

# Anleitung für Patienten mit CMD/zervikaler Dystonie

Die erfolgreiche Verbesserung Ihrer Symptome und die Wiederherstellung Ihrer gesunden Körperhaltung hängt von 3 gleichermaßen wichtigen Faktoren ab. Tragen Sie die Apparatur wie vorgeschrieben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten, Osteopathen oder Chiropraktiker behandeln und befolgen Sie schließlich die unten stehende Liste. Planen Sie ausreichend Zeit (20 Minuten bis 2 Stunden) für die Dehnübungen für Nacken und Rücken in Ihren Tagesablauf ein. Je länger oder stärker Ihre Beschwerden sind, desto mehr Zeit sollten Sie täglich aufwenden.

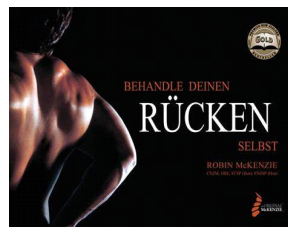
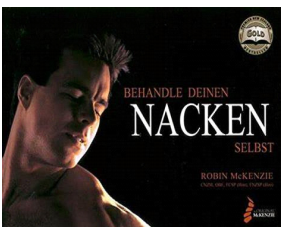
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel und Übungen.

- Glucosamin 1500mg
- UC II 40mg
- Magnesium ( Nachts ) 350mg
- Omega3 250-500mg
- Arnica Gel
- Heizkissen für Schmerzbereiche

## Nackenübungen

## Rückenübungen

Kaufen, lesen, die Übungen des Buches umsetzen " Behandle deinen Nacken selbst " Robin McKenzie



Kaufen, lesen die Übungen des Buches umsetzen "Behandle deinen Rücken selbst" Robin McKenzie

## Unterkieferübungen

Strecken Sie Ihren Unterkiefer nach vorne und halten Sie ihn 10 bis 30 Sekunden lang. Entspannen Sie dann Ihren Kiefer und wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. Wiederholen Sie diese Übung 5

Mal über den Tag verteilt.

- Kaufen und verwenden den ``Posture Pump`` oder ``Neck stretcher TM.`` Google „Nacken Strecker Massagekissen“



- Kaufen und verwenden den Rückenstretcher. Google „Posture Pro Multilevel Rückenstrecker“



**Patienten mit zervikaler Dystonie sollten die Webseite:**

**[www.dystoniarecoveryprogram.com](http://www.dystoniarecoveryprogram.com) besuchen und sich für die Behandlung anmelden, um die Symptome zu verbessern und die Heilung einzuleiten.**