



Sarah Gampe – Chiropraktik
Rathausallee 74
22846 Norderstedt
Telefon: 040/33480710
E-Mail: info@chiropraktik-
norderstedt.de

Hinweise

Vor der Behandlung

- Bitte nehmen Sie am Tag der Behandlung möglichst keine Schmerzmittel zu sich.
- Vermeiden Sie Alkohol und Schmerzmittel am Tag der Justierung. Bewegen und verhalten Sie sich ansonsten ganz normal.

Nach der Behandlung

- Bewegen Sie sich nach der Behandlung mindestens zehn Minuten an der frischen Luft direkt vor Ort.
- Trinken Sie im Verlauf des Tages mindestens 2,5 Liter Wasser, um gelöste Schlackestoffe aus dem Körper „herauszuspülen“.
- Bitte fahren Sie, nach Justierungen an der Halswirbelsäule, frühestens 30 Minuten nach der Behandlung mit dem Auto.
- Vermeiden Sie am Tag der Behandlung Rotationsportarten (Bsp. Golfen) oder körperlich sehr anstrengenden Sport (Gerätetraining) sowie ungewohnte körperliche Belastungen
- Erstverschlimmerung: Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie sich an dem Tag der Behandlung müde oder erschöpft fühlen. Ihr Körper räumt auf und sortiert sich.
- Sollten Sie vermehrt Kopfschmerzen, Ausfallerscheinungen an Armen oder Beinen oder Schwindel spüren, kontaktieren Sie mich bitte schnellstmöglich oder wenden Sie sich außerhalb meiner Praxiszeiten an den Notfalldienst, Ihren Arzt oder eine Notaufnahme.

Allgemein

- Zwischen der ersten Justierung und dem nächsten Termin sollten nicht mehr als vier bis fünf Tage vergehen.
- Vermeiden Sie lange Behandlungspausen, um den Heilungsprozess optimal zu unterstützen.
- Sollten Sie eine Mail vermeintlich nicht erhalten haben, dann schauen Sie bitte in Ihrem Spam-Ordner nach. Der Absender lautet:
info@chiropraktik-norderstedt.de