglich** – dann schauen wir weiter.

**Regeln zum Erfolg**

* Um ein Schmerzbereich erfolgreich behandeln zu können, rechnen wir durchschnittlich mit **3 – 5 Behandlungen**. Dies obwohl normalerweise bereits in der ersten Behandlung eine starke Schmerzreduktion erzielt werden kann.
* Wie bereits erwähnt, müssen die **Engpassdehnungen** über einen bestimmten Zeitraum täglich durchgeführt werden. Nur so kann das Schmerzproblem ursächlich und nachhaltig behoben werden.
* Über den Zeitraum einer Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht sollen keine anderen Therapien parallel durchgeführt werden. Nur so kann der Therapieerfolg richtig beurteilt und unnötige Komplikationen können verhindert werden.
* Um die Schmerzreduktion gut beurteilen zu können, sollten **keine Schmerzmedikamente** eingenommen werden. Starke Medikamente (Morphin, usw.) dürfen aber nicht abgesetzt werden (kalter Entzug). Vorgehen mit dem Arzt besprechen.

**Mögliche Reaktionen bei der Osteopressur**

* Blaue Flecken (je nach Bindegewebe).
* Punktemuskelkater (behandelte Punkte), ist ein Zeichen für den Heilungsprozess.
* Vorübergehende Erstverschlimmerungen, gibt es z.T. in den ersten 24 Std.

**Massnahmen zur Linderung**

* Wohltuende warme Bäder oder Duschen
* Warme Wickel
* Engpassdehnungen Intensität 8 bis 9

Ich freue mich, Sie auf dem Weg zur Beschwerdefreiheit begleiten zu dürfen.