



**Chiropraktor/in:
Ihre erste
Ansprechperson
für Wirbelsäule
und
Nervensystem**

Personen mit Schmerzen an der Wirbelsäule oder Beschwerden am Nervensystem stehen bei der Chiropraktorin/dem Chiropraktor im Zentrum. Acht bis neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen diese Fachleute zur ersten Ansprechperson, wenn der Körper schmerzt. Die Chiropraktorin/der Chiropraktor diagnostiziert die Ursache der Beschwerden umfassend. Sie/er behandelt PatientInnen manuell, also mit den Händen.

In vielen Fällen kann so auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.



Kontakt

ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, CH-3007 Bern

Telefon +41 31 371 03 01

info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Jan 2023

Kopfschmerzen





«Sind die Gelenke der oberen Halswirbelsäule nicht mehr voll beweglich, ist die chiropraktische Mobilisation oder Manipulation oft die wirksamste Therapie.»

Kopfschmerzen behandeln

Vielfältige Ursachen

Reizungen der Halswirbelgelenke und Verspannungen in Nacken und Rücken können Kopfschmerzen auslösen. Ursachen sind eine monotone Haltung, Blockierungen in der Wirbelsäule, Stress und andere psychische Faktoren. Migräne hingegen wird ausgelöst von Störungen der Blutgefäße im Kopf.

Mobilisieren der Gelenke

Sind die Gelenke der oberen Halswirbelsäule nicht mehr voll beweglich, ist die chiropraktische Mobilisation oder Manipulation oft die wirksamste Therapie. Je nach Art der Kopfschmerzen verfügt die Chiropraktorin oder der Chiropraktor über eine ganze Reihe von Behandlungsmöglichkeiten. Die Chiropraktorin/der Chiropraktor berät auch in Bezug auf die Haltung am Arbeitsplatz, belastende Sportarten und Stress.



Monotone Haltung fördert Kopfschmerzen. Nicht zu lange in der gleichen Haltung verbleiben.

Mit Bewegung unterbrechen

Monotone Haltung fördert Kopfschmerzen. Beim Arbeiten an Bildschirmen, Handys und Tablets gilt: Nicht zu lange in der gleichen Haltung verbleiben. Auch während der Arbeitszeit sind einfache Übungen zur Bewegung der Wirbelsäule empfehlenswert.

Bestimmte Sportarten und Bewegungen können die Gelenke der Halswirbelsäule irritieren, während Entspannungsübungen – etwa autogenes Training – dem Alltagsstress entgegenwirken. Die Chiropraktorin oder der Chiropraktor berät Sie und stellt für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Medikamente gegen Schmerzen sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden.