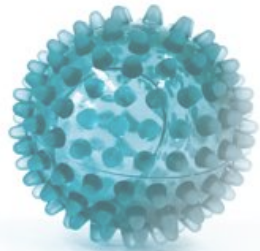


IGALI®

MASSAGE BALLS

MERKBLATT FÜR KOPF- UND NACKENSCHMERZEN



Vorbereitung und Behandlung

Legen Sie sich auf eine weiche Unterlage. Legen Sie die IGALI® unter jene Körperpartien, wo Sie Muskelverspannungen vermuten. Bewegen Sie die IGALI®, bis sie auf dem Schmerzpunkt sind. Führen Sie nun die Übungen gemäss der Anleitung auf der folgenden Seite aus.

Wiederholen Sie die Übungen 10 - 20 Mal.

Gönnen Sie sich nach der Behandlung einen oder zwei Tage Ruhe, damit sich die Gewebepartien erholen können.

Wann ist Vorsicht geboten

Unter folgenden Bedingungen sollten Sie IGALI® nicht anwenden:

- Bei akuten entzündlichen Schmerzen im Rückenbereich
- Bei Frakturen, Osteoporose und anderen Knochenkrankheiten
- Bei offenen Wunden und Hautkrankheiten im Rückenbereich
- Nach Operationen an der Wirbelsäule
- Bei starker Blutungsneigung
- Bei neurologischen Erkrankungen
- Während der Schwangerschaft

Diese Liste ist nicht abschliessend.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.

Für Komplikationen aus unsachgemässer oder ungeeigneter Benutzung von IGALI® kann der Anbieter nicht belangt werden.

Im Übrigen wird die Haftung – soweit gesetzlich zulässig – wegbedungen.

Bestellungen

E – Mail: igali.massageballs@gmail.com oder Fax: 081 252 05 02

Preise: Sfr. 32.- zzgl. Versandkosten für 1 IGALI® - Set bestehend aus:
Box mit 2 IGALI® Massagebällen türkis und 32-seitiger Übungsbroschüre

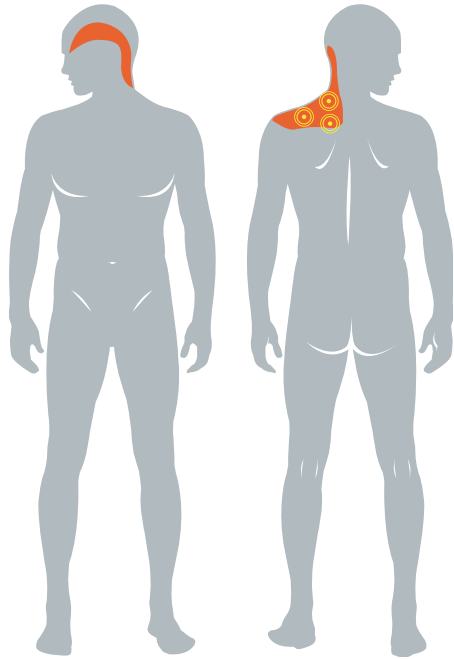
Direktverkauf

- Apotheke im Hauptbahnhof Zürich
- Physiotherapie Tanno, Gäuggelistrasse 49, 7000 Chur

Adressen der in Triggerpunkttherapie ausgebildeten Ärzte und Physiotherapeuten unter: www.imtt.ch

Dieses Merkblatt entstand im Zusammenhang mit der Sendung auf inform. Tv
Alle Rechte vorbehalten, Verbreitung durch Bild und Internet nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

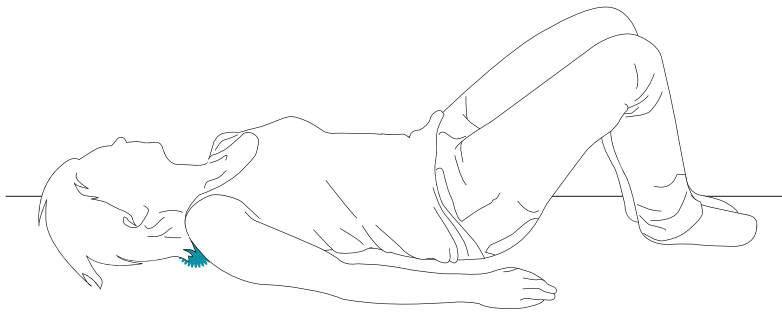
NACKEN- UND KOPFSCHMERZEN



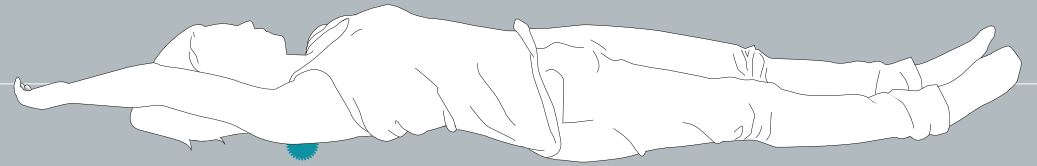
- Triggerpunkte
- Schmerzausstrahlung

AUSGANGSSTELLUNG

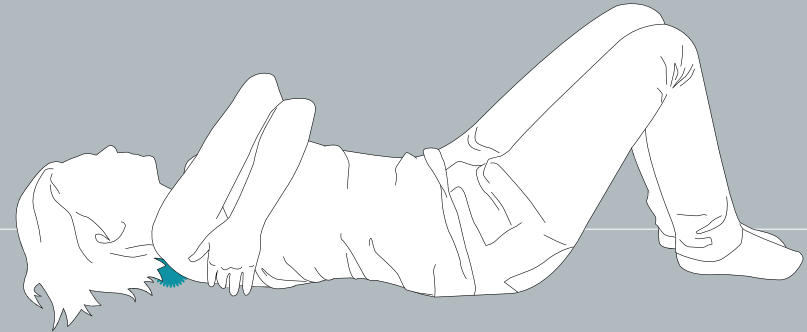
- > Rückenlage mit gestreckten Armen und hochgestellten Beinen.
- > Je ein IGALL neben die Wirbelsäule unter die Nackenmuskulatur legen.



- 1 Abwechselnd einen Arm nach dem anderen über den Kopf legen.



- 2 Arme auf der Brust überkreuzen.



Arme zur Seite legen.

