

SIE HALTEN IHREN NEUEN BALANCER IN HÄNDEN -

bald werden die meisten Ihrer Muskelverspannungen und Beschwerden der Vergangenheit angehören. Das kann aber nur passieren, wenn Sie mitarbeiten!



Denn der Balancer ist kein „Allheilmittel“, sondern ein therapeutisches Hilfsmittel. Es handelt sich um ein Therapiegerät, welches **1 Stunde am Tag + nachts + 5min** für gezielte Übungen (s.u.) täglich getragen werden soll.

ZIELE

Die maßgeblichen Ziele der Balancer-Therapie sind:

- Die Schulung von (Nasen)Atmung, (Neuprogrammierung des neuro-muskulären Systems)
- Die korrekte Positionierung der Zunge Schlucken und beidseitigem
- Die dadurch bedingte Reduzierung von Verspannungen der Kiefer- und Nackenmuskulatur
- Schutz der Zahnschubstanz vor weiterem Abrieb
- Schutz des Kausystems durch Verteilung der Kaukraft.

Zur Erreichung der Ziele und für einen optimalen Behandlungserfolg ist es wichtig, dass Sie den Balancer regelmäßig täglich und ausreichend lange (1h) tragen – **vor allem tagsüber!**

START an Tag 1:

Beginnen Sie **am 1. Tag**, indem Sie den Balancer **5 min** in den Mund nehmen. Achten Sie darauf, die Lippen immer geschlossen zu halten. Währenddessen können Sie Ihren Alltagsaktivitäten nachgehen – aber bitte nicht sprechen. Starten Sie auch am **1. Tag** schon mit den **Übungen** (Siehe PDF Übungen mit dem Balancer oder Balancer Audio für Erwachsene)

Ab dem 2. Tag:

Am 2. Tag tragen Sie den Balancer 10 min, am 3. Tag 15 min und so weiter bis Sie auf ca. **1 Stunde am Tag** kommen. Es gehen auch 2 mal 30 min. Nach **14 Tagen** beginnen Sie den Balancer auch **nachts** zu tragen und probieren erstmal mit dem Balancer einzuschlafen. Die 1 Stunde am Tag des Tragens und die 5 min Übungen behalten Sie bei! Es wäre normal, wenn Sie anfangs den Balancer in der Nacht verlieren.

Pflege des Balancers:



Do's:

Reinigen Sie den Balancer nach jedem Tragen unter fließendem Wasser. Lassen Sie die Aufbewahrungsbox lieber offen, damit sich keine unangenehmen Gerüche entwickeln. Ab und zu können Sie den Balancer auch für ein paar Stunden in einem Glas Wasser desinfizieren, in das Sie einen Löffel Apfelessig und einen Löffel Küchennatron geben (Schaumentwicklung).



Dont's:

Bitte verwenden Sie keine Zahnpasta oder sonstige abrasive Mittel, das Material ist empfindlich! Bitte nicht in die Spülmaschine. Es ist normal, dass der Balancer mit der Zeit seine Farbe verliert und weißliche Flecken bekommt.

ÜBUNGEN MIT DEM BALANCER



- Stellen Sie sich einen Wecker für 5 min.
- Setzen Sie sich aufrecht hin mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Rotieren Sie die Schultern nach außen, Handflächen nach vorne.
- Schließen Sie die Augen. Halten Sie die Lippen geschlossen.
- Atmen Sie kräftig durch die Nase ein. Drücken Sie dabei die Zunge an den Gaumen. Gleichzeitig aktivieren Sie Ihren Beckenboden.
- Mit dem Ausatmen durch die Nase lassen Sie die Zunge wieder locker.
- Wiederholen Sie dieses Ein- und Ausatmen 10 mal. Schlucken Sie.
- Machen Sie 10 sanfte langsame Kaubewegungen. Schlucken Sie.
- Wiederholen Sie jetzt wieder das 10malige Ein- und Ausatmen und danach die 10 Kaubewegungen, schlucken Sie zwischendurch. Solange bis die 5 min vorbei sind.

»» Sie finden eine Anleitung zum Mithören unter www.meine-dentosophie.de im mp3-Format.



- **oder einfach hier mit der Handykamera scannen:**

Verlaufskontrolle

Nach einer Tragedauer von 6 Wochen sollte die erste dentosophische Nachkontrolle erfolgen, um den Balancer ggf. zu modifizieren. Danach erfolgen die Kontrollen im Rhythmus von 6-8 Wochen.

Ihr/e Behandler/in bespricht mit Ihnen erst im Laufe dieser Zeit, wann der beste Zeitpunkt für eine osteopathische Behandlung gegeben ist. Bitte halten Sie Ihre Kontrolltermine ein, damit Sie stets einen passenden und justierten Balancer tragen.