

IN DE TUIN.....

Gelukkig werd het na de lange winter toch eindelijk voorjaar. Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar ik krijg dan de kriebels en wil zo snel mogelijk de tuin in om lekker aan het werk te gaan.



Wanneer je het snoeien, wieden en spitten niet gewend bent kan dit wel eens nare

gevolgen hebben.

Soms kan het dan in een keer in de rug schieten doordat je te snel overeind komt of een plotselinge beweging maakt: SPIT.

Spit is een lage rugpijn die ontstaat door verkramping van de rugspieren. Soms trekt de pijn helemaal door naar de benen. Spit kan ook langzaam ontstaan, vage rugklachten kunnen erger worden met als gevolg dat alle beweging pijn doet.

Wat te doen:

- De verkramping kun je verminderen door warmte toe te dienen, (warme douche, rode lamp)
- Zorg ervoor dat je zo min

dus bij het uit bed komen...eerst op de zij, dan benen over de rand en je met de handen omhoog drukken.

- Probeer toch zo veel mogelijk te bewegen, hierdoor zal de kramp verminderen
- Als je ligt is een kussen onder de knieën vaak erg prettig

In mijn praktijk kan ik je behandelen en leren welke spieren je zelf kunt masseren, ook hierdoor zal de verkramping afnemen en het genezingsproces versnellen. Ook Medical Taping kan verlichting geven.

N.B. Spit kun je ook oplopen wanneer je een verkeerde (zit)houding hebt en bij stress!

MOEDERDAG

Zondag 12 mei

MASSAGEBON

30 minuten

hot-stone of klassieke massage
voor lezers van de nieuwsbrief:

voor €22,50 i.p.v. €27,50

Praktijk Thijssen

Sonnegaweg 56

Oldetrijne

06 49 876 877 0561 499 219

www.praktijk-thijssen.nl

info@praktijk-thijssen.nl