

Fysio

Gisteren gezwommen, en hoewel ik bij vlagen flinke pijscheuten in de rug kreeg, lukte me het uiteindelijk toch om een sessie 500 meter aan een stuk te zwemmen. Voor de rest blokjes van een baantje of 4 gedaan.

Vandaag om 8:00u naar Dynamico, voor een behandeling.



Eerst flink wat gepraat om een goede diagnose te kunnen stellen, en uiteindelijk eensoort behandelplan gemaakt. In principe komt het neer op het volgende:

1: Beetje de spieren los proberen te krijgen, en de rug intapen zodat extra ondersteuning tijdens de wedstrijd a.s. zondag gegeven wordt.

2: Zondag doe ik de wedstrijd, en wanneer het te pijnlijk wordt stop ik.

3: Maandag avond heb ik weer een afspraak, en gaan we kijken wat er nodig is om de 3e Juni zo goed mogelijk voorbereid te zijn. Eventueel ook aandacht aan de stijve spieren/gewrichten.

Ondertussen is het eerste punt afgewerkt, en zit ik nu met een ingetapete rug te werken. Voelt al wel iets beter. Vanavond rustig een stuk fietsen.