

## Rug recht, schouders naar achteren

*Rug recht, schouders naar achteren, hoofd omhoog, buik in en borst vooruit. Of zijn wij het vergeten? Kijk naar de jeugd van nu, uitzonderingen daargelaten, ze hangen en slenteren en veel zijn nu al te dik.*

*Ik kan mij nog goed herinneren dat mijn vader zei: "Rechtop Janneman en je handen uit je zakken." Letten wij als ouders daar wel eens op of hebben wij het te druk met andere belangrijke dingen?*

*Deze Janneman heeft er nu al de handen vol aan. Veel jeugd heeft nu al last van rug of nek. Een slechte houding maar ook een valpartij, verkeerd tillen en stoeien is vaak de oorzaak.*

*Ik ga zelf al jaren samen met mijn dochtertje van zeven, drie keer per jaar naar de chiropractor en er is altijd wel wat te doen.*

*Daarna merk ik ook duidelijk verschil; niet meer strompelen of snel uit balans en ze is fitter. Maar daarmee alleen is het ook niet klaar. Hangen op de bank, scheef voor de tv en het fietszadel te laag zijn zo een paar simpele dingen waar je als ouders heel veel aan kunt doen en het kost zo weinig tijd. Daarbij ga je dan ook sneller naar je eigen houding kijken. Wij als grote mensen, hoe zitten wij achter het stuur, achter het bureau en hoe is het met ons bed en kussen waar wij één-derde van ons leven op liggen?*

*In mijn praktijk werk ik alleen samen met bedrijven die ook beziening hebben, want dat is het wat er vaak mist. Daarnaast hebben wij als therapeuten een dienstverlenende functie, wij willen graag*

*iemand helpen in de breedste zin van het woord. Dus als wij samenwerken, werkt het altijd beter dan als je het allemaal alleen wilt doen. Ook zeg ik vaak tegen cliënten: "Het gaat er niet om wie het doet of wat voor geweldige opleiding hij heeft gedaan. Het gaat erom wat hij met zijn opleiding in de praktijk doet. Dat gaat ook op voor de betrokkenheid en inzet van de therapeut."*

*Geef dit dus ook je kinderen mee. Later zijn ze je er dankbaar voor.*

### **Jan Hiemstra**



Reageren?

Mail naar [jan-hiemstra@live.nl](mailto:jan-hiemstra@live.nl)

[www.therapieenmassageemmen.nl](http://www.therapieenmassageemmen.nl)