

Rug Reset Therapie

Eindelijk herstel van je rugklachten



by Fit Five Fysiotherapie

Intro

Je wordt voortdurend belemmerd door je rugpijn. Je komt gebroken uit je bed en weet eigenlijk al wat voor dag het gaat worden. Diep in je hart heb je het gevoel dat je tekort schiet naar je partner en je kinderen. Je hebt al van alles geprobeerd; fysiotherapie, manueel therapie, specialisten, osteopathie en meer. Niets helpt jou van je rugklachten af. Ondanks alles blijf je zoeken naar op een aanpak die jou wel gaat helpen.

Ik laat je kennis maken met de Rug Reset Therapie. Een therapie die ervoor zorgt dat jij 's nachts weer doorslaapt en fit uit bed stapt. Je voelt je goed en hebt weer vertrouwen in je lichaam.

Na de Rug Reset Therapie:

- Slaap je de hele nacht door en sta je pijnvrij en uitgerust op
- Kun jij zonder problemen het einde van je werkdag halen
- Zeg jij geen NEE meer tegen je kinderen als ze vragen mee te spelen
- Zie jij niet meer op tegen een dagje uit of een lange zit op een verjaardag
- Voel jij je weer die waardevolle partner die ook een bijdrage kan leveren aan het gezinsleven

Zonder dat jij:

- Allerlei oefeningen moet doen
- Dat je pijnmedicatie moet gebruiken
- Aanpassingen aan je werkplek
- Zonder mindfulness, yoga of pijnmanagement

Dit is waarom de Rug Reset Therapie anders is!

Het is geen quick-fix of geen symptoombestrijding, maar een behandeling die werkt voor de lange termijn. Als ik met jou aan de slag ga, dan ga je begrijpen waarom klachten steeds terugkomen en waarom wat je nu doet niet werkt. Met mijn behandeling, eenvoudige opdrachten en duidelijke uitleg zijn je rugklachten voorgoed over.

Je hoeft het ook niet te doen. Je kunt ook genoeg nemen met de therapie die je eerder hebt gevolgd. Een paar keer per jaar je rug laten kraken, zodat je even van de pijn af bent. Je kunt ook elk half jaar een injectie halen, hoewel deze al na drie maanden zijn werking verliest. Je kunt er ook voor kiezen om voorgoed van je rugklachten af te komen. De keuze is aan jou!



*Hei, ik ben Mark Huele, Neurokinetisch
Fysiotherapeut en Physis Specialist.*

Als Neurokinetisch Fysiotherapeut spoor ik disbalansen op in de beweegpatronen en herstel deze. Dus je spieren en gewrichten rond je wervelkolom functioneren niet goed, waardoor je hersenen kiezen voor een (tijdelijk) ander beweegpatroon. Ik spoor de oorzaak hiervan op en corrigeer dit, zodat je hersenen weer het normale patroon gaat gebruiken.



Toch zit de oorzaak vaak niet alleen in die disbalans van bewegen, maar is er iets anders dat dit veroorzaakt. Hier komt mijn expertise als Physis Specialist om de hoek kijken. Wat is de invloed van de overige vitaliteitsdomeinen (slaap, stress, ademhaling, immuunsysteem, voeding) op jouw rugklachten.

Voorbeelden uit de praktijk

Guido -

"Het was erin geschoten en dat was niet de eerste keer. Hij was klaar met al die oefeningen. Ik zag dat hij een enorme borst en mond ademhaler was. Met een test liet ik ook zien dat dit zijn core verzwakte en ook kon versterken. Na 4 weken bij mij kon hij de wereld weer aan."

Judith -

"Huilend op het buikspierapparaat in de sportschool. Ik vroeg wat er was. Buikspieroefeningen waren sinds haar bevalling enorm pijnlijk voor haar rug. Ze was bevallen met een keizersnede. In het begin kon ik haar keizersnede nauwelijks aanraken, maar na een paar weken kon ze pijnvrij haar buikspieren trainen. En nu, 5 jaar later, nog steeds".

Simone -

"Ze was al overal geweest, maar niets hielp. Toch had ze nog hoop. Ze had van mijn therapie gehoord en een afspraak gemaakt. Ze wilde zo graag weer wekelijks kunnen tennissen met haar vrienden. Ze zuchtte regelmatig, was wat onrustig en had buikklachten. Binnen 10 weken was ze de rust zelve en stond ze twee keer per week op de tennisbaan. Haar buikklachten verdwenen en ze had weer een gezonde buikademhaling".

Rug Reset Therapie, een totaalpak

Om voor altijd van je rugpijn af te zijn kies ik voor een totaal aanpak. De inhoud is voor iedereen anders, maar de basis is altijd hetzelfde. De pijn zit namelijk niet in je rug. Pijn is een perceptie van onze hersenen. Zodra er prikkels binnenkomen die aangeven dat het ergens niet goed gaat, komt er een pijnsignaal. Dit is om jou aandacht te vragen. Het gaat niet goed, doe er iets aan. Pijn zit meestal op een plek die ervoor zorgt dat jij bepaalde bewegingen niet maakt. Dat is zelfbescherming, maar zegt niets over wat er aan de hand is en waar.

Welke route we exact gaan volgend wordt bepaald nadat we de echte oorzaak hebben vastgesteld.

Dit doe ik aan de hand van jouw persoonlijke verhaal, de analyse van jouw vitaliteit en een onderzoek op de behandelbank om de disbalans in je beweegpatronen op te sporen. De gekozen route zal bestaan uit het corrigeren van je beweegpatronen en het optimaliseren van je vitaliteit met eenvoudige opdrachten. Opdrachten die eenvoudig in je dagelijks leven zijn in te plannen en maar enkele minuten tijd kosten.

Na het traject slaap jij weer de hele nacht door en sta je zonder pijn uitgerust op. Is een dag werken zonder pijn geen probleem meer en zie je niet meer op tegen die lange zit op een verjaardag. Jij voelt je weer die waardevolle partner die ook een bijdrage kan leveren aan het gezinsleven.

Natuurlijk is er een stemmetje in je hoofd die twijfelt, want je hebt alles al geprobeerd.

Ik ben al overal geweest.

De artsen en therapeuten zijn veelal gespecialiseerd in hun vakgebied. Daarmee bedoel ik dat ze niet alle facetten van de rugklachten meenemen. De één kijkt naar spieren en gewrichten, de ander naar het zenuwstelsel of geeft medicatie. Alleen niemand kijkt er naar de invloed van operaties (littekens), voeding, ademhaling, stress en meer? Met mijn Rug Reset Therapie doe ik dat wel. We gaan vol de breedte en diepte in.

Ik moet het gewoon accepteren dat mijn lichaam is veranderd na 2 zwangerschappen.

Daar zou dan iedere vrouw last van moeten hebben, maar toch is dat niet zo. Zwangerschappen hebben zeker impact op jouw lichaam. Het kan je bekkenbodem beïnvloeden, buikspieren verslappen en ademhaling veranderen. Een keizersnede kan ook heel veel verstoren. Toch is dit allemaal te herstellen en kun je klachtenvrij zijn.



Wat brengt de Rug Reset Therapie jou.

- Je hoeft geen NEE meer te zeggen als je kinderen willen spelen
- Je partner kan weer volledig op je steunen
- Je hoeft geen afspraken met vrienden te cancelen
- Je favoriete sport staat weer vast in je agenda
- Het is weer feest tussen de lakens
- Op het werk doe je weer vol mee

Voel je weer waardevol als partner, oude, collega of vriend. Voel je weer energiek als de dag weer aanbreekt.

Wil jij dit? Ben jij klaar om voor altijd van je rugpijn af te zijn? Boek dan nu jouw intake en ik laat je zien hoe jouw traject eruit gaat zien.

Fit Five Fysiotherapie

Waterlandlaan 81, 1e etage

1441 RS Purmerend

0655131071

info@rugresettherapie.nl

www.rugresettherapie.nl