

Spit



Het kan je zomaar gebeuren, dat het in je onderrug schiet. Het kan gebeuren bij een “rare” beweging of als je wat langer in een gebogen houding hebt gestaan, bij het bed opmaken bijvoorbeeld. Je weet dat in de komende dagen de pijn weer weg zal trekken, maar ondertussen ben je er wel mooi klaar mee, want de minste of geringste beweging van je onderrug doet pijn!

[Terug naar website](#)

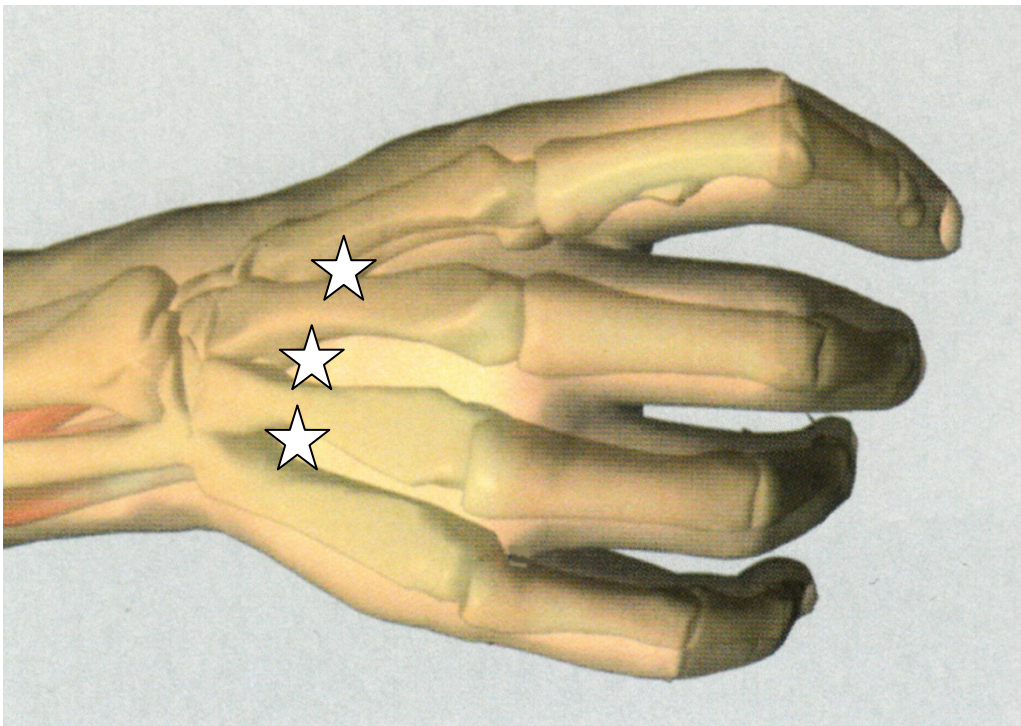
Er is echter een hele simpele methode om de pijn veel sneller te laten wegtrekken.

Je gaat met een vulpotlood of met een ander spits voorwerp op zoek naar pijnlijke plekken in de vork tussen de middenhandsbeentjes op beide handruggen (waar je moet zoeken is in het plaatje hieronder aangegeven).

Als je die pijnlijke plek of plekken gevonden hebt, ga je nog extra met de punt van het vulpotlood goed masseren, hooguit een minuutje.

Zal best even pijnlijk zijn, maar dat is een goed teken.

Doe dat naar behoefte een paar keer per dag en je zal zien dat de pijn snel zal wegtrekken, soms binnen een uur!



bron: SEIRIN-PLATENATLAS VOOR ACUPUNCTUUR