

POST UREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 1 / SEPTEMBER

EINDELIJK

12 ½ Jaar geleden beloofden wij u al een nieuwsbrief. Een brief met informatie over hoe het lichaam in elkaar zit, waar pijnklachten vandaan komen, wat er aan te doen valt. Uitleg over het belang van emoties en leefstijl op pijn en ongemakken. Patiëntenverhalen en belangrijke berichten. Hier is ie dan, **Eindelijk...**!

KEUZEVRIJHEID

2 Miljoen mensen bezoeken jaarlijks een homeopaat, acupuncturist of een andere "alternatieve" genezer. Desondanks voert de Nederlandse overheid een drastisch ontmoedigingsbeleid inzake alternatieve geneeswijzen. Denk maar aan de BTW-verhoging van 0% naar 21% . En weet u dat het verboden is op het etiket van een homeopathisch middel te schrijven voor welke kwaal het dient? Over een aantal jaren zijn de artsen die "alternatief " werken verplicht hun artsentitel in te leveren. Uw keuzevrijheid om naast of in plaats van het ziekenhuis en de huisarts uw eigen therapie te kiezen zal steeds meer worden ingeperkt. U kunt meer lezen op www.keuzevrijheid.nl

NATTE VOETAFDRUKKEN

We hebben allemaal een echte zomerse zomer gehad. Zon en warmte, daar waren we na dat koude voorjaar hard aan toe. Veel van u zijn inmiddels terug van een welverdiende vakantie in Nederland of verder weg. Het dagelijkse leven is hier weer begonnen. Als u daar uit het zwembad of onder de campingdouche vandaan kwam en keek naar de afdrukken die uw natte voeten op de stenen tegels achterlieten, wat dacht u dan daarbij?

Mooi, raar, ongelijk, plat of hol? Mooi of raar is natuurlijk flauwekul. Er is echter wel een ideale afdruk. Die zal ik met u bespreken: De functie van de voeten is om te zorgen dat we kunnen staan of voortbewegen en om het lichaam daarbij in evenwicht te houden. Daarom kun je ook nooit voeten onderzoeken zonder met de stand van het lichaam rekening te houden.

Om aan de eisen van staan, bewegen, evenwicht en een beetje comfort tegemoet te komen moeten de voeten aan een aantal zaken voldoen.

Staan: Om te kunnen staan heeft elke voet twee steunpunten (een hiel en een brede voorvoet). Met twee voeten is het eigenlijk als een stoel met vier poten.

Een afdruk laat dus een breed voorstuk en een smal achterstuk zien.

Lopen: Om te lopen moet een voet beweeglijk zijn. Daarom zijn er scharnieren in het enkelgewricht (tussen hiel en onderbeen) en in de voorvoet (tussen voorvoet en tenen).

Een afdruk laat de hiel zien, de voorvoet en de tenen.

Evenwicht: Voor een juiste balans moet de voet van vorm kunnen veranderen. Het zijn de tenen die door te buigen en te strekken de stand van de voet kunnen aanpassen en daarmee de lichaamsdruk naar voren of naar achteren kunnen verplaatsen. Door de voet over de zijkant te kantelen kan het evenwicht ook bevorderd worden.

Een afdruk laat de buitenkant van de voet en alle tenen zien (soms staan er maar drie of vier afgedrukt en heel soms niet één!).

Comfort: Aan de binnenkant van de voet bevindt zich een boog. Die boog zorgt net als bij een ouderwetse auto voor vering. Als u iemand hoort komen aanstampen heeft hij waarschijnlijk platvoeten, voeten zonder boog (of hij is boos!).

Op een ideale voetafdruk is de binnenkant van de voet, waar de boog zich bevindt, niet te zien.

Die ideale voetafdruk ziet er dus als volgt uit. En mocht u helaas niet tevreden zijn met de uwe, droog ze dan maar eerst af voordat u op de stenen tegels gaat staan. Wat niet weet wat niet deert.



DE WERVELKOLOM

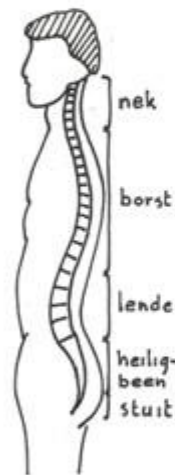
Op mijn bureau staat een wervelkolom. Erg interessant om naar te kijken, aan te raken, een beetje eng misschien ("is het een echte?") en goed om aan te laten wijzen waar de pijn nu precies vandaan komt.

Het lijken allemaal dezelfde stukjes die tussen het hoofd en het bekken zitten. Niets is minder waar. Elk werveltje heeft zijn eigen functie en zijn eigen (on)mogelijkheden.

De wervelkolom verbindt armen, benen en hoofd. De wervelkolom zorgt ervoor dat we ons kunnen oprichten, "lang" worden. De wervelkolom zorgt voor aanhechting van spieren waardoor de armen en benen ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Ze zorgt ervoor dat de spijsverteringsorganen een beschermde plaats hebben. De ribben beschermen de longen en het hart en zitten vast met scharnieren aan de wervels waardoor lucht kan worden aangezogen en weer worden uitgeblazen.

In elke wervel zit een groot gat waarin de grote centrale zenuw vanuit de hersenen loopt. Zo is die zenuw zorgvuldig beschermd tegen beschadiging van buiten af. Er is op elk niveau ruimte voor een aftakkinkje. En dan zit er tussen elke wervel nog eens een dun elastisch schijfje. Zo kan de wervelkolom en dus ons lichaam alle kanten op bewegen om onze dagelijkse dingen te doen. Een uitvinding, een wonder, een geschenk. Wat u het maar noemen wilt. Een bijzonder lichaamsstuk is het zeker. Er zijn vijf verschillende groepjes wervels: de nek-, de borst-, lende-, heiligbeen- en stuitwervels. Elk groepje heeft zijn eigen functie, plaats, grootte enklachten. In de komende nieuwsbrieven zal ik steeds iets over zo'n groepje schrijven.

Let u om alvast mee te beginnen eens op de grootte van de wervels:



Hoe lager in het lichaam, hoe breder en dikker de wervels worden. De verklaring hiervoor is dat het gewicht van het hoofd een stuk minder is dan dat van hoofd, armen en de romp. De nek-wervels hebben niet zoveel te dragen. De lende-wervels daarentegen dragen het volle gewicht en moeten daardoor breder en dikker zijn. Door die grote belasting komen hier ook de meeste hernia's voor.

LATIJN VOOR BEGINNERS

In elke nieuwsbrief leer ik u een aantal veel gebruikte Latijnse medische woorden. Ook zonder LOI-studie kunt u de dokter dan beter begrijpen.

We beginnen met de vijf verschillende wervelgebieden van de wervelkolom:

Cervicaal	nek
Thoracaal	borst
Lumbaal	lende
Sacrum	heiligbeen
Coccyx	stuit/staartbeen