



Natuurgeneeskundige Praktijk Coby Hamer • 06 - 53 86 23 03

Rug- en nekkachten

Rugklachten, dit is een breed begrip, want waar zit de pijn en hoelang zit deze er al. Bent u gevallen of is het er in een keer ingeschoten? De rug is een zwakke plek in menig menselijke lichaam en dat is niet zo gek: hij moet immers circa tweederde van ons lichaamsgewicht dragen.

Vaak zijn rugklachten het gevolg van verkeerde belasting, er kan pijn ontstaan door te zwaar tillen. Ook het eenzijdig belasten van je rug kan pijn veroorzaken wanneer er langdurig een geringe kracht wordt uitgeoefend op je rug.

Rugpijn kan tevens ontstaan door ONDERBELASTING. Ook voor je rug geldt namelijk: RUST ROEST!
Zittend werk en weinig beweging zorgen

voor een slechte doorbloeding. De spieren die je wervelkolom in balans moeten houden worden slap, de kolom wordt stijf en er treedt eerder botontkalking op.

Dan hebben we nog de chronische rugpijn, deze kan door ziekte of door een trauma zijn ontstaan, dit is meestal een langdurig proces.

Tot slotte hebben we een fenomeen dat we psychische overbelasting noemen. Wanneer je spieren constant aangespannen zijn doordat je niet goed in je vel zit, kan ook overbelasting van je rug ontstaan, zelfs in je slaap.

Met een aantal reflexzone behandelingen kun je verlichting van de pijn bewerkstelligen waardoor er meer ruimte en ontspanning ontstaat.

Wanneer dat is bereikt is het zaak om de rug stabiel en sterk te maken.



Voor meer inlichtingen kunt u contact opnemen met:

NATUURGENEESKUNDIGE PRAKTIJK

Coby Hamer

Lisdodde 46, 8043 NT Zwolle

Tel. 06 - 53 86 23 03

E-mail cobyhamer@home.nl

Nieuwe website: www.cobyhamer.nl

Voor meer inlichtingen kunt u contact opnemen met:
Natuurgeneeskundige Praktijk
Coby Hamer.



**AANGESLOTEN
BIJ DE BATC**
(wordt vergoed door uw
zorgverzekeraar)