


# StatoKinetik®

## Umstellungswoche



Liebe Patientin, Lieber Patient,

was ist eine Statokinetik-Umstellungswoche? Statokinetik ist die von Herrn Frank und Herrn Fischer entwickelte Behandlungsmethode zur Optimierung der statischen sowie auch kinetischen Bewegungsabläufe. Sie läuft wie folgt ab:

Sie haben bereits Ihre Einlagen von  ca. 4-8 Wochen getragen und damit den Grundstein für unsere folgende Behandlungsmethode somit gelegt. Durch das regelmäßige Tragen der speziell für Sie gefertigten Einlagen werden sämtliche Kräfte, die auf Ihren Fuß einwirken, verändert d.h. wir verändern bereits die Bewegungsachsen Ihres Körpers. Wir legen ein sehr hohes Augenmerk auf die Füße. Sie sind unsere Basis, unser Fundament und was diese an Information an die anderen Gelenke unseres Körpers weitergeben, ist sehr wichtig und elementar für unsere Bewegungsform.

Sie haben in dieser Woche jetzt vier aufeinander folgende Termine. Diese Termine bezeichnen wir als UPH 1 – UPH 4 (UPH=Umstellungsphase)

**UPH 1:** Beim ersten Termin werden die Füße, die Knie, die Hüften mobilisiert und entsprechend der Vorgaben der Einlagen positioniert. Danach sind ca. 10 min. Radfahren ohne Belastung nötig, um die Gelenke einzuschleifen.

**UPH 2:** Hier beginnen Sie in Bauchlage mit einer Dachstellung und Wärme auf dem hinteren Becken; das dient der Vorbereitung der Bänder und der Muskulatur. In dieser Position verbleiben Sie ca. 15-20 min. dann wird ihr Becken und Ihr Kreuzbein und die komplette Lendenwirbelsäule behandelt. Danach noch kurzes Nachruhen.

**UPH 3:** Fast die gleiche Position wie am Vortag nur eine Stufe höher. Wir behandeln heute die Brustwirbelsäule und die Rippen in drei Ebenen. Das ist nach Meinung der Patienten vermutlich der anstrengendste Tag. Viele Positionsänderungen und neue Mobilisationsmethoden werden auf Sie einwirken. Danach ein wenig nachruhen und nachfühlen.

**UPH 4:** Abschlusstag mit der Halswirbelsäule und dem Kiefer, der ganz eng mit der Halswirbelsäule in Kontakt steht. Nach dem „Aufwärmen“ der Sehnen, Bänder und Muskulatur beginnen wir die Mobilisation mit dem Kiefer, wobei ein Kollege mit seinen beiden Daumen behilflich ist und über Ihre unter Zahnreihe den Kiefer bewegt. Dann wird die Halswirbelsäule schonend erst in Rückenlage und je nach Fall auch im Sitzen mobilisiert.

Geschafft! Die Umstellungswoche liegt hinter Ihnen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich schlapp oder kaputt fühlen oder Sie spüren hier und da ein Ziehen - das ist normal. Wir haben sehr viel an und mit Ihrem Körper gearbeitet. Deshalb ist es wichtig, in der Umstellungswoche und am Wochenende danach keinen Sport zu treiben. Spazieren gehen oder Rad fahren, um schonend den Stoffwechsel anzuregen, ist natürlich förderlich. Das weitere Procedere wird dann am Kontrolltermin 14 Tage nach der Umstellungswoche besprochen.

**Das Moterium Praxisteam**