

Haben Sie

Kopfwegh?

Muskelferspannungen?

Rückenschmerzen?

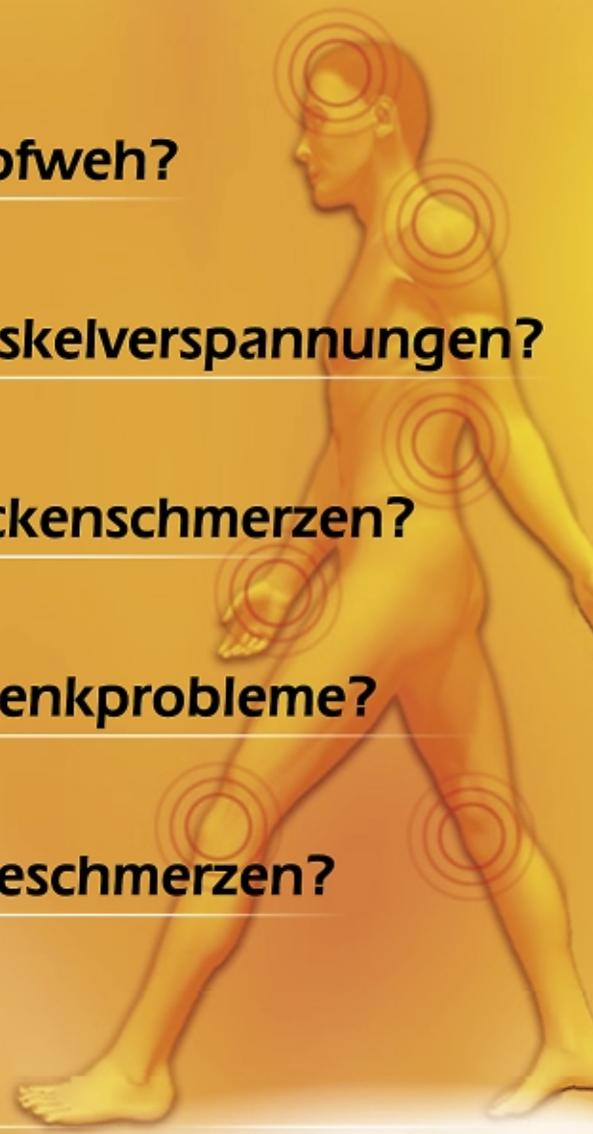
Gelenkprobleme?

Knieschmerzen?

**Alles eine Frage der
Körperhaltung**

**Die propriozeptive Heilmethode
lindert diese Art von Schmerzen
wirkungsvoll und dauerhaft**

vabene[®]



Alles eine Frage der Körperhaltung

Die Hauptursache für Rückenschmerzen sind Bewegungsmangel, vieles Sitzen und schlechte Haltung

Früher waren Menschen viel in Bewegung und mussten bei der Arbeit zum Teil erhebliche Muskelkräfte einsetzen.

Im Durchschnitt legten die Menschen täglich ca 30 km Wegstrecke zu Fuss zurück.

Heute ist vieles leichter. Der technologische Fortschritt hat unsere Lebensgewohnheiten völlig verändert. Das Auto ersetzt die natürliche Bewegung. In vielen Berufen wird die Arbeit vorwiegend im Sitzen verrichtet. Die Muskulatur wird nur noch wenig oder sehr einseitig beansprucht.

Die tägliche Kilometerleistung "zu Fuss" ist auf 3 - 5 km gesunken.



30km



3km

schlechte Haltung



Alles eine Frage der Körperhaltung

Einseitige oder falsche Arbeitshaltung, vieles und falsches Sitzen bedeuten eine starke Belastung für die Gelenke und die Wirbelsäule. Aufgrund mangelnder Bewegung fehlt eine natürliche Regeneration der Muskulatur und damit eine notwendige Entlastung für die Wirbelsäule.

Auf Dauer wird die Körperhaltung unbewusst verändert und somit die Wirbelsäule und die Gelenke dauerhaft falsch belastet. Es kommt zu sichtbaren Haltungsfehlern und - aufgrund einer ständigen Überlastung der Muskulatur - zu den klassischen Schmerzsymptomen wie beispielsweise



Rückenschmerzen

muskulären Verspannungen

Kniebeschwerden

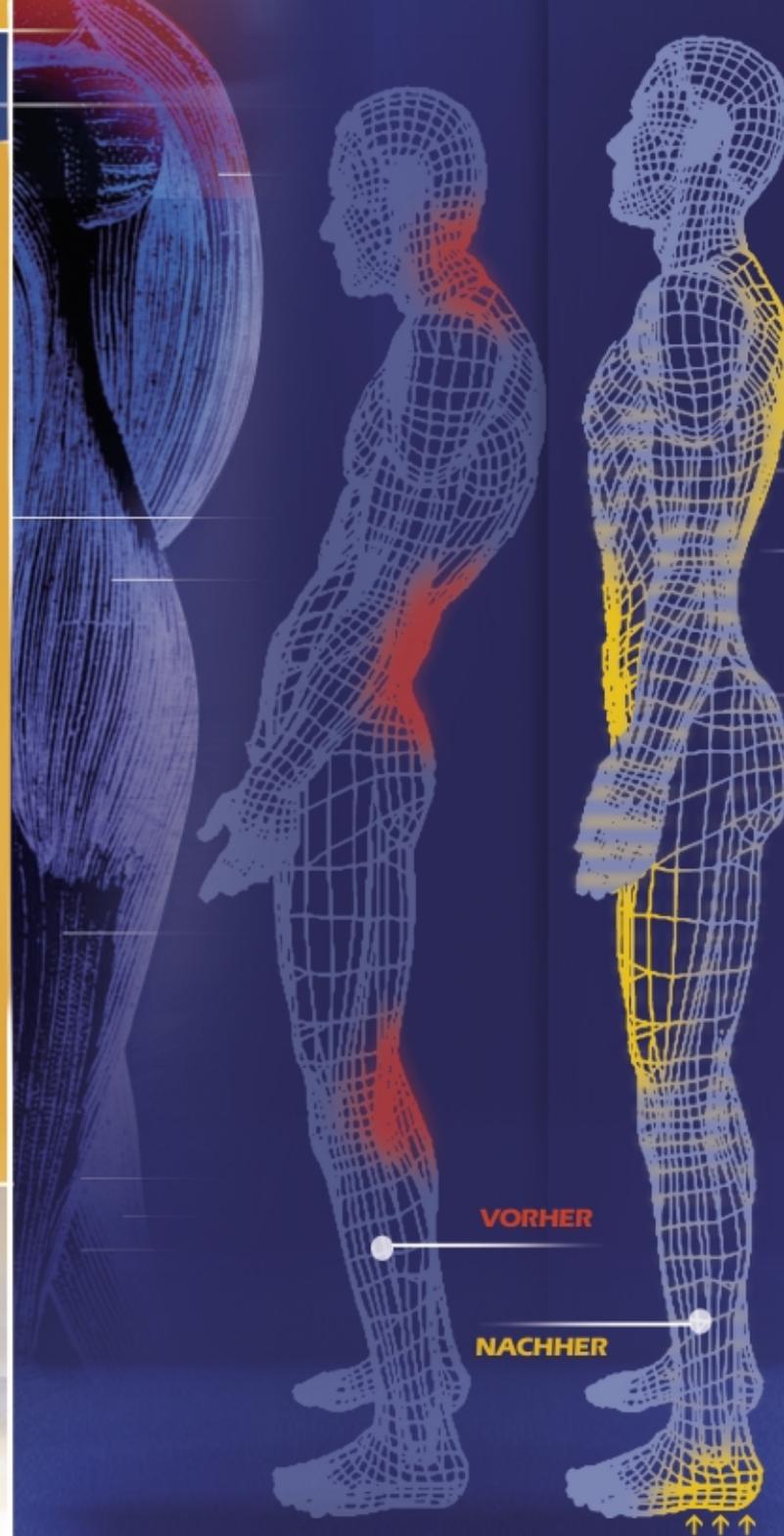
Kopfweh

vabene - die propriozeptive Heilmethode

Körperhaltung und jede Art der Bewegung erfolgt durch die Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Damit der Mensch bei allen Bewegungen sein Körpergleichgewicht halten kann, überprüft und beeinflusst der Körper über spezielle Nervenzellen, sogenannte Propriozeptoren, permanent den Zustand seiner Muskelspannung.

Propriozeptoren befinden sich an vielen Stellen des Körpers, z.B. auf der Kopfhaut, an den Handinnenflächen und den Fußsohlen. Propriozeptoren nehmen ausserordentlich sensible Reize auf und melden diese an die Steuerzentrale des autonomen Nervensystems im Stammhirn. Über das Prinzip von Meldung und Rückmeldung lösen propriozeptive Reize Muskelanspannungen bzw. -entspannungen aus, um damit einen optimal koordinierten und balancierten Bewegungsablauf zu ermöglichen.

Richtiges Gehen, Stehen, Laufen, aber auch reflexartige Reaktionen zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes wären ohne das Vorhandensein physiologisch intakter Propriozeptoren erheblich beeinträchtigt oder überhaupt nicht möglich.



vabene - die propriozeptive Heilmethode

Diesen Mechanismus macht sich die vabene Methode zunutze. Durch die gezielte Beeinflussung der Muskelspannung über Propriozeptoren in den Fußsohlen wird eine schrittweise Normalisierung der Körperhaltung erzielt - mit folgenden Effekten:

Reduzierung von Muskelverspannungen

Statische Aufrichtung des Körpers

Linderung haltungsbedingter Schmerzen

Prävention vor chronischen Haltungsschäden



Durch eine optimale Körperstatik werden Bewegungsabläufe in Alltag, Beruf und Sport verbessert - Sie sind beweglicher und leistungsfähiger!

vabene - die Gesundheitsleistung

Die vabene Methode zur individuellen Korrektur Ihrer Körperhaltung umfasst folgende Leistungen:

Ein ausführliches Beratungsgespräch

Den vabene Body-Balance-Check (B-B-C)

Eine ortho-statische Untersuchung zur Feststellung der Ursachen von Fehlhaltungen und die individuelle Korrektur Ihrer Körperhaltung durch gezielte Stimulation propriozeptiver Eigenreflexe

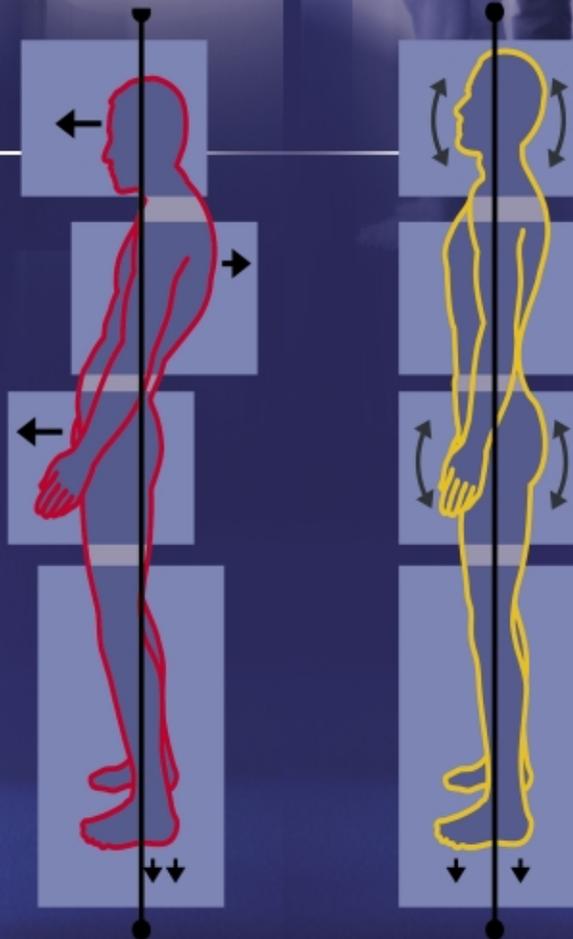
Die Wirkung ist sofort spürbar

Die vabene

neuro-muskuläre Prozeptorsohle (NPS)

Die Herstellung individueller, neuro-muskulärer Prozeptorsohlen für eine dauerhafte therapeutische Wirkung

Eine kostenlose Kontrolluntersuchung nach 6-8 Wochen zur Überprüfung des Therapieerfolgs



vabene - die Gesundheitsleistung

Der vabene B-B-C (Body-Balance-Check) im Einzelnen

Statikmessung und Statikanalyse

Vermessung des Wirbelsäulenprofils

Untersuchung der Muskelketten

Überprüfung auf mögliche Schulter- und Beckenverdrehungen

Überprüfung auf Verspannungen durch Fehlstellungen der Beine und Füße

Der vabene NPS (neuro-muskuläre Prozeptorsohle)

Die Therapiesohlen sind nur wenige Millimeter hoch und können in Ihren Schuhen, mit Absätzen bis 4 cm bequem getragen werden.



**Wir können Ihnen über die Selbst-
regulierungskräfte Ihres Körpers
wirkungsvoll und dauerhaft helfen**

Reduzierung von Muskelverspannungen

Statische Aufrichtung des Körpers

Linderung haltungsbedingter Schmerzen

**Prävention vor chronischen Haltungs-
schäden**

**Optimierung von Bewegungsabläufen
in Alltag, Beruf und Sport**

**Ihr vabene Spezialist für
propriozeptive Fußversorgung**

vabene

www.vabene-balance.de



Effingerstrasse 37 CH-3008 Bern
Tel 031 388 89 89 Fax 031 382 34 81
www.ortho-team.ch info@ortho-team.ch

Öffnungszeiten Montag–Freitag
08.00–12.00 13.00–18.00
Vor Anmeldung erwünscht