



Physiochraft

Torsdag—Tema bil! Jag började dagen med att lämna min bil på Börjessons för byte till vinterdäck. Vi ska till Värmland nästa vecka så det känns bra med vinterdäck.

Efter en ganska ruschig förmiddag kom Lennart och hämtade mig för transport till Börjessons. Dom fixade min bil och jag fixade dom..... PhysioCHraft kör Service & Underhåll på personalen.



Hitta Din egen verktygslåda

Physiochraft

Arbetsdagen avslutades med föreläsning hos Reumatikerförbundet för Skåne NordVäst. Då blev det också bilar. Jag pratar mycket om bilar och verktygslådan som liknelser för hur vi bör ta hand om vår kropp.



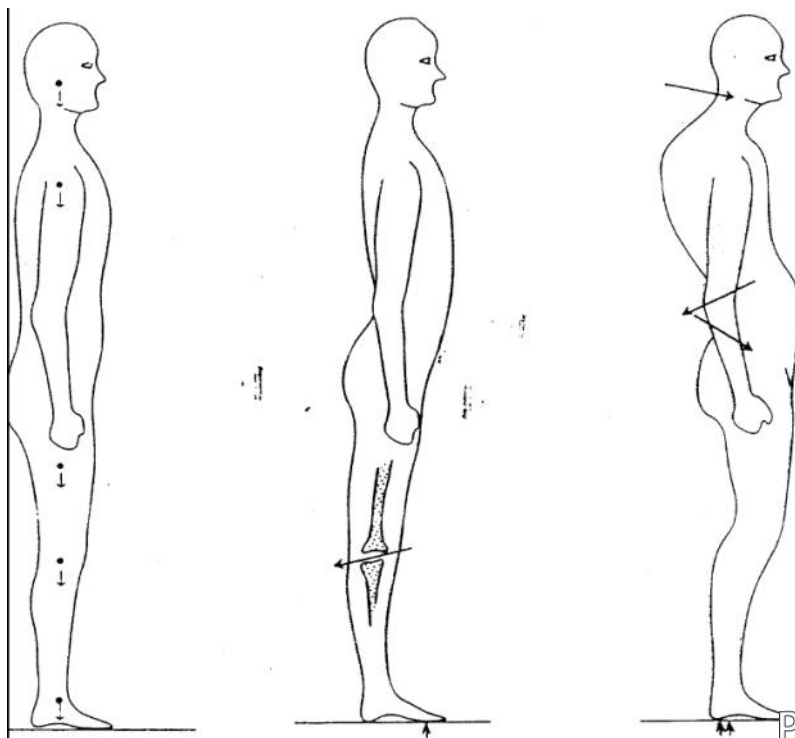
Physiochraft



Physiochraft

Hållningen måste också vara med i en föreläsning om Kroppen!

Vår hållning



Physiochraft



Underarmen:
Hjälper om man har
problem med domning
i handen på natten.
Fingrarna mot kroppen.
Backa kroppen och låt
det dra i underarmen och handleden.

Två bra stretchtips!

Physio**ch**raft



Stretch vader

Physio**ch**raft



Både Ernst och Ljungabolet får alltid vara med på mina föreläsningar!

Physio**ch**raft

Tack för mig!!!

