

## **Slaapproblemen??**

Iedereen voelt zich wel eens minder fit na één nachtje slecht slapen. Maar na meerdere nachten slecht slapen kunt u zich echt meer vermoeid en gespannen gaan voelen waardoor u mogelijk nog slechter slaapt. Dan is het cirkeltje rond en zult u steeds meer klachten gaan ervaren.

Zo'n 40% van de Nederlanders heeft problemen met de slaap. De oorzaken voor slaapproblemen zijn erg divers maar ondanks dat is er misschien meer aan te doen dan u zult denken.

Slaapmedicatie is een van de mogelijkheden. Nadeel is dat slaapmedicatie veelal niet meer vergoed wordt en vaak ook (veel) bijwerkingen heeft.

Fysiotherapie Lindenholt -Ruikes & de Muijnck wil u daarom graag een handje helpen. Door een programma met onder andere ontspanningsoefeningen en adviezen om uw hoeveelheid slaap of kwaliteit van de slaap te verbeteren.

Vraag naar de mogelijkheden bij de receptie Fysiotherapie of mail naar [mhoftiezer@mc-onderdelinde.nl](mailto:mhoftiezer@mc-onderdelinde.nl). (Manon Hoftiezer, psychosomatisch fysiotherapeut)