

Kartierungsregeln nach Dr. St. Amand

(2021)

Erstens: Der linke Oberschenkel

Die beiden Muskeln des linken Oberschenkels, der Vastus Lateralis und der Rectus Femoris müssen IMMER betroffen sein, wenn der Betroffene Fibromyalgie hat.

Diese Informationen kann jeder in seinem Buch (3. Auflage) ab Seite 172 und ab 209, oder in der 2. Auflage ab Seite 142 und ab Seite 171

Zweitens: Der rechte Oberschenkel....

....kann betroffen sein und würde zeitgleich mit dem linken Oberschenkel bei richtiger Dosis ausschwemmen.

Drittens: Der Oberschenkel und andere Körperteile

Zuerst schwemmt IMMER der linke Oberschenkel aus (oder beide Oberschenkel wenn sie betroffen sind). Es kann also keine Verbesserungen in der Körperkarte geben, wenn der/die Oberschenkel noch nicht vollständig gereinigt sind.

Viertens: 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 frei!

Bei Erhöhungen kann der Oberschenkel also nicht wieder einlagern!

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.

Fünftens:

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

Merke: Erhöhe nie vorschnell.

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

Ihr findet auf der Homepage eine Pdf Datei über die Oberschenkelkartierung. Diese Information du kannst sie hier noch einmal nachlesen.

[Oberschenkelkartierung - Stand: Juni 2018 -](#)

Der linke Oberschenkel spielt bei der Kartierung eine Sonderrolle.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Oberschenkelmuskulatur, speziell auf die Muskeln **Muskeln Vastus lateralis und Rectus femoris.**

Die Kartierung wird im Liegen durchgeführt!

Wer kartiert, sollte sich unbedingt die DVD von Dr. St. Amand ansehen.

Man sollte hierbei auf seine Finger achten. Er kartiert mit den Fingerkuppen (dem flachen Teil) und streicht darüber, als würde er ein Betttuch bügeln.

Wer die Fingerspitzen nutzt, drückt zu tief und fühlt die normalen Fettpolster die jeder hat. Auf der DVD ist ab der 10. Minute die Kartierung des Oberschenkels zu finden.

Bei der Oberschenkelkartierung sollte man mit dem flachen Teil der Finger die

Oberschenkelmuskulatur abtasten, vor allem den **Vastus lateralis** und **Rectus femoris.**

Hier sollte vom Kartierer etwas mehr Druck aufgewandt werden als an den anderen Teilen des Körpers.

Nahezu immer lassen sich die Schwellungen am linken Bein finden, am rechten eher selten.

Im linken Oberschenkel finden sich große Stellen voller Spasmen. Der Vastus lateralis ist häufig einer der am meisten verhärteten Stellen des Körpers.

Dr. St. Amand erläutert dazu:

Der linke Oberschenkel bei einem Erwachsenen hat in der Regel sechs Bereiche (evtl. auch 4 bis 7 Bündel), die genug geschwollen sind, dass die Finger steigen und fallen, wenn sie auf der Vorderseite runter streichen. Der rechte Oberschenkel hat in der Regel zwei bis drei Bereiche.

Der linke äußere Oberschenkel (der Vastus lateralis Muskel) hat ein oder zwei getrennte verkrampfte Bereiche (ziemlich fest), die bei den meisten Fibromyalgiepatienten auch sehr empfindlich sind.

Bei der korrekten Dosierung von Guaifenesin sollte 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!