

Rücken

1. Rückenbeschwerden oder -schmerzen können von der Wirbelsäule selbst oder von Muskelverspannungen verursacht werden.

2. Rückenbeschwerden können auch von anderen Systemen im Körper entstehen (z.B. in der unteren Wirbelsäule durch Ausstrahlungsschmerzen von der Niere, in der oberen Wirbelsäule vom Herzen, Lungen oder vom Kopfbereich).

3. Der Rücken ist ein Gerüstsystem aus Knochen und Pufferelemente (Knorpel, Bandscheiben, Gelenkflüssigkeit) und Stabilisierungselemente (Muskel, Bänder).

4. Der obere Teil des Rückens wird im Schulter und der untere Teil im Becken stabilisiert.

5. Der Rücken schützt Herz und Lungen mit einem Knochengerüstsystem (Brustkorb) und den Bauchraum mit einem Muskel-Bänder-System.

6. Der Rücken ist ein Träger des Oberkörpers. Doch plötzliche Überlastung, unsachgerechte Belastung oder Übergewicht können Rückenbeschwerden oder -schmerzen verursachen.

7. Der Rücken gehört zum Bewegungsapparat deswegen ist Bewegung für den Rücken und für den ganzen Körper wie die Luft zum Leben.

8. Bei akuten und chronischen Schmerzen können manuelle Behandlungen oder Medikamente Hilfe leisten.

Was tun? Melden Sie sich bei uns.

Wir helfen gerne Ihnen mit Rückenschulungen, Empfehlungen und Anregungen.

Ihr Praxisteam Dr. med. POLOLEON

Sonnenschutzregeln

Endlich Sonne! Wer jetzt nicht aufpasst holt sich schnell einen Sonnenbrand. Selbst eine schmerzlose Rötung kann später Hautschäden bewirken. Sie sollten sich nicht in die pralle Sonne legen, denn auch im Schatten wird man schön braun. Aber sogar im Schatten bekommt man noch 30 – 40 % UV Strahlen ab. Deshalb ist es wichtig sich immer ausreichend vor der Sonne zu schützen, wenn man sich draußen aufhält.

- Schützen Sie sich mit Kleidung die möglichst viel Haut bedeckt und einer Kopfbedeckung.
- Verwenden Sie Sonnenschutzcreme mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor (LSF > 30 bis > 50), der Lichtschutzfaktor gibt an um wievielfach sich die Eigenschutzzeit der Haut mit Sonnenschutzcreme verlängert.
- Beachten Sie die Eigenschutzzeit der Haut ohne Sonnencreme, diese liegt je nach Hauttyp zwischen 10 und 45 Minuten.

Folgende Übersicht bietet eine Richtzeit:

I (sehr hellhäutig, rötliches bis blondes Haar) ca. 10 Minuten

II (helle Haut, blondes Haar) 10 bis 20 Minuten

III (hellbraune Haut, blondes bis braunes Haar) 20 bis 30 Minuten

IV (braune Haut, dunkles Haar) ca. 45 Minuten

- Mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne mit dem Eincremen beginnen. Die Sonnencreme reichlich auftragen, lieber zu viel als zu wenig.
- Vergessen sie beim Eincremen so genannte „Sonnenterassen“ nicht. Dazu zählen Schultern, Nase, Ohren, Lippen, Fußrücken und Glatze.
- Meiden sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Regelmäßig, also mehrmals täglich, Nachcremen nicht vergessen, durch Schwitzen oder Schwimmen verringert sich der Schutz. Aber beachten Sie Nachcremen verlängert die

- Schutzwirkung nicht, sondern erhält sie nur.
- Vergessen Sie nicht auch Ihre Augen mit einer Sonnenbrille vor

der Sonne zu schützen. Achten Sie beim Kauf auf den UV-Schutz.

Was beachten bei Milbenallergie?

- Schlafzimmer und Betten gründlich lüften
- Bettdecken und Kopfkissen häufig und möglichst heiß waschen
- Keine federgefüllten Decken und Kopfkissen
- Keine Schaumstoffmatratzen

Was beachten bei Tierallergie?

- Hände waschen nach jedem Kontakt
- Das Tier nicht ins Schlafzimmer und nach Möglichkeit auch nicht ins Wohnzimmer lassen
- Für intensive Tierpflege Menschen ohne Allergie beauftragen
- Täglich saugen und Staubsauger mit Microfilter verwenden
- Keine Materialien, Kleider oder Felle aus Tierhaaren verwenden
- Tier nach Möglichkeit nur im Freien bürsten
- Vorsicht bei Zoo- und Zirkusbesuchen
- Bei Anschaffung beachten: Hunde lösen seltener Allergien aus als Katzen oder Nagetiere

Wenn alles nichts hilft dann gibt es auch Therapiemöglichkeiten wie Desensibilisierung , Medikamentherapie oder Stärken des Immunsystems. Hierbei ist der Rat des Arztes nötig und oftmals ein Allergietest wichtig. (M.Torka im August Antriebsschwäche)

Kajak fahrt 2016

Am 28.05.2016 war es mal wieder soweit, dass die Praxis Dr. Polo-Leon in See stach!

Von Doos sind wir bis nach Muggenhof mit den Kajak gefahren, und konnten uns die schöne Landschaft der Fränkischen-Schweiz dabei anschauen

Eine schöne und idyllische Landschaft , wo man gut entspannen kann.

Aber nicht nur das, dieser Ausflug konnte uns auch von der gewaltigen Kraft der Natur überzeugen. An manche Stellen mussten wir geschickt mit Stromschnellen umgehen, wo der ein oder andere Kajakfahrer bekanntschaft mit den Wasser machen durfte.

Der Abschluss war ein gemütliches Essen im Herzen von Franken, wo wir uns über das Erlebte austauschen konnten.

Wir waren alle der Meinung, dass es ein sehr schöner Ausflug war, und es bestimmt eine Wiederholung geben wird. Es ist für alle ein besonderes Erlebnis.

