

Je Pijn Begrijpen



Een eenvoudige, vriendelijke gids om te begrijpen waarom je lichaam pijn doet—en hoe je het eindelijk weer vrij kunt laten bewegen.

Voelt u zich stijf of 'vast'?

Pijn in uw gewrichten of spieren is gewoon de manier van uw lichaam om om een ander soort hulp te vragen.



Doen uw gewrichten pijn als u net wakker wordt?



Voelen uw spieren voortdurend pijnlijk of vastgebonden in zware knopen?



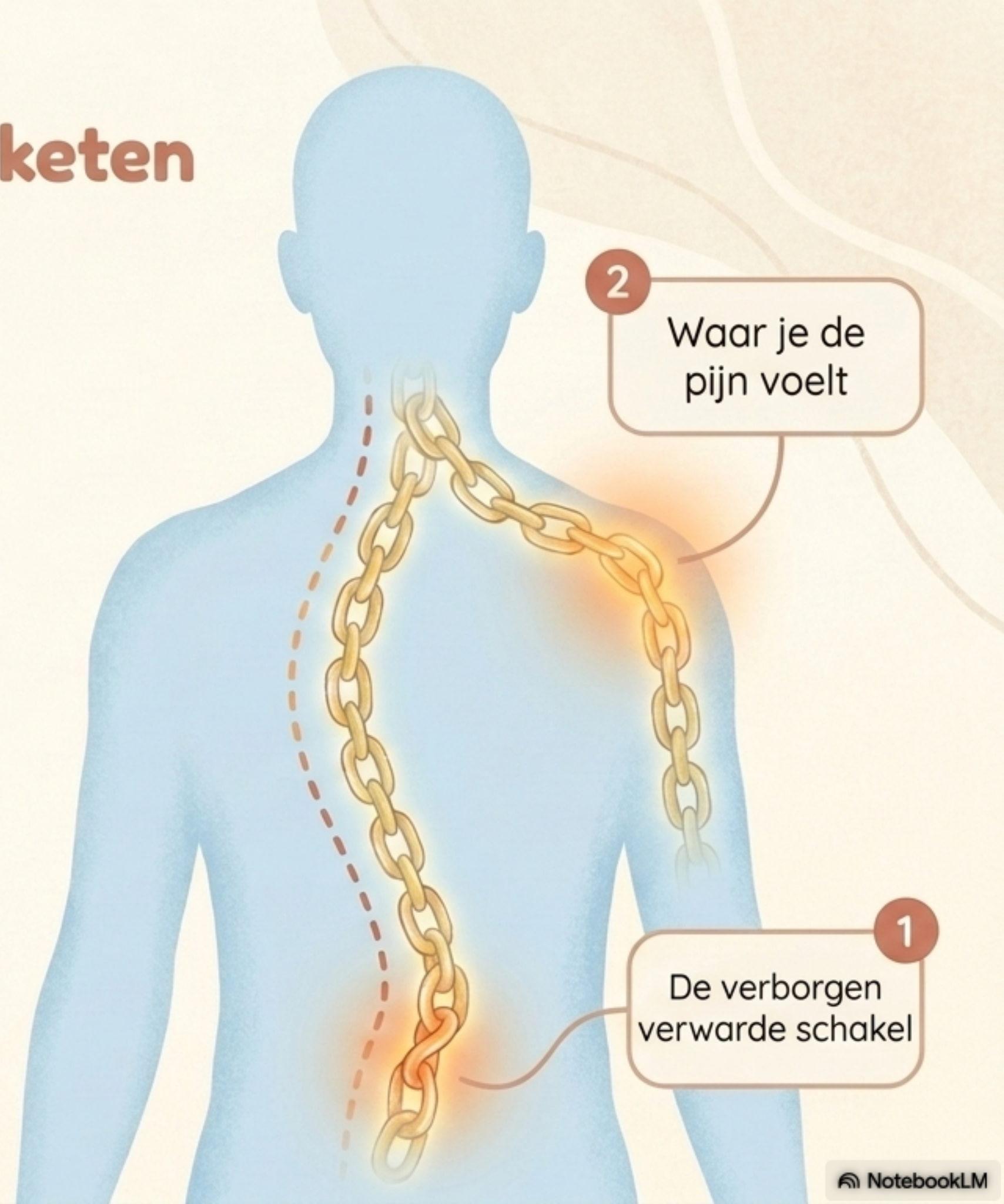
Mist u het om vrij te kunnen bewegen, zonder dat frustrerende 'vastzittende' gevoel?



Je lichaam is een verbonden keten

De exacte plek die pijn doet, is meestal niet de plek die stuk is.

- Je spieren zijn geen geïsoleerde stukjes; ze zijn met elkaar verbonden als een lange, doorlopende keten.
- Als je schouder pijn doet, kan de strakke "schakel" die het probleem veroorzaakt zich in werkelijkheid in je rug verstoppen.
- Wij kijken naar de hele keten om het echte probleem te vinden, in plaats van alleen de plek te masseren die het hardst schreeuwt.



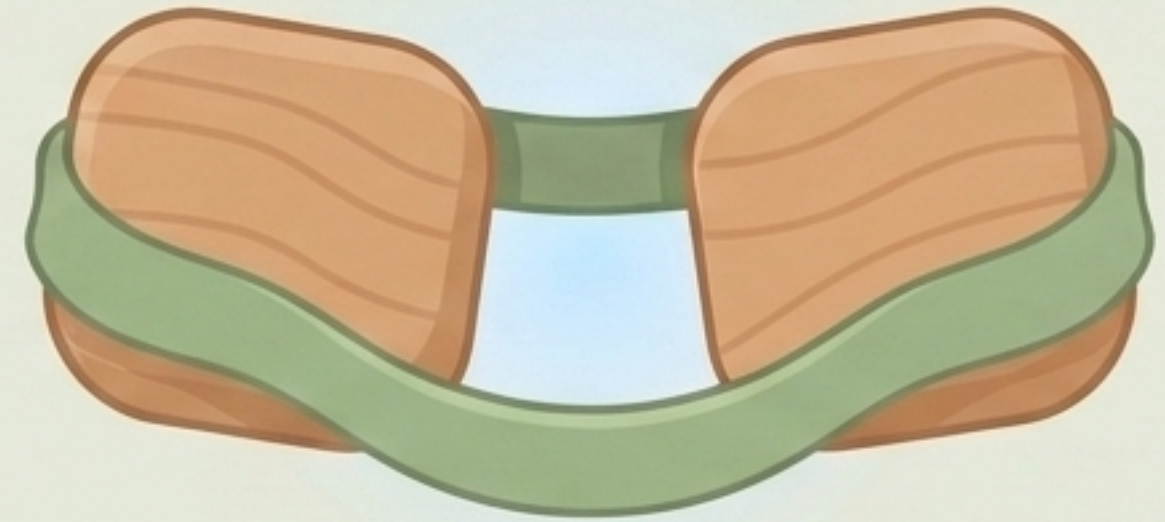
Spieren zijn als elastiekjes

Strakke spieren trekken aan je gewrichten en knijpen ze samen, wat de pijn veroorzaakt.



Het Probleem

- Denk aan je spieren als dikke elastiekjes.
- Wanneer een elastiekje te strak wordt, trekt het je botten naar elkaar toe en verplettert het letterlijk het gewricht.



De Oplossing

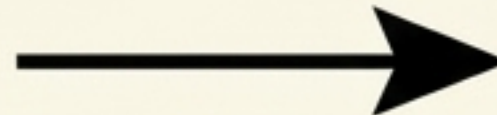
- Het gewricht is niet kapot – het wordt gewoon te hard samengeknepen.
- Wanneer we het “elastiekje” ontspannen, heeft het gewricht eindelijk weer ruimte om pijnvrij te bewegen.

De touwen ontwarren

Het geheim om pijn te verlichten zit vaak in de zachte, flexibele laag net onder je huid, net als de touwen van een tent.

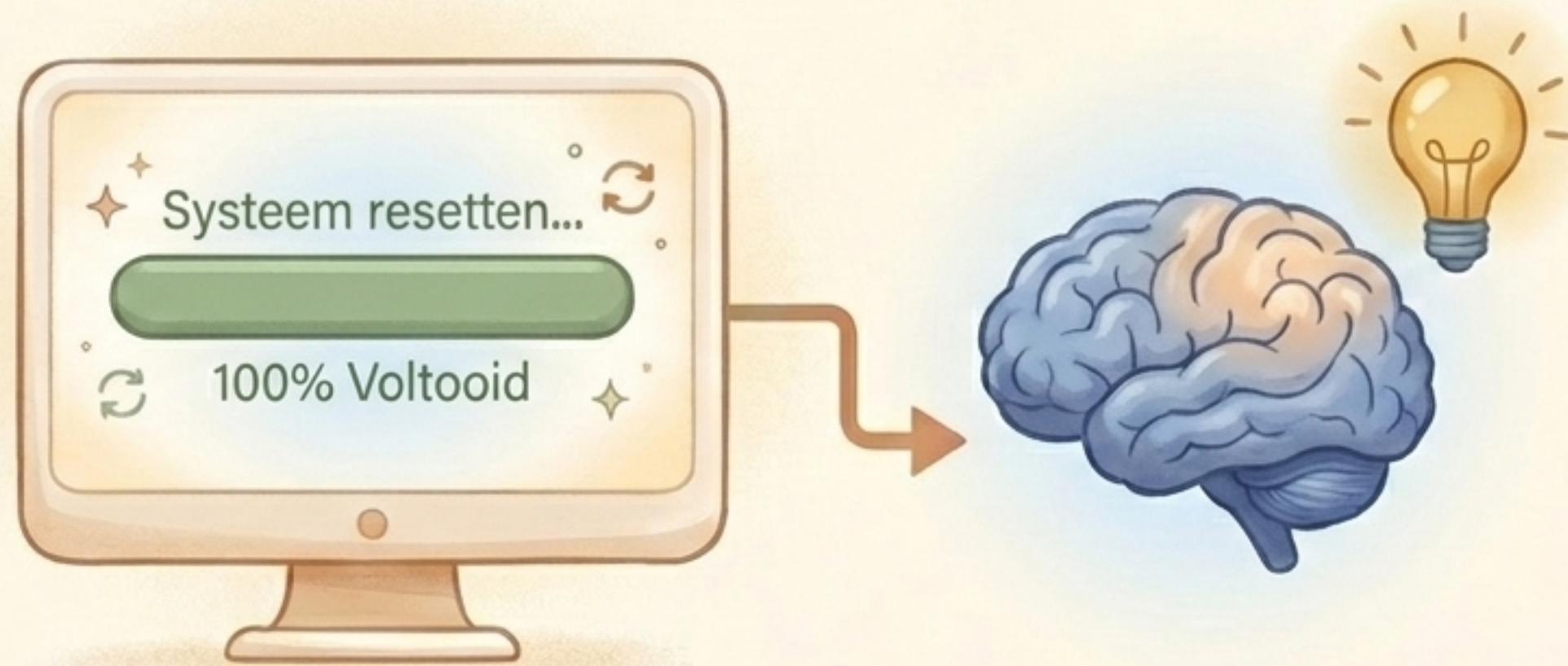
Zie je fascia als de touwen van een tent. Wanneer de touwen verstrikt raken en strak staan, trekken ze aan het tentdoek, waardoor het samenbindt en spanning creëert. Dit sluit je spieren in en beperkt de beweging.

Stel je voor dat je de touwen ontwart en de juiste spanning herstelt. We strijken de fascia voorzichtig glad, alsof we de tenttouwen ontwarren. Hierdoor kan je "tent" (spieren) ontspannen en openen, waardoor er ruimte ontstaat voor bloedsomstroom en genezing.



Bewegen om je hersenen te resetten

Een klein beetje bewegen tijdens je behandeling werkt als een 'reset'-knop voor je hersenen.



Step 1: De slechte gewoonte

Wanneer je pijn hebt gehad, vormen je hersenen de gewoonte om je lichaam te blokkeren om je te beschermen.



Step 2: Zachte beweging

Tijdens de behandeling vragen we je om je arm of been tegen een zachte duw te bewegen.



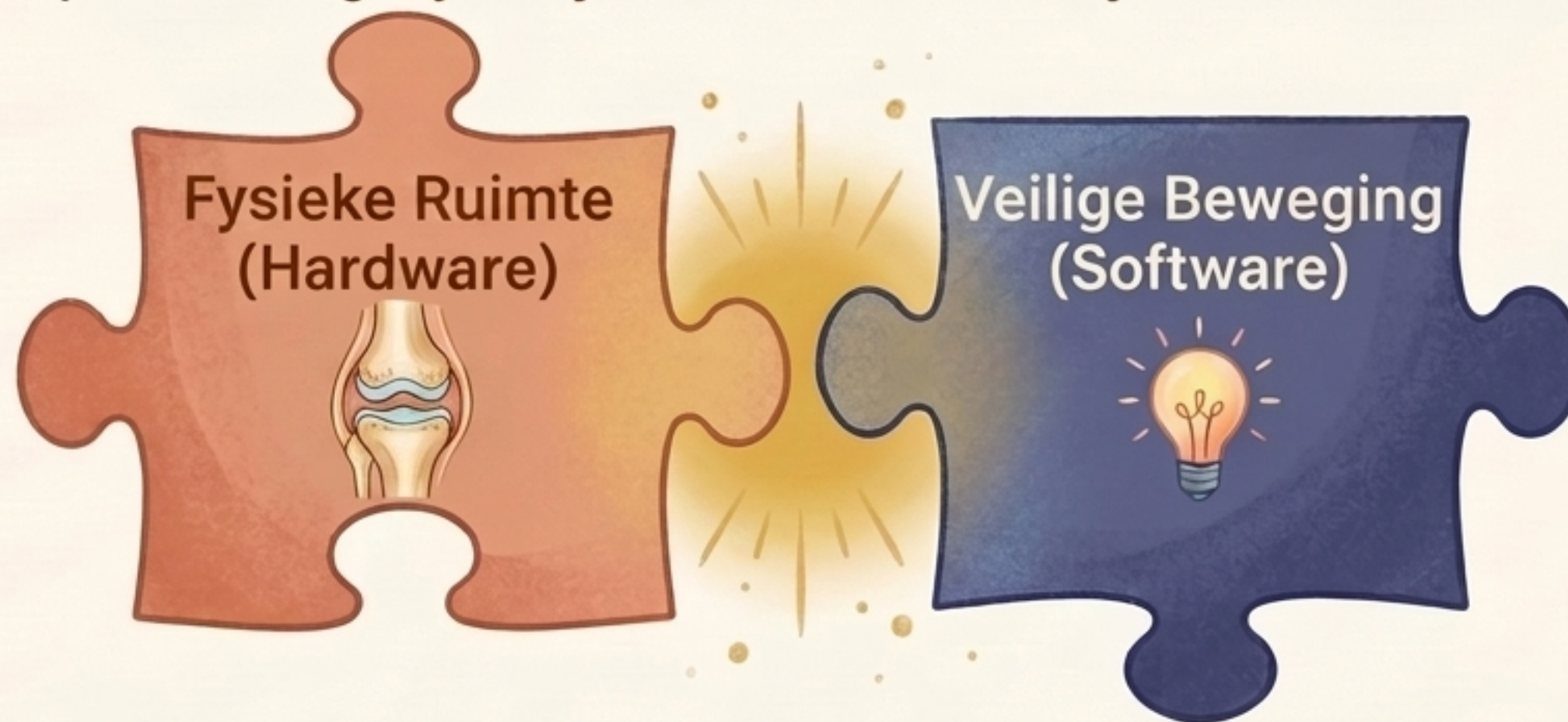
Step 3: De hersenreset

Dit werkt precies zoals het opnieuw opstarten van een vastgelopen computer. Het bewijst onmiddellijk aan je hersenen dat het veilig is om te bewegen.



De hardware en software repareren

Omdat we de fysieke spanning en de gewoonten van de hersenen precies tegelijkertijd herstellen, word je sneller beter.



- We herstellen de fysieke “hardware” door je gewrichten ruimte te geven om te ademen.
- We herstellen de “software” van de hersenen door ze opnieuw te leren bewegen.
- Beide tegelijk doen betekent dat je lichaam geen weken hoeft te wachten om zich beter te voelen.
- De meeste mensen voelen een echte, verrassende verandering tijdens hun allereerste bezoek!