

Weer een nacht slecht geslapen door die ondragelijke nekpijn!

Bij een stijve nek kan een blokkade in de spieren, banden en/of wervels ervoor zorgen dat je je nek niet meer volledig kan bewegen.



Waarom FysioTotaal?

Therapeuten met passie voor het vak.

Volg ons op



CONTACT:
0523 28 16 17
info@fysiototaal.nu
www.fysiototaal.nu



VOORKOM



HERSTEL



VERZORG



In de meeste gevallen komen nek- en schouderpijn door ongetrainde spiergroepen en overbelasting, vooral als je lange tijd in dezelfde houding aan een bureau zit. Ook werken onder veel druk en spanning, kunnen bijdragen aan nek- en schouderklachten.

Als de klachten steeds erger worden en na een week niet afnemen, is het verstandig om de hulp in te schakelen van een fysiotherapeut. Een fysiotherapeut kan de nek en schouder(s) onderzoeken en daarna een diagnose stellen.

Er wordt een behandelplan op maat gemaakt, gericht op herstel en om terugkeer van de klacht te voorkomen.

Spieren in je schouders en nek worden weer soepel door rekoefeningen en sterker door stabiliteit- en houdingsoefeningen, waardoor jij weer pijnvrij door het leven kan.

Volg ons op



CONTACT:
0523 28 16 17
info@fysiototaal.nu
www.fysiototaal.nu

