

Praktijk Uit & Thuis nieuw in Putten!

PUTTEN - Joyce Uitentuis, van Praktijk Uit & Thuis, behandelt mensen met en zonder (langdurige) lichamelijke klachten. Alle behandelingen (en workshops en (sport-)massages), zijn gericht op preventie, en het bevorderen van het herstel van lichaam en gezondheid. Een goede verhouding tussen belasting en belastbaarheid is noodzakelijk voor het klachtenvrij functioneren van het bewegingsapparaat. Bij het niet in balans zijn door klacht of blessure, is een lijf hard aan het werk om zich staande te houden in deze (dis-)balans, wat kan leiden tot meer klachten aan spieren én gewrichten.

Veel klachten komen voort uit overbelaste spieren, door bijvoorbeeld een verkeerde houding, zware fysieke arbeid, ongeval of valpartij. Als reactie verkrampst de spier (triggerpoint) met als gevolg pijn en stijfheid, en mogelijk tintelingen, verdoofd gevoel en uitstralingen naar andere delen van het lichaam. Naast een behandeling met Triggerpoint Therapie leert u ook, deze zelf te behandelen.

In de workshop leert u in het algemeen wat triggerpoints zijn, hoe u die kunt vinden en zelf kunt behandelen. De eerstvolgende workshop is vrijdag 23 maart om 13.30 uur, Kloosterweg 11, Putten.

In rust kunnen spieren wervels in hun (verkeerde) positie houden. Beweging leidt de aandacht af, spieren werken niet meer tegen, en manipulatie is mogelijk. Verschoven wervels, bekkenscheefstand en beenlengteverschil kunnen op een zachte wijze worden behandeld. Ook hierbij geldt dat u veel zelf kunt doen.

Naast ontspanning, bevordert massage de doorbloeding, zorgt voor (sneller) herstel, houdt uw lichaam in conditie, voorkomt blessures en werkt preventief. Daarom is massage goed voor iedereen!

Praktijk Uit & Thuis
Kloosterweg 11
06-10 49 09 31
www.praktijkuitenthuis.nl