

# Cranibas



FÜR IHR TÄGLICHES TRAINING / FOR YOUR DAILY WORKOUT



„ARTZT vitality Cranibas soll sanft dehnen und punktuell Druck ausüben, mit dem Ziel der Gewebeentspannung und Schmerzlinderung.“ – Robert Bordás M.Sc., D.O.

ARTZT vitality Cranibas basiert auf einem therapeutischen Konzept, dank dem der Kopfgelenksbereich allein durch das korrekte Aufliegen sanft gedehnt und entspannt werden kann. Durch das Eigengewicht des Kopfes findet sanfte Dehnung und Entspannung der Bindegewebsstrukturen im Kopfgelenksbereich (Muskeln, Bänder und Faszien) statt, Stoffwechsel und Elastizität können beeinflusst und die Mobilität der Kopfgelenke normalisiert werden.

### Allgemeine Hinweise

- » Führen Sie die Übungen nur in Abstimmung mit medizinischem Fachpersonal durch.
- » Halten Sie ARTZT vitality Cranibas von den Augen fern, um mögliche Verletzungen durch die Höcker zu vermeiden.
- » ARTZT vitality Cranibas ist kein Spielzeug und sollte für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.

**Bitte beachten Sie:** Die Therapieunterlage ARTZT vitality Cranibas ist ein therapeutisches Hilfsmittel und ersetzt keinen Arztbesuch bzw. osteopathische oder physiotherapeutische Beratung/Behandlung. Wenden Sie sich vor der Anwendung von ARTZT vitality Cranibas an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

ARTZT vitality Cranibas ist ein Produkt aus der Praxis ohne studienwissenschaftlichen Hintergrund. Die nachfolgenden Beschreibungen basieren allein auf Erfahrungen mit Patienten, im Dialog mit Physiotherapeuten und Osteopathen und erheben keinen Anspruch auf allgemeine Gültigkeit.

Da das Therapieergebnis mit Cranibas maßgeblich von der Regelmäßigkeit der Anwendung abhängt, sollte die Therapie auch in der schmerzfreien Zeit nicht unterbrochen werden. Falls die Anwendung anfangs schmerzhaft ist, sollte die empfohlene anfängliche Anwendungsdauer von 5 Minuten nicht überschritten werden. Druck- und Zuggefühl, evtl. mit einem leichten Schmerz, sind jedoch durchaus normal und Ausdruck eines gezielten Reizes auf die im Alltag stark belastete Region unterhalb des Hinterkopfes.

### Funktion

Die verschiedenen Winkel und Erhebungen der Cranibas-Therapieunterlage dienen zur Aufnahme des Kopfes und des Bereichs zwischen Halswirbelsäule und Schädelbasis. Durch die spezielle Anordnung der Erhebungen findet ein leichter Druck und Zug im Bereich unterhalb des Hinterkopfes statt. Dieser mechanische Reiz kann Verspannungen in den Bindegewebsstrukturen (Muskeln, Bänder, Faszien) in dieser Region beeinflussen.



### Material und Eigenschaften

ARTZT vitality Cranibas besteht aus PU-Schaumstoff mit hautfreundlicher Oberfläche. Alle verwendeten Materialien sind geruchlos und gut hautverträglich.

Erhältlich in zwei verschiedenen Varianten:



**Home:** Samt-Flock für den privaten Gebrauch.



**Professional:** Glatte Oberfläche für Anwendung in Therapie und Praxis.

### Reinigung und Pflege

Die Oberfläche von ARTZT vitality Cranibas Home und Professional lässt sich optimal mit PU-tauglicher Flächendesinfektion behandeln oder mit einem feuchten Leder und etwas Haushaltsseife reinigen.

### Anlegen

Setzen Sie sich auf eine stabile, gerade Fläche (z.B. Fußboden oder Gymnastikmatte). Platzieren Sie beide Höcker des ARTZT vitality Cranibas am unteren Rand Ihres Hinterkopfes, auf Höhe der Schädelbasis, bzw. ungefähr am Haaransatz. Die große Mulde zeigt dabei nach oben.



### Drauflegen

Legen Sie die große Mulde des ARTZT vitality Cranibas an Ihren Hinterkopf an. Kippen Sie den Kopf nach hinten, bis das ARTZT vitality Cranibas Ihren Nacken berührt. Behalten Sie diese Position und begeben Sie sich vorsichtig in Rückenlage. Strecken Sie nach Möglichkeit Ihre Beine. ARTZT vitality Cranibas muss dabei komplett auf der Unterfläche bzw. auf dem Boden aufliegen.



### Entspannen

Lassen Sie ARTZT vitality Cranibas nun los. Ein sich sanft aufbauendes Druckgefühl ist völlig normal und ein Zeichen der sanften Dehnung an der Schädelbasis.

**Verweilen Sie in dieser Position maximal 15 Minuten!**



### Anwendungsdauer

Die Anwendungsdauer sollte am Anfang nicht mehr als ca. 5 Minuten betragen und dann langsam gesteigert werden. Der Zeitraum sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Kürzere und häufigere Anwendungen (z.B. morgens und abends für jeweils 10 Minuten) sind längeren Anwendungsphasen vorzuziehen. Beim Auftreten von Missempfindungen während der Anwendung ist diese zu unterbrechen und medizinisches Fachpersonal aufzusuchen.

### Intensivierung der Anwendung

- » Bewegen Sie die Augen, z.B. in Kreisbewegungen.
- » Leichtes und langsames Kopfkreisen mobilisiert die Kopfgelenke.
- » Leichtes Auf- und Abheben der Füße bei gestreckter Beinhaltung führt zu stärkerer Dehnung.
- » Wärmeanwendung (z.B. durch vorheriges Auflegen einer Wärmflasche in den Nacken) vor der Anwendung führt zu einer schnelleren Entspannung der entsprechenden Strukturen.
- » Leichtes Spannen des Kopfes in Drehrichtung zur optimalen Mobilisierung der Kopfgelenke.

The ARTZT vitality Cranibas is based on a therapeutic concept, thanks to which the area surrounding the articulation between the cervical vertebrae and the skull can be gently stretched and relaxed, simply by correctly resting on it. The intrinsic weight of the head causes gentle stretching and relaxation of the connective tissue structures in the area of the articulation between the cervical vertebrae and the skull (muscles, ligaments and fascia). Furthermore, metabolic processes and elasticity can be influenced and the mobility of the articulation between the cervical vertebrae and the skull can be returned to normal.

### General instructions

- » Only carry out these exercises in consultation with a medical professional.
- » The ARTZT vitality Cranibas should be kept away from the eyes to avoid possible injuries by the cusps.
- » The ARTZT vitality Cranibas is not a toy and should be kept out of the reach of children.

**Please note:** The ARTZT vitality Cranibas therapeutic pad is a therapeutic aid and is not a substitute for a doctor's appointment, nor for osteopathic or physiotherapeutic consulting/treatment. Contact your doctor or physiotherapist before using the ARTZT vitality Cranibas.

The ARTZT vitality Cranibas is a product derived from practical experience, not from scientific studies. The following descriptions are based solely on experience with patients in dialogue with physiotherapists and osteopaths and do not claim to have general validity.

Since the treatment result of the Cranibas depends to a large extent on the regularity of its use, therapy should not be interrupted even during pain-free periods. If its use is painful at first, the recommended initial period of use of five minutes should not be exceeded. However, a feeling of pressure and tension and possibly slight pain is quite normal and an expression of a specific stimulus to the region below the back of the head, which is heavily stressed in everyday life.

### Function

The various angles and elevations of the Cranibas therapy pad serve to support the head and the area between the cervical vertebrae and the base of the skull. Due to the special arrangement of the cusps, slight pressure and pull is exerted in the area below the back of the head. This mechanical stimulus can affect tension in the connective tissue structures in this region (muscles, ligaments and fascia).



### Material and characteristics

The ARTZT vitality Cranibas is made of PU foam with a skin-friendly surface. All materials used are odourless and well tolerated by the skin.

Available in two different versions:



**Home:** Velvety flock for private use.

**Professional:** Smooth surface for use in therapy and practice.

### Cleaning and maintenance

The surface of the ARTZT vitality Cranibas Home and Professional can be optimally treated with PU-compatible surface disinfectant or cleaned with a damp chamois and some household soap.

### Put on

Sit on a stable, even surface (e.g. floor or gymnastic mat). Place both cusps of the ARTZT vitality Cranibas on the lower edge of the back of the head, at the level of the base of the skull, or approximately at the hairline. The large hollow should be facing upwards.



### Lie down

Place the large hollow of the ARTZT vitality Cranibas on the back of your head. Tilt your head backwards until the ARTZT vitality Cranibas touches your neck. Maintaining this position, settle carefully into a supine position. If possible, stretch out your legs. The ARTZT vitality Cranibas must rest completely on the undersurface or on the floor.



### Relax

Let ARTZT vitality Cranibas work. A sensation of gentle pressure build-up is entirely normal and a sign of gentle stretching at the base of the skull.

**Stay in this position for a maximum of 15 minutes!**



### Usage period

It should initially be used for periods not exceeding five minutes and then treatment time gradually increased. It should not be used for periods of more than 15 minutes. Shorter and more frequent use (e.g. morning and evening for 10 minutes each) is preferable to longer periods of use. In the event of any discomfort during use, this must be discontinued and a medical professional must be consulted.

### Intensifying the effect

- » Move the eyes, e.g. in circular movements.
- » Gentle, slow circular head movements mobilise the articulation between cervical vertebrae and the skull.
- » Slight lifting and lowering of the feet with outstretched legs intensifies the stretching.
- » Heat application prior to use (e.g. by placing a hot-water bottle on the neck) results in faster relaxation of the corresponding structures.
- » For optimal mobilisation of the articulations between the head and cervical vertebrae, slightly stretch your head in the direction of rotation.



Bioswing®



Kinesiologisches Tape  
Kinesiotape



HRT - High Resistance Trainer



Gewichtsmanschetten  
Wrist Weights



Flossband



Fitness-Ball



Übungsband  
Exercise Band



Massage-Ball



Mini-Stabilitätstrainer  
Mini Stability Trainer



aeroSling®



Miniball



Übungsmatte  
Exercise Mat



Handmassage-Tool



Massage-Roller  
Massage Roll



Triggerpunkt-Massageball  
Trigger Point Massage Ball



**BEQUEM ZU HAUSE FORTBILDEN  
MIT ARTZT E-LEARNING!**  
ALLE KURSE UNTER: [ARTZT.EU/E-LEARNING](http://ARTZT.EU/E-LEARNING)



**Herausgeber / publisher**

Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu



Ihr Fachhändler / Your dealer:



Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930  
Fax: +49 (0) 6436 944 933  
info@artzt.eu | www.artzt.eu



©2018 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.  
©2018 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

