

Trager<sup>®</sup>-approach en topsport

## Komt een wielrenner in de praktijk

Afgelopen zomer kwam een 16-jarige jongedame in mijn praktijk met forse nek- en schouderklachten. Niet verwonderlijk, gezien haar bezigheden: naast de school doet zij aan topsport.



### Wielrennen en mountainbiken

Almaar over het stuur gebogen door weer en wind. Leunend op de schouders met de nek uit het lood. Met een wervelkolom die alle klappen van ruige berg- en bospaden moet opvangen. Daar is zelfs een jong lichaam niet tegen bestand.

### Hoezo hulp zoeken?

De praktijk en therapie zijn haar wereld niet. Ze wil buiten zijn, fietsen, geen therapeuten aan haar lijf, hooguit een fysiotherapeut. Maar haar moeder vond het nodig. Dus kwam ze. De praktijk viel haar mee. Het was er kleurrijk en gezellig.

Ze deed haar verhaal. Eigenlijk geneerde ze zich voor haar klachten. Als je op zo'n hoog niveau sport, horen daar geen klachten bij. Maar iedereen die fietst, weet wel beter. Het is fysiek een hele zware en risicovolle sport. Ik was werkelijk onder de indruk van de inspanningen die haar lichaam week in week uit moest leveren.

Ze leidde absoluut niet het gemiddelde leven van een zestienjarige. Maar haar zou je niet horen klagen, voor haar was dit normaal. Aan haar houding kon ik zien dat ze haar pijn compenseerde. Maar haar pijngrens was hoog, dus als therapeut kon je je makkelijk laten misleiden.

### Nek en schouders

Ik ben achter haar op de massagetafel gaan zitten om haar nek en schouders te behandelen. Daarbij gebruikte ik de methode van de Trager<sup>®</sup>-Approach. Die is zacht, speels, ritmisch en invoelend. Zij was verbaasd over de zachtheid en de effectiviteit van de behandeling. Zonder dat ik haar extra pijn deed, waren de schouderklachten na één behandeling over, behalve op de fiets. Na de tweede behandeling kwam ze niet meer terug. Ik belde haar om te vragen of ze toch ontevreden was over de behandeling. Maar zij verzekerde mij van het tegendeel. Al haar klachten waren over. Zij fietst weer vrolijk door het leven.

De behandelmethode van dr. Milton Trager helpt zowel topsporters als mensen met ernstige – ook neurologische – beperkingen op een zachte manier om de beweeglijkheid en souplesse van het lichaam te herstellen. Neem voor behandelingen contact op met:

### Praktijk voor Rebalancing<sup>®</sup> en Trager<sup>®</sup> In Goede Handen

Janneke Venema

Tel.: 055 – 355 6839

info@rebalancing-apeldoorn.nl

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)