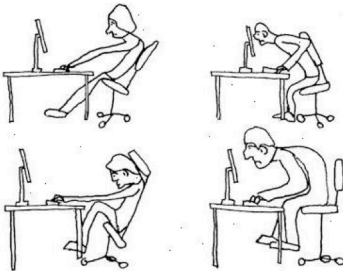


## COMPUTERWERK en TRIGGERPOINTS



Langdurig werken achter een computer is vaak belastend voor rug, schouders en nek. Hieronder een paar tips die deze nare klachten kunnen voorkomen:

1. Ondersteun je onderarmen op het bureaublad of de arMLEuning van de stoel.
2. Zorg ervoor dat het beeldscherm op de juiste hoogte staat. Meestal staan ze te laag, een stapeltje boeken kan voor een oplossing zorgen.
3. Draag je een bril met leesgedeelte dan is de kans groot dat je het hoofd teveel naar achteren kantelt. Het is dan beter een speciale computerbril aan te schaffen.
4. Moet je veel opzij kijken naar informatie die je lezen moet? Leg de tekst niet plat op het bureau maar gebruik een

speciale standaard.

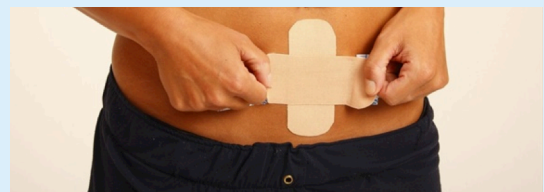
5. Bureaustoelen hebben vaak een zitgedeelte van piepschuim. Voor de bilspieren is dat te hard, daardoor kunnen lage rugklachten ontstaan. Gebruik een extra kussentje.

## Last van een pijnlijke menstruatie?

**Medical Tape** zorgt voor verlichting bij menstruatiekklachten die veroorzaakt worden door het samentrekken van de baarmoeder.

Door de eigenschappen van de tape worden de zenuwbanen in het huidgebied beïnvloed; deze zenuwbanen hebben een directe relatie met de zenuwbanen van de baarmoeder.

Het plakken van de tape is eenvoudig en heel goed zelf te leren.



Bij Praktijk Thijssen bent u van harte welkom voor instructie en tape.

**Praktijk Thijssen**  
Sonnegaweg 56  
Olderijne

06 49 876 877    0561 499 219

[www.praktijk-thijssen.nl](http://www.praktijk-thijssen.nl)  
[info@praktijk-thijssen.nl](mailto:info@praktijk-thijssen.nl)