

Funktionel Neurologi – Neuroterapi



Cecilie er 35 år og mor til 2. For 6 måneder siden fik hun konstateret en begyndende diskusprolaps i lænden og efter gentagne hekseskud i ryggen, blev hun bange for at bevæge sig "forkert". Det er 3 uger siden, Cecilie startede hos mig. Læs hendes historie her:

"Efter 2 graviditeter/fødsler var det svært for mig, at kende min krop igen. Før jeg fik børn, var jeg i mit livs form - jeg underviste selv i bodyflow. Men en travl hverdag med børn, familieliv og karriere, har jeg nedprioriteret mig selv og min krop, hvilket jeg nu må bøde for.

For 6 måneder siden begyndte jeg at få ondt i mit højre ben (iskassmerter). Efter besøg hos osteopat, kiropraktor og en MR scanning af min nedre ryg, viste det sig, at jeg har en begyndende diskusprolaps, så konklusionen var klar. Hvis jeg skal af med smerter i ben og ryg, må jeg i gang med træne.

Men jeg turde ikke bare gå ned i fitnesscenteret. For på under 2 måneder fik jeg 3 hekseskud i min ryg, som har gjort mig bange for at bevæge mig "forkert". Derfor opsøgte jeg En Sundere Kurs. Jeg blev mødt så professionelt. Til Startsamtalen lavede Pernille forskellige fysiske test med mig og præsenterede mig for funktionel neuroterapi. Med helt små øvelser og gentagne test, formår Pernille at "åbne op" for nogle neurosignaler til steder, som min krop har lukket ned for. Det er næsten magisk! Derefter begyndte vi at træne på Pilates apparaterne.

Jeg ved, at mine smerter ikke forsvinde over natten og der ligger et hårdt arbejde forude. For mig handler træning om at være tryk og det er jeg hos En Sundere Kurs."

På billederne laver Cecilie en rygrotation fra side til side. De øverste billeder viser hendes bevægelsesudslag før neuroterapi og de nederste billeder efter neuroterapi. Efter neuroterapi var der mindre smerte og en større bevægelsesfrihed og som hun selv siger - resultatet var næsten helt magisk. Har du også brug for at få professionel hjælp til at komme godt i gang, så book en Startsamtale og et Privat Introforløb på 60820027 eller info@ensunderekurs.dk