

# Nieuwsbrief februari 2019

## Nieuwe medewerker

Ter versterking van ons team achter de balie is op 1 februari Marja Poldermans gestart. Naast de baliewerkzaamheden zal zij zich bezighouden met de website, persberichten en de Facebook pagina. Marja is aanwezig op woensdag en vrijdag van 8.30 tot 11.30 uur. We wensen haar veel succes!

## Wat kan dry needling voor u betekenen?



Dry Needling is een behandeling die zich kenmerkt door het inbrengen van speciale gesteriliseerde fijne naalden in de triggerpoints (spierknopen) met als doel het wegnemen of verlichten van pijn en andere sensaties. Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. In de meeste gevallen voelt het behandelde gedeelte wat vermoeid of stijf aan na de behandeling. Dat is meestal van korte duur. Veel mensen voelen na de

behandeling een verandering en vaak een vergroting van de beweeglijkheid. Vragen over deze behandeling kunt u stellen aan Geert Tjeerdsma.

## Sneeuw en ijs? Tips om niet te vallen

Gaat u te voet, loop dan als een pinguïn!

- Neem kleine stapjes
- Zorg dat de punten van uw voeten naar buiten wijzen
- Probeer uw zwaartepunt boven uw voorste been te houden



Oftewel: waggel! U zult het merken. U blijft rechtop lopen en kunt uw evenwicht behouden.