

De 4xT Methode



4xT staat voor **T**esten, **T**rigeren, **T**apen en **T**rainen en is gebaseerd op de nieuwste anatomische inzichten.

Eerst wordt ge**T**est wat vermindering van de pijn geeft of verbetering van de bewegingsuitslag. Vervolgens wordt dit ge**T**rigerd in de geteste richting (het losmaken van het bindweefsel, de spieren en de gewrichten). Daarna wordt dit gestuurd door een **T**ape in de geteste richting aan te leggen, dit zorgt voor lange nawerking van de behandeling. En uiteindelijk wordt dit verder ge**T**raind om het behaalde resultaat in te slijpen én voor een blijvend resultaat te zorgen

De methode is een totaalconcept: In het lichaam zit alles met elkaar in verbinding, hierdoor heeft deze methode ook invloed op het hele lichaam. U voelt u direct lossere en lekkerder in uw lijf.

U zult direct een forse vermindering van de pijn ervaren, u kunt gemakkelijker bewegen en hierdoor herstelt u snel.

De 4xT Methode leent zich uitstekend voor de behandeling van acute- of steeds terugkerende zeurende rug of nekklachten, schouderproblemen, carpaal tunnelsyndroom, tenniselleboog, maar ook specifieke heup, knie- of enkelklachten zoals artrose, hielspoor, scheenbeenirritatie, hamstringscheur, zweepslag en achillespeesproblemen

Arlinda Heerkens