

Kedves Tünde,

Nagyon jó volt, szerettem Önnel tornázni.

Porckorong sérvem volt, a lumbális szakaszon, ami kifakadt, és sajnos rossz helyre boltosult, elnyomta az ülőideget és a jobb oldali gyököt.

(nyilván a várandósságom alatti "lusta", sport nélküli életmód, és sok hízás is előidézett, így a következő baba érkezése előtt is kulcsfontosságú szerepet fog betölteni a gyógytorna)

A fájdalom 10/10 volt, hat napot töltöttem kórházban, mert nem tudtam lábra sem állni.

Nagyon erős fájdalomcsillapítókat kaptam, naponta több alkalommal, amiket hazajövetelem után is szednem kellett.

Mivel szigorú ágynyugalomra voltam ítélve, így nem volt esélyem sem a kórházban felajánlott gyógytornára járni, így találtam Önre, ajánlás alapján.

A torna, nincs mit szépíteni - nagyon fájt. Sokszor nem tudtam végigcsinálni az adott gyakorlat szériaszámát, annyira nehéz volt.

Viszont itthon lelkesen gyakoroltam a házi feladatokat, tudtam, hogy lábra kell állnom mihamarabb, mert van egy örökmozgó 9 hónapos kisfiam. Így minden nap tornáztam, volt, hogy többször is.

Egy hónap után úgy érzem, hogy az állapotom 95%-os, a fájdalom eltűnt, a sántikálásom egy picit megmaradt, de csak akkor ha sokat sétálok.



Ami muszáj, mert van két nagy mozgásigényű kutyánk hiszem, hogy idővel ez is teljesen elmúlik.

Bízom benne, és

Ezentúl a torna újra a mindennapjaim része lesz, szeretném még 10 év múlva is



felemelni a kisfiamat

Egyszóval köszönök mindent, kedves Tünde, öröm volt Önnel tornázni!

Üdvözlettel, Eszter.