

## Rygsmarter.

Jeg vil begynde med at høre om Din problematik. Hvor længe Du har haft ondt, hvor smerterne opleves, om det er bestemte bevægelser eller stillinger, der udløser smerterne, - eller det er konstante smerter. Om det er første gang, Du har ondt i ryggen, eller det er et problem Du kender fra tidligere.

Derefter undersøger jeg Dig grundigt. Rygsmarter kan have mange forskellige årsager og kan således også kræve meget forskellig behandling. Så det er vigtigt at diagnosticere, hvad Dit problem er. Jeg spørger også om dit helbred generelt for at stille en diagnose ud fra Traditionel kinesisk akupunktur, som er grundlaget for akupunktur.

Behandlingen vil tage udgangspunkt i undersøgelsen og vil typisk indeholde massage, akupunktur, stræk af muskel- og nervevæv, evt. laserbehandling. Jeg vil også instruere Dig i nogle øvelser, som det er meget vigtigt, at Du laver derhjemme. Man kan løsne muskler, led og nerver, som giver smerte. Men for at opnå normal funktion igen, er det nødvendigt på en målrettet og blid måde at "vise" ryggen, hvad normal bevægelse er.