

## **Sport arts + zwemmen**

Gisteren op bezoek geweest bij Dhr. Ijzerman.

Na wat onderzoek, bleek hij zich vooral zorgen te maken om mijn Heup. Ik ben direct doorgestuurd naar de rontgen afdeling voor een heupfoto. Volgens mij viel de schade mee, maar er waren hier en daar wel slijtage plekken te zien.

Als advies gaf hij me dan ook alvast mee, voorlopig het zwwartepunt te leggen op fietsen en zwemmen. Hij heeft een brief opgesteld voor de fysio, en ook hierin aangegeven dat de blessure ischhias is. Ook hij vertelde me dat het niet zeker is dat het deze keer om een hernia gaat, ondanks de gelijke symptomene. Laten we dus hopen dat hij gelijk heeft, en dat het deze keer alleen om een beknelling gaat.

Gisteren avond zijn we gaan zwemmen (vakantie rooster, dus de kindertjes mochten ook mee). Het eerste baantje ging wat moeizaam, want ik voelde wat pijscheuten in mijn been, maar dit werd gelukkig steeds minder. Wel voelde ik iets knakken in mijn linker schouder. Hopelijk gaat dit ook snel over, want anders blijven er niet veel sporten meer over.

Vandaag een korte wandelinng gemaakt. Ging iets beter, dus hopelijk ben ik op de goede weg. Misschien helpen de oefeningen die ik nu 2 keer per dag uitvoer.