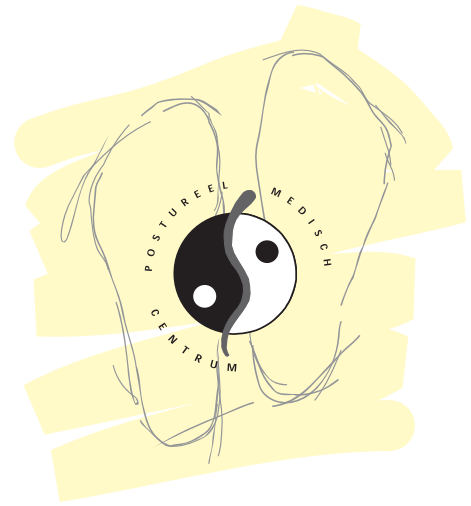


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 3 / no.5 JUNI / JULI 2015



OP STAP

Wat kijken we toch telkens weer uit naar de zomervakantie. Of u nu thuis blijft of ver van huis gaat, iedereen wil genieten van rust of juist een sportieve inspanning, de zon en de natuur of een gezellig terrasje. Een paar goede voeten maakt het genieten een stuk eenvoudiger. Doe de zomervoeten quiz en ga ontspannen op stap.



ZOMERVOETEN QUIZ

1/ Birkenstocksandalen zijn een prima zomer-alternatief voor de inlegzolen van het PMC

- a ja, dankzij het ingebouwde voetbed
- b ja, want 's zomers heb je geen inlegzooltjes nodig
- c nee, want elke voet is anders maar krijgt toch dezelfde steun

2/flip flops zijn

- a teenslippers
- b instappers
- c sandalen

3/ Een atletenvoet is

- a een voet met voetschimmel
- b een krachtige, getrainde voet
- c een geblesseerde voet

4/ een marsfractuur is

- a een gebroken marsreep
- b een gebroken middenvoetsbeentje
- c een ernstig vermoeide voet

5/ een klauwteen is

- a een teen met een gekromde nagel
- b Belgisch voor een knoflookteen
- c een gekromde teen die de grond niet raakt

6/ een hamerteen is

- a een teen met een keiharde top
- b een aan het einde gebogen teen
- c een teen met een brede nagel

7/ de stabiliteit van de enkel op naaldhakken ten opzichte van de voet die plat op de grond staat is

- a 30%
- b 50%
- c 70%

8/ zwemmerseczeem

- a ontstaat door contact met chloorwater
- b is een voetschimmel
- c is een sportaandoening

9/ een hielspoor is

- a een botaangroei aan de onder-/voorzijde van de hiel
- b een botaangroei aan de achterkant van de hiel
- c arthrose van de hiel

- 10/ een hanentred is een
 a loopwijze als de spieren die de voet heffen verlamd zijn
 b loopwijze van Italiaanse jongemannen
 c loopwijze ten gevolge van een hielspoor



De goede antwoorden zijn: 1c, 2a,3a, 4b, 5c, 6b, 7a, 8b, 9a, 10a
 Voor de Birkenstocks en de flip flops knijpen we een oogje toe. Als u de problemen 3 tot en met 10 **niet** heeft kunt u wat uw voeten betreft een goede zomer tegemoet zien.

THE TISSUES ARE IN THE ISSUES

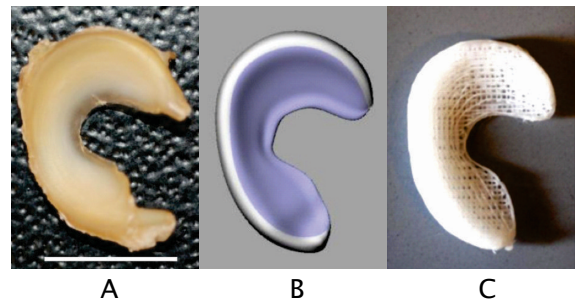
Deze Engels uitdrukking betekent dat al onze "issues" (boosheid, verdriet, teleurstellingen) niet zomaar emoties zijn. De emoties/gedachten in ons brein maken via het centrale zenuwstelsel elke cel en elk weefsel (de "tissues") bewust dat je met een "issue" rondloopt.

Ik zie het dagelijks in de praktijk: pijnklachten die voortkomen uit een belastende levenshouding: zorgen die we meedragen op onze schouders, gebukt gaan onder verdriet, werkstress. Sommigen beseffen het maar al te goed, anderen vinden het erg moeilijk om zich te realiseren dat hun nek-, rug- of kniepijn ergens "anders" vandaan komt. Vakantie is de tijd bij uitstek om los te komen van onze issues, om ze achter te laten en gerecreëerd (herschape) weer thuis te komen.

3D HET NIEUWE TOEVERWOORD?

Versleten kraakbeen, een kapotte meniscus. Wij willen nog zo graag maar die knieën willen niet meer. Het is ondanks heel veel experimenten niet mogelijk om kraakbeen opnieuw te laten groeien. Een meniscus die eenmaal kapot is kan niet worden hersteld. Maar er gloort hoop aan de medisch-technische horizon. Het is mogelijk om vanuit de computer met een speciale printer een driedimensionale print te maken van bijvoorbeeld een oor, een neus of een meniscus. Er wordt niet met inkt geprint maar met kunststof, metaal of met levende cellen! Hele organen kunnen geprint worden. Natuurlijk is alles nog experimenteel maar in ieder geval veelbelovend. Voor dat die meniscus zo ver is kunt u alvast beginnen met thuis uw eigen zooltjes 3D uit te printen!

www.youtube.com/watch?v=G0EJmBoLq-g
<http://newsroom.cumc.columbia.edu/blog/2014/12/10/3d-printed-meniscus/>



- A. echte meniscus
 B. 3D model op de computer
 C. 3D print als prothese

HOMEOPATHISCH INLOOSPREEKuur

Vanaf 1 september biedt ons Centrum één keer per week de mogelijkheid om voor acute klachten zonder afspraak de homeopaat te raadplegen.

ZOMERVAKANTIE

Van 13 juni tot en met 7 juli is de praktijk gesloten. Wij zijn met vakantie!