

Gode råd

Inden skaden er sket

Vi er udmærket klar over, at når mange klienter først kommer her for at få behandling, er det fordi, at der af en eller anden grund er opstået en skade. En skade, der måske i nogle tilfælde kunne måske have været undgået, hvis man kendte de nedenstående gode råd.

1. Sov aldrig med hovedgæret op mod en kold ydervæg. Dette kan give anledning til kuldestråling, som kan give spændinger over nakke og skuldre. Placer i stedet hovedgærdet op mod en indervæg.
2. Sover du for åbent vindue, bør hovedgærdet ikke vende mod det åbne vindue, men i stedet vendes, så du kommer til at sove med fodenden mod det åbne vindue.
3. Træning forebygger skader.

Dine muskler fungerer som naturens korset for skelettet. Jo stærkere muskelkorset, desto større belastninger kan du klare uden, at du risikerer en decideret overbelastning af muskler og led.

Musklerne bør til enhver tid være stærkere end den størst tænkelige belastning, du kan blive udsat for i en spidsbelastningssituation. Det er netop i en spidsbelastningssituation, at skaderne sker.

MEN – det er lysten, der driver værket. Så motioner, som du lyster, og ikke som andre synes, at du skal gøre. Stavgang eller svømning er bedre end den motionsform, som du ellers ville have fravalgt og undladt.

Ved hårdt fysisk arbejde – hold pauser. Træthed øger skadesrisikoen.

www.netkiropraktor.dk

Kiropraktor Jesper Overvad, Vorregårds Allé 99, 8200 Århus N, Tlf. 8619 8999