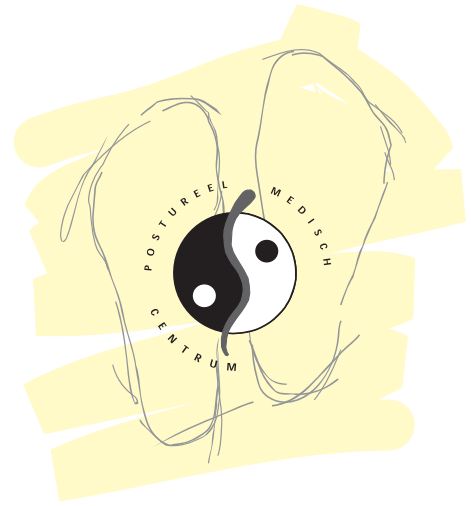


UREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 2 / no.5 JUNI

DISCUSWERPEN

Misschien hebt u in de meivakantie een reisje naar Griekenland gemaakt en daar bij een



museumbezoek een beeldhouwde discuswerper gezien. Een discus is een platte schijf van ijzer, steen, brons of lood, ongeveer 20 cm in doorsnede en weegt tussen de 1,5-4,5 kg. Het huidige wereldrecord discuswerpen staat op naam van een vrouw en is maar liefst 76,80 m.

In ons lichaam vinden we de discus terug als tussenwervelschijf. De 23 disci (meervoud van discus) in ons lichaam zijn kleiner, lichter, van een ander materiaal en je kunt er niet mee gooien. Geen wereldrecord voor u helaas!

STIJVE HARK

Lang leve de tussenwervelschijf! Wat zouden we zonder zijn? Stijve harken zijn we dan. U weet dat de wervelkolom is samengesteld uit losse wervels. Tussen die losse wervels zit een discus, een schijfje, een tussen-wervel-schijf. Die schijfjes zijn veerkrachtig en vangen de schokken op die ontstaan als we bewegen (anders zouden de wervels breken). Maar ook zorgen die elastische schijfjes er voor dat de gehele wervelkolom zelf kan bewegen. Iets van de grond rapen is voor een wervelkolom met gezonde tussenwervelschijven geen probleem. Dat moet je van een stijve hark niet verwachten.

DONUT

De tussenwervelschijf kunt u zich het beste voorstellen als een donut. U weet wel, zo'n zoet gefrituurd rond broodje met een gat er in. In het

lichaam is dat broodje dan gemaakt van bindweefsel, heel sterk en veerkrachtig: de annulus fibrosus (letterlijk bindweefselringetje). Het gat van die "donut" is gevuld met een gelei: de nucleus pulposus (letterlijk kern van pulp/moes). Die gelei bestaat ook uit bindweefselvezels maar nu met daartussen een stof die heel veel water opneemt. Als de druk op de tussenwervelschijf te groot wordt kan er een scheur in de ring ontstaan. Door die scheur stulpt de gelei naar buiten en kan tegen een zenuw aandrukken. Dat noemen we een hernia



(scheur). Officieel heet dit een Hernia Nucleus Pulposus. Afgekort HNP. We zeggen ook wel **H**oesten **N**iesen **P**ersen, want daarbij verergert de herniapijn.

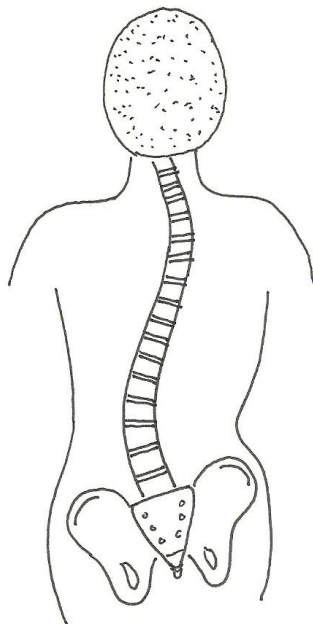
KRIMP

Als u denkt dat u alleen maar korter wordt bij het ouder worden dan hebt u het mis. Overdag wordt er door de druk van het lichaam op de tussenwervelschijf wat water uit de gelei van de kern gedrukt. De schijf wordt zo iets dunner en al die 23 dunnere schijven bij elkaar maken dat u aan het einde van de dag wat korter bent dan 's ochtends. Bij jonge volwassenen kan dat wel een paar cm zijn. Met het ouder worden zorgt de afname van de stof die het water in de gelei vasthoudt er voor dat de schijven uitdrogen en dus dunner worden. Dat kan in totaal oplopen

tot soms meer dan 8 cm. Dat is weer eens iets anders dan een economische krimp.

OH NEE, IK HEB EEN SCOLIOSE

Oh ja, iedereen heeft (op z'n tijd) een scoliose. Scoliose betekent dat de wervelkolom een bochtje maakt naar rechts of naar links. Ons lichaam is steeds op zoek naar het juiste evenwicht. Als het bekken wat scheef staat door een beenlengteverschil (en dat is bij bijna iedereen zo) maakt de wervelkolom een of meer



SCOLIOSE

bochtjes om de balans te corrigeren. U heeft dan een scoliose. Als u op een stoel zit is het bekken automatisch weer recht en is de correctie niet meer nodig. De scoliose verdwijnt zo vanzelf. De tussenwervelschijven zorgen dat die beweging van de wervels naar opzij mogelijk is. De inlegzooltjes die in het Postureel

Medisch Centrum worden gemaakt zorgen dat het bekken zoveel mogelijk in de juiste stand staat. De wervelkolom hoeft nu veel minder zelf te corrigeren wat voor de belasting van de rugspieren natuurlijk een groot voordeel is

KEUZEVRIJHEID

De vrijheid van artsenuitkeuze is de laatste maanden uitgebreid in het nieuws geweest. Minister Schippers ziet de verzekeraar als controlerende instantie voor de medische kwaliteit van artsen en ziekenhuizen. Het moet beter en goedkoper zegt zij. U betaalt dan minder voor een polis waarbij de verzekeraar aanwijst welke arts u kunt bezoeken. De verzekeraar is een commerciële instantie is met winstoogmerk. Niet een instantie die de zorg voor de patiënt op de eerste plaats stelt. Geen goed idee dus.

Inmiddels is er een keuze uit drie polissen. Wilt u de vrijheid om uw eigen arts en ziekenhuis te kiezen? Dat kan gelukkig nog steeds maar dan bent u wel meer geld kwijt. Uw vrijheid wordt duur gekocht.

DE DOKTER MOET LEREN LOSLATEN

Dokters willen vooral mensen beter maken. Ook denken dokters vaak dat zij het beste weten. Dat betekent dat er soms goed bedoelde beslissingen worden genomen waarmee de patiënt het helaas niet eens is.

"laat de patiënt niet alleen meepraten, maar ook echt meebeslissen" zegt de artsenfederatie KNMG. Artsen moeten de oude paternalistische, instelling "luister-maar-naar-de-dokter", loslaten en leren luisteren naar wat de patiënt nu echt bedoelt.

Als u de volgende keer in de spreekkamer hoort: "wat denkt u er zelf van" weet u dat het de dokter is gelukt.

Bron: Trouw, 6 juni 06-10-2014

GENEZENDE GIFSUMAK

In deze mooie tijd van het jaar kunnen we stijfheid niet gebruiken. Het homeopathische Rhus toxicodendron is een middel dat gebruikt wordt bij beginstijfheid. Dus als u uit uw stoel of 's ochtends uit uw bed komt en de eerste minuten is bewegen pijnlijk en moeilijk dan is dit middel voor u de eerste keus.

Toxicodendron betekent giftige boom. De Nederlandse naam is gifsumak. Het sap van deze

struik geeft een ernstige allergische reactie op de huid met roodheid en kleine blaartjes. In homeopathische verdunning is het echter een geneeskrachtig medicijn tegen blaartjes (herpes bijv.) en startstijfheid. Het is

een van de drie bestanddelen van SRL-gelei, de bekende gelei tegen bot- en spierklachten. Niet vergeten om mee te nemen als u een sportieve vakantie viert in Nederland. En wees niet bang dat u onderweg deze struik tegen komt. De gifsumak komt hier maar op twee plaatsen voor... en in de winkel natuurlijk.



LATIJN VOOR BEGINNERS

discus	tussenwervelschijf
annulus fibrosus	bindweefselring
nucleus pulposus	zachte kern
hernia	scheur
scoliose	zijdelingse verkromming