

Asiakkaan omin sanoin kirjoitettu palaute.

Hän kertoo palautteessaan omista kokemuksistaan, saamasta hoidostaan sekä hoitomenetelmäni käytöstä.

Asiakkaan palautetta viittaa blogiin ”Pullistumasta eroon etävalmennuksella.”

30.6.2018

Tarja

Ylläoleva kertomus muistuttaa hyvin paljon omaa tilannettani. Olen nähtävästi saanut pullistuman töissä ottaessani 'koppia' muutaman kerran kun asukkaalta, jota autoin, meni jalat alta.

Nämä tapahtuivat viime vuoden puolella. Pieni vihlaisu, selän suoristaminen hieman vaikeaa, ei muuta oiretta silloin. Uuden vuoden päivän aamuna en päässyt sängystä ylös, saati kävelemään. Asennon hiemankaan muuttuessa tuli mieletön vihlaisu selkään.

Tästä alkoi minun pitkä sairausloma. Nyt kyllä harmittaa kovasti, etten silloin löytänyt tätä menetelmää. Enpä kyllä osannut etsiäkkään, luotin lääkäreiden tietämykseen ja ohjeistukseen.

Fysioterapiassa kävin aika monta kertaa ilman tuntuva tulosta paitsi hetkellinen helpotus.

Selkäni on mg kuvattu, mitään selittävää tekijää lonkan ja selän kipuilulle ei oikein löytynyt. Diagnoosina oli heikot pakaralihakset ja niiden jännetulehdus 🤔

pakaralihakset ja niiden jännetulehdus 🤔
taisi olla myös merkkejä pullistumasta, joka oli nähtävästi jo paranemaan päin...aiheutin itse tilanteen uudelleen pahenemisen noudattamalla tunnollisesti ft:lta saamiani jumppaohjeita 😞.

Olen fysiatrisen polin asiakas, sieltähän siis sain ns. omahoito-ohjeet, jumppaa päivittäin. Näitähän aloin sitten tekemään, vähintään 1 h/päivä. Juuri niitä liikkeitä, jotka ovat täysin kiellettyjä kohdallani.

Alussa tuntui, että ihan ok, jumpatessa tuli hyvä fiilis.
3 viikkoa ehdin lattialla 'vääntyillä', kunnes hermosärkyä jalkoihin ja etenkin sääriin tuli enemmän. Illat nukkumaan mennessä oli yhtä tuskaa.

Nyt kun olen toiminut tämän menetelmän mukaan, raastava hermosärky on tosiaan poistunut, mikä ihana tunne 😊.
Maltillisuutta ja tarkkaavaisuuttahan tämä vaatii, eikä todellakaan ole helppoa 'olla tekemättä' 😊.

Ihan harmittaa kaikkien kaltaisteni ja myös itseni puolesta että kaikki hoidetaan saman kaavan mukaan. Särkylääkkeitä (jotka loppupeleissä ei edes auta tällaiseen hermosärkyyn, kokemusta on erilaisista...), fysterapiaa ja jumppaa..kierre on valmis 🤔. Olen tällä hetkellä siis lähes kivuton, mitä en ole ollut moneen kuukauteen, kiitos tämän menetelmän ja asian tuntevan ihmisen 😊.

Suosittelen kyllä kaikille kokeiltavaksi, jotka rypevät, ehkä välillä aaltoilevassa, kipukierteessä 🌻

1 t Tykkää Vastaa Viesti



SPORT 2us / Elämää ja liikettä

Kiitos Tarja, en kyllä kauniinpaa kiitosta olis voinnut saada! Kylmät väreet kiersi kropassani. Sydämeliset kiitokset sinulle myös!

Teksti on suoraa kuvakaappattu Facebookista. SPORT 2us :in Elämää ja liikettä sivulta.