

## Merkblatt SpineMED® Behandlung

Sehr geehrte/r Patient/in,  
wir bitten um Beachtung der nachfolgenden Hinweise:

### Vorbereitung:

- Bitte 5 – 10 Minuten vor Ihrem Termin erscheinen
- Rechtzeitig vor der Behandlung Toilettengang erledigen; möglichst bequeme Kleidung tragen.
- Hosentaschen entleeren (z.B. Münzen oder Schlüssel; Ablagen befinden sich an der Wand)
- Gürtel oder einschnürende Kleidungsstücke und Schmuck ablegen (HWS: Ohringe, Ketten)
- Schuhe ausziehen.

### Während der Behandlung:

- Möglichst entspannt liegen – Sie können gerne auch schlafen.
- Möglichst Kopfhörer mit oder ohne Unterhaltungsprogramm aufsetzen um Hintergrundlärm zu reduzieren und damit eine Entspannung herbeizuführen.
- Ausschalt / Notfallknopf rechts am Tisch nur im Notfall betätigen.
- Wenn Sie Hilfe benötigen, betätigen Sie bitte den Signalknopf an Ihrer linken Seite.
- Die Behandlung läuft computerüberwacht ab – es kann aufgrund des Biofeedbacks und der auf Sie persönlich abgestimmten Zugspannung kein Schaden angerichtet werden.
- Ein leichtes schmerzhaftes Ziehen oder Brennen während oder nach der Behandlung ist selten und vorübergehend – meist handelt es sich hierbei um einen leichten Muskeldehnungsreiz.

### Nach der Behandlung:

- Zunächst etwas Gehen, 10-15 Minuten.
- Bitte lassen Sie sich bei Bedarf beim Anziehen helfen und vermeiden Sie Bückbelastungen beim Schuhe anziehen (ein Schuhlöffel liegt bereit ) – wir helfen Ihnen gerne!
- Wichtig ist das konsequente Tragen der Bandage (LWS-Patienten) und bitte immer zur Behandlung mitbringen (nachts oder beim Autofahren weglassen).
- Bitte während der SpineMED- Therapie rückenbelastende Aktivitäten meiden (Golf, Tennis, Gartenarbeit usw.).
- Jeden Tag möglichst 3 x 15 Minuten spazieren gehen und viel trinken. Täglich Magnesium und Calcium zur Muskelentspannung – am besten Mineralwasser.

### Allgemeine Hinweise:

- Ein spürbarer Besserungseffekt tritt meist erst im Laufe der Behandlungen ein – das liegt vor allem an der kontinuierlichen Erhöhung der auf Sie individuell abgestimmten Zugspannung.
- Nach Behandlungsende erfolgt eine ärztliche Konsultation. Danach ist ein angepasstes Muskelaufbauprogramm meist sinnvoll, um den Behandlungserfolg zu festigen.
- Nach SpineMED -Behandlungsabschluss vorsichtiger Beginn mit einem angepassten Übungsprogramm – hierbei werden die zuvor durch Schmerzen oder Nervenkompression abgeschwächten Muskeln schrittweise wieder aufgebaut. Über einen Zeitraum von 4 Wochen sollten Beuge- Streck- und Rotationsübungen zur Vermeidung eines Rückfalls vorsichtig durchgeführt und langsam gesteigert werden.

**Merkblatt SpineMED® Behandlung**

**Empfohlene Verhaltensweisen des Patienten**

Was der Patient tun sollte	Was der Patient lassen sollte
Nach jeder Sitzung zu Hause 30-60 Min. ruhen.	In den ersten Stunden nach der Sitzung nicht nach vorne beugen.
Beim Sitzen, Stehen und Liegen auf die Haltung achten (Rückendisziplin).	Keine schweren Gegenstände (>8 Kg) anheben.
Lendenwirbelsäulen-Bandage wie vorgeschrieben benutzen.	Keine hochhackigen Schuhe tragen.
Schuhe ohne Schnürsenkel tragen und langen Schuhlöffel benutzen.	Nach der Sitzung keine langen Strecken gehen.
Uns über alle Veränderungen seit der letzten Sitzung informieren.	Nicht zu bald Aktivitäten ausüben, die man vor der Behandlung vermieden hat, auch wenn man sich besser fühlt.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Team Praxis Bergstraße

**Praxis Bergstraße**  
Privatpraxis für Ihre Rückengesundheit

Dr. med. Boris Bakki  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Bergstraße 34  
69120 Heidelberg

[www.praxisbergstrasse.de](http://www.praxisbergstrasse.de)

