

Rückenschmerzen konservativ behandeln

„Flexion & Distraction“ statt Operation

Wer Tag für Tag unter starken Rückenschmerzen leidet büßt unweigerlich ein großes Stück seiner Lebensqualität ein. Auch der Gang zum Arzt bringt für viele nicht die erhoffte Befreiung, denn die eine passende Therapie zu finden ist schwierig. Nicht selten scheint eine OP die letzte Option zu sein. Doch zuvor sollten immer alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft werden!

Eine konservative Therapie, die nunmehr auch in Deutschland angeboten wird und vielen Patienten die erhoffte gesundheitliche Verbesserung brachte, ist die amerikanische Flexion & Distraction-Methode. Wir sprachen mit den Chiro- und Heilpraktikern Kathrin Bajer und Sascha Leuffen, die die Technik erfolgreich in ihrer Praxis in Meerbusch-Büderich anbieten.

Herr Leuffen. Was ist das besondere an der Flexion & Distraction-Methode?

Sascha Leuffen: Ohne operativen Eingriff haben wir hier sogar bei Bandscheibenvorfällen die Möglichkeit, regulierend auf den Sitz der Bandscheibe einzuwirken. Unser wichtigstes Arbeitsinstrument ist dabei der sogenannte Flexion & Distraction-Table, ein spezieller Beuge- und Strecktisch, auf dem unsere

Patienten während der Behandlung liegen. Durch bestimmte Einstellungen am Tisch sowie gezielte Griffe erreichen wir z. B., dass die Wirbelsäule eines Bandscheibenpatienten so positioniert wird,

Indikationen für die Flexion & Distraction-Methode:

- tiefe Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfälle
- Blockaden an Hals- und Lendenwirbelsäule
- Kopfschmerzen

dass sich das Bandscheibenfach aufspreizt. Dies bewirkt eine Druckentlastung der Bandscheibe, bedrängte Nerven werden entlastet und die Patienten von ihren Schmerzen befreit.

Kathrin Bajer: Es gibt verschiedene Grifftechniken, je nachdem wo der Patient die Beschwerden verspürt – am Hals, im Lendenwirbelsäulenbereich oder z. B. an der Schulter. Durch die ver-

schiedenen Griffe und durch das Einstellen des Behandlungstisches üben wir eine Zug-Druck-Pump-Wirkung auf das jeweils zu behandelnde Segment aus. Während der Sitzung wird jedoch nur leichter Druck ausgeübt! Das Verfahren ist also sehr schonend und entspannend für den Körper.

Die Flexion & Distraction-Methode zählt zu den ganzheitlichen Behandlungsmethoden. Wo liegt der Ursprung dieses Verfahrens?

Sascha Leuffen: Das Verfahren wurde in den USA aus den Grundsätzen der Osteopathie und der Amerikanischen Chiropraktik entwickelt. Es ist ein anerkanntes Verfahren und kann – richtig angewandt – erstaunliche Ergebnisse hervorbringen. Untersuchungen ergaben, dass die Höhe der Bandscheibe und der Druck der auf ihr lastet durch die Flexion & Distraction-Methode nachweislich beeinflusst werden kann. Und anders als bei einer OP können die Patienten im Anschluss an die Behandlung direkt wieder nach Hause und ihren Alltag wieder leben.

Frau Bajer, Herr Leuffen, haben Sie herzlichen Dank für das nette Gespräch!



Kathrin Bajer (Chiropraktikerin, Heilpraktikerin) und Sascha Leuffen (Master of Chiropractic (BDC) und Heilpraktiker).



Weitere Informationen

Tel.: 02132 - 59 97 48
kontakt@chiropraxis-leuffen.de