

POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 2 / no.1 JANUARI



EEN NIEUWE HOUDING IN 2014?

Dank u wel voor al die lieve en attente nieuwjaarswensen die wij van u ontvingen. Ons gezin startte het nieuwe jaar in Midden-Afrika, waar wij een rondreis maakten door Benin. Wat een prachtige houding hebben die mensen daar! Een zelfverzekerde uitstraling, kaarsrechte ruggen, een haast elegante loop. Van kinds af aan leren zowel de jongens als de meisjes om gewichten op hun hoofd te dragen, uiteindelijk kan dat oplopen tot meer dan 40 kilo! Zulke gewichten zijn alleen mogelijk als de wervelkolom in een ideale rechte stand wordt gehouden.

Een nieuwe houding in 2014? Probeer het eens met een fles water op het hoofd!



EEN STIJVE NEK

In ieder geval moet deze man zijn nek aardig stijf houden. Kijk op youtube naar het filmpje waar een man 22 grote stenen meer dan een meter hoog op zijn hoofd laadt en er schijnbaar zonder moeite nog over een lange loopplank mee loopt.

www.youtube.com/watch?v=IV-iP1jSMIIca

BOTTEN QUIZ

Eens kijken hoe uw kennis van de botten er aan het begin van het nieuwe jaar bijstaat. Om u te troosten: ik had zes antwoorden goed. Dat is weer het probleem als je ergens te veel van af weet.

- 1 Baby's hebben meer botten dan volwassenen.
A. goed B. fout
- 2 Het telefoon-/electriciteitsbotje zit aan de:
A. knie B. teen C. elleboog
- 3 Wanneer stoppen botten met groeien?
A. nooit B. pubertijd C. rond 20 jaar
- 4 Botten maken rode en witte bloed-lichaampjes.
A. goed B. fout
- 5 Welk bot breekt het meest?
A. sleutelbeen B. arm C. been D. pols
- 6 Hoeveel nekwerfels heeft een giraffe vergeleken met een mens?
A. meer B. net zo veel C. minder
- 7 Hoeveel botten in ons lichaam zijn niet verbonden met andere botten?
A. een B. geen C. vier
- 8 Is roken slecht voor de botten?

- A. ja B. nee
 9 De grote teen heeft minder botjes dan de andere tenen.
 A. goed B. fout
 10 Waar zit het kleinste botje in het lichaam?
 A. oor B. tong C. vinger
*Naar: myth and facts about your bones
 WebMD 2013*

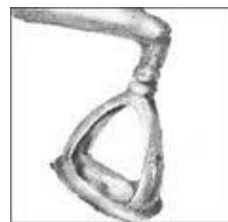
Antwoorden:

- 1A. Baby's worden geboren met ongeveer 300 botjes. Tijdens de groei vergroeiën een aantal daarvan met elkaar. Volwassenen hebben 206 botjes/botten.
 2C. In een groefje in het elleboogsgewricht loopt een dikke zenuw, de nervus ulnaris . Die zenuw kan gemakkelijk geraakt worden. Dat geeft een korte, hevige pijn die uitstraalt naar pink en ringvinger . Geen botje dus maar een zenuw.
 3C. Rond de 20 jaar stoppen botten met in de lengte groeien. Er is nog wel breedte-groei en bot verandert qua structuur onder invloed van krachten die er op inwerken.
 4A. Botten hebben een steun- en beschermingsfunctie. Een andere, minder bekende functie is de aanmaak van rode bloedcellen voor het zuurstoftransport en de aanmaak van witte bloedcellen voor de afweer tegen infecties.
 5A. Een pols of arm breekt nogal eens als iemand probeert zijn val er mee op te vangen. De meeste valkracht gaat echter via hand en arm naar het sleutelbeen (clavicula) en die breekt nog vaker.
 6B. Ondanks een nek lengte van 2 meter heeft de giraffe net zoveel nek wervels als de mens. Zeven om precies te zijn.
 7A. Het os hyoideum, het tongbeen, heeft geen contact met andere botten maar zit vast met spieren en bindweefsel in de hals. U kunt het voelen tussen kaak en schildklier. Kijk eens op Google /afbeeldingen.
 8A. De chemische stoffen van de sigaret verslechteren de opname van calcium en ze verlagen de Vitamine D hoeveelheid.

- 9A. Alle tenen en vingers hebben drie botjes. De grote teen en de duim twee.



- 10A. Achter het trommelvlies in het oor zitten drie piepkleine botjes die de trilling van het trommelvlies versterkt overbrengen naar de gehoorzenuw. Het kleinste heet de stijgbeugel en



is 2.5–3.3 mm lang, niet groter dan een fruitvliegje. Het langste en sterkste bot is het femur, het dijbeenbot tussen heup en knie.

- 1–3 Antwoorden goed: blij Postureel lezen.
 4–6 Goed: u hebt een behoorlijke algemene kennis. Blijf toch ook maar Postureel lezen.
 7–9 Goed: tja , dat neigt toch wel naar knap.
 Alle 10 goed: er is nog een vacature in ons medisch centrum.

PETITIE NATUURLIJKE GENEESMIDDELEN

In november schreef ik u over het voornemen van het Europe Parlement om de verkoop van natuurlijke geneesmiddelen strafbaar te maken. Via een Petitie (Grundrecht auf Gesundheit) kon u uw stem kenbaar maken. Inmiddels is de petitie getekend door 263.148 mensen en aangeboden aan het Europe Parlement in Brussel. Nu maar afwachten.

LATIJN VOOR BEGINNERS

Nervus	zenuw
Os	bot
Clavicula	sleutelbeen
Femur	dijbeen

