



Mf

Warmtedeken  
voor nek  
en schouder

[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)

# Warmtedeken voor nek en schouder

Nek- en schouderklachten komen veel voor: ongeveer 60 procent van de massagepraktijken houdt zich bezig met het werken aan nek en schouders. Het is vaak een pijnlijk gebeuren om ze los te maken.

De schouder is een complex gewricht. Het zorgt ervoor dat de arm in zo ongeveer elke richting kan bewegen, maar is ook gevoelig voor blessures en andere klachten. Er zijn allerlei oorzaken voor schouderpijn, zoals het maken van een verkeerde beweging (sport), een verkeerde houding (werk of stress) of overbelasting (zwaar tillen). Ook kan een deel van de schouder ontstoken zijn, bijvoorbeeld een pees of slijmbeurs.

Veel mensen hebben ook last van een stijve nek. Die is vaak kortdurend van aard en kan worden opgelopen door bijvoorbeeld in een verkeerde houding te slapen. Ook stress (dit geeft vaak opgetrokken schouders) en een verkeerde werkhouding kunnen een stijve nek geven.

## **Bij nek- en schouderklachten is het gebruik van deze elektrische warmtedeken bijna onmisbaar!**

- De warmtedeken heeft 3 standen
- Geeft een extra diepe ontspanning aan de spieren
- Ideaal voor een deelpakking met Magnesium Gel

## **Toepassing voor thuisgebruik:**

Vraag een huisgenoot of hij/zij de nek en schouders wil insmeren met Magnesium Gel (zie flyer 'Magnesium Gel') en dit gebied vervolgens afdekt met plastic folie (een rol afscheurfolie is te bestellen bij de therapeut of in de webshop van Magnesium Forever, maar gewone huishoudfolie voldoet ook). Leg vervolgens de warmtedeken erover. Zet aan op stand 3 en blijf zo 10-15 minuten zitten.

Waarom werkt dit zo goed? De huid wordt warm en de poriën gaan open staan. Op dat moment kan de magnesium zijn werk doen: de spieren ontspannen en knopen verdwijnen. Verwijder na 10 tot 15 minuten de warmtedeken en de folie. De resterende gel is met een natte, warme doek makkelijk te verwijderen.

Uiteraard kunt u deze methode ook toepassen op andere lichaamsdelen die worden geplaagd door vastzittende spieren. Ook blessures kunnen worden behandeld met de warmtedeken.

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.