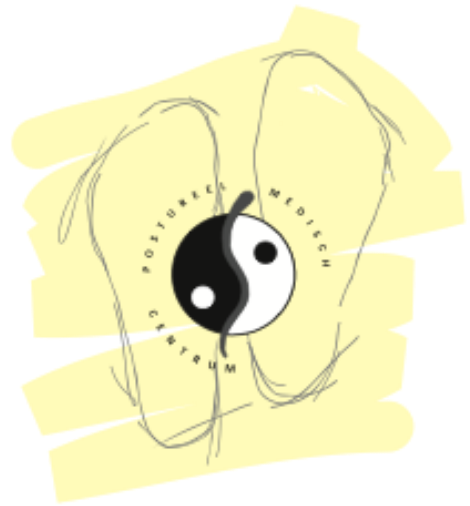


# POSTUREEL

INFOBLAD VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 2 / no.2 FEBRUARI/MAART



## HALS UND BEINBRUCH

Voor de wintersport krijgen sommige mensen een nogal bizarre wens mee. “Hals und Beinbruch” zegt men wanneer je gaat skiën. Alsof iemand goed bedoeld het ergste met je voorheeft. In het Engels zeggen ze “break a leg”. Ook zo symphatiek!

De uitdrukking is een verbastering van het Hebreeuws, het Jiddische “hatslokhe u brokhe”. Dat betekent “geluk en zegen”. Laten ze dat dan meteen zeggen!

## SMEERWORTEL

Stel je voor dat er toch een echte hals- of beenbreuk optreedt dan is smeerwortel een hulp bij de genezing van het bot. U kent het plantje met z'n mooie paarse bloemetjes vast wel van uw wandeling door park en bos. De Latijnse naam is *Symphytum officinale*. Symphysis betekent samengroeiing. Officinale betekent geneeskrachtig. Een smeersel van de wortels bevordert de vorming van nieuw



botweefsel op de breukrand. Verder is het ontstekingsremmend en pijnverzachtend. In de SRL-gelei die u bij de drogist koopt staat de S voor Symphytum.

In ons lichaam hebben we ook een symphyse. Dat is het schaambeentje van ons bekken dat uit twee botstukken bestaat die met kraakbeen met elkaar verbonden zijn.

## ALS EEN JONGE GOD

Drie weken geleden vertelde een meneer van 53 jaar heel beeldend wat er met hem gebeurde toen hij eind november vorig jaar onze zooltjes ging dragen. Hij had een hernia-operatie in 1993 ondergaan en sindsdien altijd rugpijn gehouden. Drie keer per jaar kreeg hij een spitaanval waarvoor hij dan zo'n drie weken thuis moet blijven. Vanwege de pijn moest hij stoppen met hardlopen.

“Toen ik de zooltjes aandeed liep ik de eerste minuten wat wankel. Na 15 minuten kwam ik thuis en de rugpijn die ik daarvoor had was verdwenen. Ik werd daar zeer emotioneel van. Daarna kwam de pijn terug. Eerst rechts in mijn onderrug en in de volgende dagen trok het naar boven toe, tot in de nek. Ik voelde dat mijn lichaam zich aan het corrigeren was. Ik heb vorige week geschied als een jonge God, ik spring uit de auto. Ik loop drie

maal in de week 7-8 km hard. Ik voel mijn rug nog wel maar ik heb geen pijn meer!"

S.H.O.E.S.

Tot 11 mei is in de Rotterdamse Kunsthal (waar vorig jaar die spectaculaire schilderijenroof plaatsvond) het design van de damesschoen vanaf 1900 tot nu te bewonderen. "S.H.O.E.S." –Sexy Heels Or Easy Sandals– toont ruim vijfhonderd van de meest uiteenlopende schoenen van degelijke Victoriaanse laarsjes tot Lady Gaga-achtige creaties. Een onweersaanbare "must see" voor iedereen met een passie voor mode en design. (alleen



om te kijken, niet om te dragen!)<http://www.kunsthall.nl/22-732-SHOES.html>

### IK HEB HET CHRONISCH

Sommige mensen bij wie gevraagd wordt naar hun klacht antwoorden met: "Ik heb het chronisch". Ze menen dan dat chronisch de naam van hun ziekte is. Chronisch is een tijdsaanduiding. Het geeft aan dat de ziekte al langere tijd duurt. Afhankelijk van de soort ziekte betekent chronisch een ziekte duurt van minimaal 6 weken tot 6 maanden.

Chronisch geeft ook aan dat de ziekte langzaam, sluipend verloopt. Zo kun je een chronische rugpijn hebben. Een pijn die zeurt en al maanden tot jaren aanwezig is.

Acuut betekent een plotseling begin en een korte duur van een paar dagen. Het "in de rug

schieten", spit is daar een voorbeeld van.



*De'r is niks van te zien..van die chronische pijn van je!*

### DE GAMEBOYRUG

De gemiddelde 17-jarige jongen is behoorlijk sportief. Zo'n een tot twee uur per dag beweegt hij intensief. Daar staat tegenover dat hij vier tot zes uur gemiddeld per dag als bevroren met een kromme rug ( een kyphose) en het hoofd gebogen met de X-box of laptop bezig is. De belasting en degeneratie van de tussenwervelschijven is zo erg groot.

Orthopedisch chirurg Piet van Loon noemt

zo'n jongen de zwakke senior van straks, misschien heeft hij nu al een oude mannenrug. Botten groeien door tot het achttiende, twintigste jaar, zegt hij. Er is nog wat tijd om het slijtageproces te keren. Zijn adviezen: minder gamen, elk kwartier van houding veranderen of liggend op de buik gamen. Een holle rug is veel beter voor een kinderrug. *Bron:Trouw, vrijdag 10 januari 2014*



### LATIJN VOOR BEGINNERS

|             |   |
|-------------|---|
| symphysis   | samengroeiing                             |
| symphyse    | schaambeem                                |
| officinalis | geneeskrachtig                            |
| kyphose     | verkromming van de wervelkolom naar voren |
| chronisch   | langzaam verlopend                        |
| acuut       | plotseling, snel verlopend                |