Fijn gelopen gisteren bij de City Run?

>Wist je dat er ruim 2 miljoen mensen in Nederland hardlopen?

>Wist je dat Magnesium helpt bij pijnlijke spieren?

>Wist je dat hardlopen na voetbal de meest blessuregevoelige sport is?

Wist je dat je met een Regenesis behandeling de herstelperiode van je blessure kunt verkorten?

Spierpijn, verstuikte enkel, pijnlijke hamstring, knieproblemen, rug- en nekklachten, pijnlijke achillespees, hielspoor, enz.

Hoe eerder je klacht is verholpen, hoe sneller je weer kunt sporten.

Om kennis te maken met deze natuurlijke manier van blessure- behandeling bied ik een mooie korting wanneer je deze week een afspraak maakt. www.praktijkhyacintenlaan.nl/blessure

<http://beterhardlopen.nl/blessures/top-10-hardloopblessures-en-wat-eraan-te-doen-is/>

Blessures en Regenesis.

Met Regenesis is een blessure goed te behandelen.

Wacht niet te lang met het maken van een afspraak want hoe sneller je een blessure behandelt hoe eerder de klacht is verholpen en hoe eerder je weer kunt sporten.

Niets is frustrerender dan niet kunnen sporten door een blessure

Sporten en bewegen doen we met onze botten, spieren, pezen en gewrichten. We noemen dat ook wel ‘het bewegingsapparaat’. Wanneer u veel sport wordt uw bewegingsapparaat sterker. Botten en pezen worden steviger, spieren worden dikker en uw gewrichten soepeler.

Soms gaat het even mis. Een spier rekt te ver uit, een gewricht kantelt de verkeerde kant op, een pees scheurt of u breekt zelfs een bot. We spreken dan van sportblessures.

**Veelvoorkomende sportblessures**

Sommige sportblessures komen vaker voor:

* Verzwikte enkel (plotseling)
* Achillespeesblessure (vaak geleidelijk)
* Zweepslag spieren achterkant bovenbeen (hamstrings)
* Zweepslag kuit
* Meniscusscheur knie
* Voorste kruisbandscheur knie
* Tenniselleboog (geleidelijk)
* Liesblessure (plotseling of geleidelijk)
* Irritatie van peesaanhechting op het scheenbeen (sheen splint)
* Schouderblessure

Feitelijk ontstaat een sportblessure bij een verkeerde beweging/belasting of overbelasting van het lichaam:

* Een spier rekt net te ver uit
* Een pees of spier scheurt
* Een bot breekt (botfractuur)
* Een gewricht wordt de verkeerde kant op geduwd of getrokken (en kantelt daarmee in verkeerde richting).

Een sportblessure heeft echter altijd één of meer onderliggende oorzaken, zoals een slechte lichamelijke conditie, overgewicht, geen/te weinig voorbereiding, een [beenlengteverschil](http://www.zorgwijzer.nl/zorgwijzers/beenlengteverschil) (bekkenscheefstand), een verkeerde lichaamshouding, een verkeerde voetstand, slecht of verkeerd materiaal (bijvoorbeeld slecht schoeisel) of een te hoge belasting tijdens de training/competitie. Uiteraard kan een blessure ook acuut ontstaan door een botsing, val of klap.

Natuurlijk zijn niet alle blessures te voorkomen door de juiste voorbereiding en training. Bij het oplopen van een blessure is het in elk geval belangrijk om onderscheid te maken tussen een blessure die plotseling ontstaat (acute blessure) en een blessure die langzaam komt opzetten (chronische blessure). Bij een acute blessure kun je in dat geval zelf (of iemand anders voor je) een [aantal stappen ondernemen](http://www.centruminbeweging.nl/buttons/blessurewijzer/wat-te-doen-bij-een-blessure/) om eerste hulp te bieden. Vervolgens is het zaak om iemand in te schakelen die je verder kan helpen bij de behandeling en het herstel van de blessure. Kortom, de volgende specialisten en professionals kun je inschakelen als je een acute of chronische blessure oploopt, vaak te maken hebt met blessures of als je herstellende bent van een blessure:

<http://www.blessure-aanwijzer.nl/hier_doet_het_pijn.htm>

Regenesis Therapie is gebaseerd op Blue Dot Energy, het resetten van de oorspronkelijke energie in je lichaamscellen via zachte aanrakingen. Blokkades worden opgeheven en je lijf wordt geactiveerd zichzelf te herstellen

Bij acute pijn heb je vaak voldoende aan 1 – 2 behandelingen.  
Chronische pijn verdwijnt vaak volkomen na 3 – 6 behandelingen..

Regenesis is geen vervanging van reguliere…..

***Regenesis Healing is geen vervanging voor reguliere medische behandeling***  
***maar is wel een prima aanvulling op***

<http://beterhardlopen.nl/blessures/top-10-hardloopblessures-en-wat-eraan-te-doen-is/>

