

Tapen, de 4xT methode

4xT methode is een nieuwe aanpak om van blessures af te komen. Het probleem wordt op 4 punten aangepakt en u heeft direct resultaat.



De 4 T's staan voor :

- Testen
- Trigger
- Tape
- Trainen

Testen: Een onderzoekmethode waarbij onderzocht wordt door welke spanningsveranderingen van de huid een beperkte beweging kan verbeteren. Getest wordt door het verschuiven van huidlagen.

Trigger: De huidlaag wordt tijdens de behandeling die kant uit gerekt waardoor een beweging direct gemakkelijker gaat en waardoor de pijn afneemt.

Tape: Houdt de huidlaag tijdelijk de ingestuurde richting op en zorgt dat uw lichaam deze richting aanleert.

Trainen: Helpt uw lijf te leren om –uiteindelijk ook zonder de eerste 3 T's- de goede richting van de huidlagen te behouden zodat u gemakkelijker en zonder pijn kunt bewegen.

De blessure wordt bij de kern aangepakt en u kunt direct actief aan de slag om uw probleem op te lossen. Met ongeveer drie intensieve behandelingen ben u vaak al grotendeels van de klachten af. Maar..... u moet er wel zelf aan blijven werken!

Stilzitten of rust laat een klacht niet verdwijnen.

Uw fysiotherapeut zal u de juiste oefeningen aanleren en u begeleiden om uw activiteiten weer op te bouwen.

Sporters krijgen trainingsadviezen.

Omdat de oorzaak van een klacht vaak ergens anders in uw lichaam ligt dan waar de pijn zich bevindt kijken we verder dan alleen die pijnlijke plek.

voorbeeld 1:

Littekenweefsel door een buikoperatie kan rugklachten geven. Door het losmaken van het littekenweefsel aan de buikzijde kunnen pijnklachten in de rug worden weggenomen en kan uw rug gemakkelijker bewegen.

voorbeeld 2:

Nekklachten kunnen vaak verholpen worden door het "losmaken" van de huidlagen op uw borstkast.