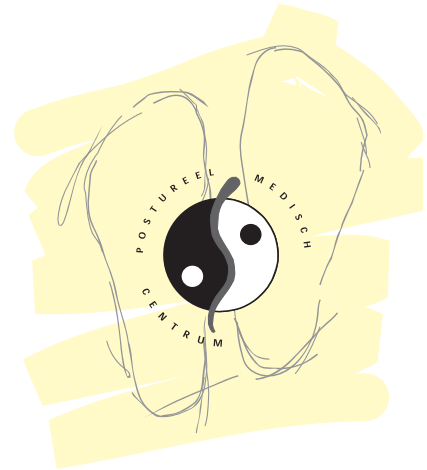


POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 1 / no.3 NOVEMBER



HERFSTBLAADJES

Ja, ze zijn weer aan het vallen, die prachtig gekleurde herfstbladeren. Voor sommigen een wat sombere periode maar voor de meesten vooral een prachtig jaargetijde waarin de geuren en de kleuren van de natuur diep op ons inwerken. De herfst is een periode waarin vocht en straks ook de kou invloed hebben op de gewrichten. Is de sauna iets voor u?

BELGEN MOGEN NAAR SAUNA OP KOSTEN VAN VERZEKERING

Ongeveer 2 miljoen Belgen mogen op kosten van de verzekering naar de sauna. Leden van de op twee na grootste ziekenfondsinstelling van het land, kunnen jaarlijks € 25 aan saunakosten declareren.

Bron: Telegraaf en RTL

U hoeft niet naar België te verhuizen, want de ziektekostenverzekeringen UNIVE en VGZ bieden: "exclusieve arrangementen en kortingen bij thermen- en beautycentra verspreid over heel Nederland".

ATLAS, HERACLES EN DE EERSTE NEKWERVEL



© Verhaeghe AMSTERDAM

Atlas was een Titaan uit de Griekse Mythologie. Als straf vanwege zijn rebellie tegen Zeus moest hij voor altijd de hemel op zijn schouders dragen. Heracles wilde gouden appels stelen uit de tuin van de Hesperiden. Hij had daar

de hulp van Atlas voor nodig. Atlas vroeg hem heel slim of hij dan de hemel tijdelijk wilde vasthouden. Toen hij terug kwam met de appels was duidelijk dat hij de last voortaan aan Heracles zou overlaten. "OK" zei Heracles "maar laat me dan toch alsjeblieft het kussen op mijn nek goedleggen". Atlas nam de hemel even van de o zo

slimme Heracles over en

Atlas is de Latijnse naam voor de eerste nekwervel, de "drager". Wat draagt die eerste nekwervel? Precies, het hoofd, de ronde schedel, de hemel.

In Amsterdam kunnen we Atlas de hemel zien torsen op het Paleis op de Dam.

MORGEN: REGEN EN KOU

Ze worden vaak voor gek versleten, de mensen die het weer voor morgen kunnen voorspellen vanwege de pijn die ze voelen opkomen in hun grote teen.

R.N. Jamison, professor psychiatrie en anaesthesiologie in de Harvard Medical School heeft in een onderzoek aangetoond dat het weer een groot effect heeft op spier- en gewrichtspijnen maar dat het niet uitmaakt of je in een warm of koud klimaat woont.

D. Borenstein, rheumatoloog en professor in de George Washington Universiteit heeft onderzocht dat de pijnen niet ontstaan bij een bepaald weertype maar door de **verandering** van weertype. Het maakt dus niet uit of je in Spanje overwintert of in Nederland, als het weer maar constant blijft.

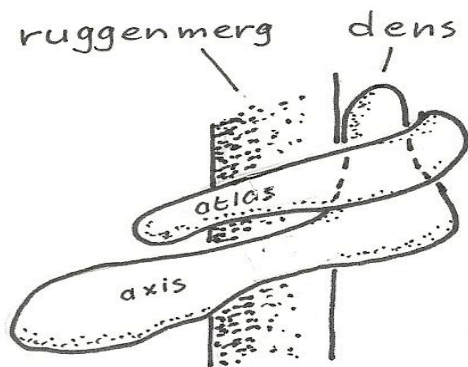
Hij geeft de schuld aan de verandering van luchtdruk (de barometer daalt of stijgt bij verandering van weer). Bij een hoge luchtdruk wordt ons lichaam iets ingedrukt. Als de luchtdruk daalt zal ons lichaam iets uitzetten.

Als het weefsel rondom een gewricht gaat uitzetten drukt het juist harder op dat gewricht. Gevoelige gewrichten gaan dan pijn doen. De luchtdruk verandert meestal voor dat het weer zichtbaar verandert. Met gevoelige gewrichten kun je dus inderdaad van te voren aanvoelen dat het weer gaat veranderen. Erwin Kroll was misschien niet voor niets de "weerman met de handjes". Hij had gewoon gevoelige gewrichten.

Bron: http://www.webmd.com/pain-management/features/weather_and_pain

DE DRAGER EN DE DRAAIER

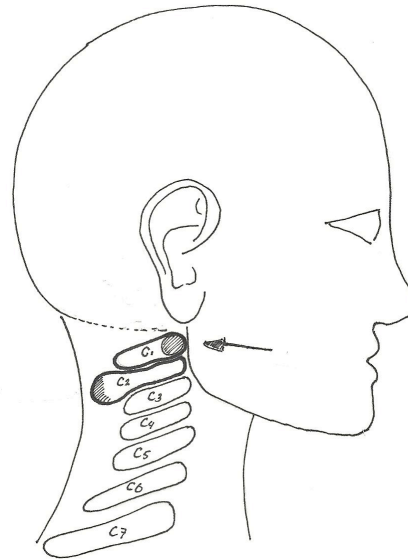
Van de zeven nekwerfels zijn de bovenste twee heel bijzonder. Deze atlas en axis, de drager en de draaiër zorgen ervoor dat de zware schedel stevig, stabiel maar ook beweeglijk op het lichaam kan staan. De bovenste nekwerfel die we ook wel de eerste cervicale werfel noemen (C1) heeft aan de bovenkant de vorm van twee open handen waarin de schedel kan rusten. De tweede cervicale werfel (C2) heeft een pinnetje (de dens) waar omheen de eerste nekwerfel kan draaien. Vanwege dat pinnetje wordt die werfel de axis, de draaiër genoemd. (Zie figuur)



In de (goede) oude tijd toen de doodstraf nog door ophanging werd voltrokken was juist dat pinnetje heel belangrijk. Een goede beul (een vakman zogezegd) zorgde ervoor dat de strop zo hing dat het de tweede nekwerfel tijdens de val knikte. Bij die knik ging dat pinnetje direct door het ruggenmerg heen en de gehangene was opslag dood. Pijnloos haast. Dat pinnetje zorgt voor de draaiing van het hoofd. We schudden er “nee” mee. De handjes van de atlas zorgen ervoor dat het hoofd naar voren en naar achteren kan bewegen, We knikken er “ja” mee.

Een beetje onsmakelijk misschien maar wel apart: als u zonder te hoeven kokhalzen uw wijsvinger ver naar achteren in de keel steekt duwt u tegen een harde rand. Dat is de voorkant van de bovenste twee nekwerfels. (Zie het pijltje in de figuur)

Als deze werfels “vast” zitten kunnen er klachten zijn van hoofdpijn, doofheid, slecht gezichtsvermogen, evenwichtsklachten en natuurlijk gewoon nekpijn.



DAN MAAR EEN FOTO

Als de oorzaak van pijn niet is te vinden willen sommige mensen dat er een foto of MRI van de pijnplaats wordt gemaakt. “Doe dan maar een foto, dokter”. Helaas roept de uitslag vaak meer vragen op dan dat het antwoorden geeft. Bij 8 verschillende MRI-studies bij mensen **zonder** pijnklachten was bij het hieronder vermelde percentage van de onderzochten het volgende te zien:

- 20%–79% een uitpuilende tussenwervelschijf
- 9%–76% een hernia
- 46%–91% versleten tussenwervelschijven

Er is blijkbaar niet altijd een direct verband tussen de foto en de klacht. Dus bedenk als u de uitslag van een foto krijgt: “what you see is not always what you get”

Jarvik JG, Deyo RA. Diagnostic evaluation of low back pain with emphasis on imaging. Ann Intern Med. 2002; 586–97

LATIJN VOOR BEGINNERS

Deze maand houden we het eenvoudig. Slechts drie nieuwe woorden en eentje die u al kende om het geheugen op te frissen.

Atlas	drager / eerste nekwerfel (C1)
Axis	draaiër / tweede nekwerfel (C2)
Dens	pinnetje van de 2e nekwerfel
Cervicaal	nekwerfel (C1–7)