

Kartierungsregeln nach Dr. St. Amand

-2023 -

(1) Der linke Oberschenkel

Die beiden Muskeln des linken Oberschenkels, der Vastus lateralis und der Rectus femoris müssen IMMER betroffen sein, wenn die Diagnose Fibromyalgie gestellt wird.

Der linke Muskel rectus femoris hat bei einem Erwachsenen in der Regel sechs Bereiche (evtl. auch 4 bis 7 Bündel) die genug geschwollen ist, dass die Finger steigen und fallen, wenn man auf dem Muskel runterstreicht. Der linke äußere Oberschenkelbereich (Vastus lateralis) hat ein oder zwei getrennte verkrampfte Bereiche (ziemlich fest), die bei den meisten Fibromyalgiepatienten auch sehr empfindlich sind.

(2) Der rechte Oberschenkel

Die Vorderseite (also **Rectus femoris**) des rechten Oberschenkels ist ebenfalls betroffen und hat in der Regel **zwei bis drei Bereiche**.

(3) Der Oberschenkel und andere Körperteile

Zuerst schwemmen IMMER beide Oberschenkel aus.

Es kann also keine Verbesserungen in der Körperkarte geben, wenn die Oberschenkel noch nicht vollständig gereinigt sind.

(4) Rückeinlagerungen

Du bekommst keine "Rückeinlagerung" im Oberschenkel, außer wenn Du für eine lange Zeit (ca. 3-4 Monate) blockiert warst oder mit Guaifenesin aufgehört hast.

Wenn dein Oberschenkel frei ist, bleibt er in der Regel frei!*

Man wird kein Zurückkommen der „Beulen“ sehen, es sei denn, dass etwas falsch ist und dann muss es für eine lange Zeit falsch sein oder man hörte mit Guaifenesin auf.

***Hinweis:** Es besteht aber die Möglichkeit, dass bei sehr hohen Dosen Guaifenesin (auch Kurzzeitguaifenesin) das Cytochromsystem aktiviert werden kann und dann kann es zu Wiedereinlagerungen kommen.

Achtet daher auf eure Dosierung. Selten treten Dosen über 3.600 mg auf.

(5) Das „Wechselspiel“ zwischen Oberschenkel und Schulterblättern

Der erste Ort an dem die „Bubbel“ **zurückkehren**, ist nicht der Oberschenkel, sondern man lagert **zwischen den Schulterblättern als erstes wieder ein und dann erst an den Oberschenkeln**.

Bitte merke dir:

(1) Erhöhe nie vorschnell

Jede Dosiserhöhung muss für dich tolerierbar (zu ertragen) sein! Keiner sollte im Bett liegen vor Schmerzen.

(2) Bei der korrekten Dosierung von Guaifenesin sollten bei allen Patienten nach drei Wochen beide Oberschenkel vollständig gereinigt sein.

Es ist immer eine 100%-ige Reinigung und nicht nur ein paar Stellen auf einmal!