



ELSE VISTISEN
THERAPY

ELSE VISTISEN THERAPY PTE LTD

Adresse:
2 Pandan Valley
#06-209 Acacia Court
Singapore 597626

Mobil:
+65 9826 3705

Webside:
www.elsevistisenththerapy.com

e-Mail:
else@elsevistisenththerapy.com

VEND TILBAGE TIL DIT BEDSTE!

*7 smertefejl -
7 ting der kan gøres*

Else Vistisen Therapy, yder langvarige smerteløsninger, som er effektive, intuitive og empatiske, ved at lindre smerte en berøring af gangen, som hjælper klienter til at føre et smertefrit, lykkeligt og fuldendt liv, og returnere til deres bedste.

Oplev styrken af blot en simpel berøring

7 Smertefejl

Sæt en stopper for dine nakke-, skulder- og rygsmerter en gang for alle. Læs nedenstående paragraffer, som vil hjælpe dig med at få dit liv tilbage, og vende tilbage til dit bedste.

I de sidste ti år, har jeg succesfuldt behandlet mere end tusinde mennesker med akutte og kroniske smerter, jeg har identificeret, at der er et antal almindelige fejl, som folk begår, når de forsøger at finde lindring for smerte.

Jeg vil gerne, at du læser alt om de 7 fejltagelser, og overvejer hvilke af fejlene du gør, og hvordan de forholder sig til dig, og måden du har håndteret dine smerteproblemer.

FEJL #1: Udsættelse

Mange mennesker bliver ved med at ignorere vedvarende smerte, og håber det går væk af sig selv, snarere end at gøre en indsats og søge professionel hjælp, og fokusere på den faktiske årsag til smerten.

Du har brug for at vide hvilke tilstande der udvikler sig i din krop, og endnu mere vigtigt, hvad er årsagen til disse tilstande udviklede sig til at begynde med.

FEJL #2: Misvedligeholdelse

Akkurat som du tager din bil til regelmæssig service, så er det vigtigt at gå til regelmæssig kropsterapi, for at løse smerte og muskelspænding for forbedret mobilitet, fleksibilitet og kropsbalance.

Virkeligheden er, at de fleste menneskers muskler er ikke i balance, da de har koncentreret sig for voldsomt om bestemte områder af kroppen, og misvedligeholdt andre. I form eller ej, du vil ofte opleve problemer.

FEJL #3: Fortsættelse af det som ikke fungerer

Hvorfor vil nogen blive ved med at gå til en professionel sundhedsspecialist, uge efter uge, uden at se forbedringer?

Jeg anbefaler, at du ikke går udover en periode på tre sessioner, før du overvejer at foretage ændringer, eller insisterer på en evaluering. Det handler ikke så meget om antallet af behandlinger, som det handler om behovet for støt at se forbedringer.

FEJL #4: Symptomatisk behandling

Ved behandling af symptomer udelukkende med medicin, olier, ultralyd og lignende, så løses det aktuelle problem ikke.

Du er i smerte fordi din krop gennemgår forandringer, og disse forandringer forårsager unormale posturale forhold, og disse posturale forhold betyder at muskler, led og ledbånd fungerer under øget stress og belastning, indtil de eventuelt fejler og giver smertefuld tilstand som forstuvning, forstrækning, sublaxation af led og diskusprolaps

FEJL #5: No pain No gain

At tro, at en behandling skal være smertefuld og invasiv for at være effektiv.

Der er mange forskellige smertefri og non-invasive terapiformer inden for sundhedsindustrien, som er meget simple og effektive til håndtering af akutte og uforløste smerteproblemer.

Tal med dine venner for anbefalinger, søg på nettet, eller spørg den praktiserende læge til anbefalinger for en naturlig smertelindrings specialist.

FEJL #6: Mangel på indflydelse

Efterlader dit helbred i hænderne udelukkende på professionelle. Ingen kender din krop bedre end du gør, og ingen bekymrer sig om dit helbred, så meget som du gør.

Desværre ved alt for mange mennesker ikke hvordan deres krop fungerer, og glemmer at lytte til hvad kroppen forsøger at fortælle dem. Jo mere du ved, jo bedre og hurtigere resultater. Vær aktiv og træf gode valg i din egen rehabilitering.

FEJL #7: Intet synes at fungere

At tænke, at der intet er derude, som kan hjælpe dig med at løse problemet - som betyder du bare bliver nødt til at leve med smerten.

Jeg mener de fleste smerteproblemer kan behandles, og at med en komplet kropsvurdering, hvor muskler ude af balance identificeres, efterfulgt af en individuel behandling, der fokuserer på kilden til problemet, så kan resultatet være en langvarig smerteløsning.

7 smertefejl

1 Forhold dig til smerten NU!
Vente vil blot gøre det værre.

2 Tag kroppen til service
Det vil holde kroppen afbalanceret og du vil få færre skader.

3 Hvis det du gør ikke fungerer...STOP!
Uanset hvad du foretager dig, du bør se jævne forbedringer.

4 Behandl smerten og årsagen
Ved at behandle årsagen, så får du en langvarig smerteløsning

5 En behandling behøver ikke være smertefuld, for at være effektiv
Det vil holde kroppen afbalanceret og du vil få færre skader.

6 Tag kontrollen og være aktiv
Spørg altid, hvis du ikke forstår hvad sundhedslægen siger eller gør.

7 Vær åbensindet og positiv
Hvis du prøver noget nyt og synes det virker, så kan det være det gør det.