

App-nek nekt je

De wereld in je telefoon

De laatste tijd heb ik veel gereisd. Wat me opviel was dat waar je ook komt, bijna iedereen met zijn aandacht in de telefoon zit. In Barcelona, in München, in de bus, de trein, de metro, op stations, op straat, in het restaurant, de opera en in het museum. De enige die erover klaagt, op de lange duur, is onze nek. We krijgen er een app-nek door.



De telefoon is onze belangrijke metgezel op reis. We communiceren er mee. We maken er foto's mee. We zoeken er informatie mee op. We gebruiken hem als routepanner. We delen onze belevenissen via WhatsApp, Instagram, FaceBook of andere platforms. Voordat je het weet zit je weer een uur op dat scherm te kijken.

Ons lichaam krijgt helaas last van bewegingen waarvoor het niet gemaakt is. Een constante lichte vooroverbuiging maakt de voorkant van ons lichaam kort en de achterkant te lang. De schouders zijn opgetrokken. De nek hangt uit het lood voor de romp. Waardoor de nekspieren hard moeten werken om dat zware hoofd een beetje overeind te houden. De nekspieren verzuren, verkrampen en verkorten. De bloedsomloop verslechtert. Met als gevolg: een ongezonde voorovergebogen houding, kromme rug, opgetrokken schouders, hoofdpijn, ademhalingsproblemen, overbelaste ogen, spijsverteringsklachten, etc.

De app-nek is een bekende klacht in de praktijk, vergelijkbaar met rug- en schouderklachten.

In de praktijk leggen we het vergrootglas op de nekkklachten. Het is van belang om te voelen wat je doet met je lichaam en wat het eigenlijk nodig heeft. Ons lichaam vraagt om bewogen te worden. Op de massagetafel maak ik de spieren en de fascia los die vast zijn gaan zitten. Ik laat je ongewone, langzame, achterover en zijwaartse buigingen maken. De ribben komen weer tot leven, de adem kan weer stromen, pijn smelt en de souplesse keert terug. Er zijn eenvoudige oefeningen die je helpen om je nek soepel en blij te maken.

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met

Praktijk voor Rebalancing en Trager

Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl