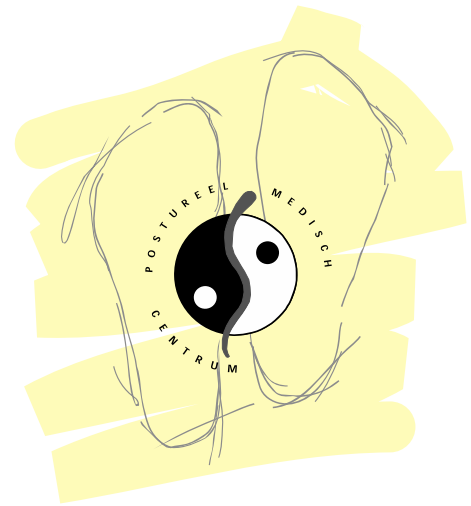


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 7 / no.1 FEBRUARI 2019



## ADEMWOJKES

Hij is nog wat bescheiden maar zo af en toe toont Vadertje Winter deze maanden zijn gezicht.

Als de temperatuur onder het vriespunt ligt condenseert de warme waterdamp die we uitademen direct in een prachtige ademwolk. Vind u het ook zo leuk om te zien dat u ademt?

We zijn onszelf meestal niet bewust dat we ademen. Oké, als we ons flink inspannen en moeten hijgen voelen en horen we onze ademhaling.

Bewust zijn betekent o.a. horen, voelen en zien. Dat bewust worden van onze ademhaling is een belangrijke stap naar nek- en hoofdpijnvermindering, ontspanning en een algemeen gezonder leven. Mogen de goede voornemens voor 2019 nog?



## HOE ADEMT U?

Er is een eenvoudige test om uw eigen ademhaling te onderzoeken. Gaat u er even bij staan. Leg uw linkerhand plat op uw

borst en uw rechterhand op uw buik ter hoogte van uw navel. Haal nu vijf keer achter elkaar adem. Welke hand beweegt het meest?

## EN?

Welke hand bewoog het meest, de linker of de rechter? Als de linkerhand het meest op en neer ging betekent dat dat u, zoals de meeste mensen, een borstademhaling heeft. Was het de rechter, dan heeft u een buikademhaling.

## BUIK OF BORST?

Als u een pasgeboren baby bekijkt ziet u dat de buik op en neer gaat met het ademen en dat de borst niet mee beweegt. Dat is de juiste manier van ademen.

Tussen de borstholte met de longen en de buikholte met de spijsverteringsorganen bevindt zich een gespierd vlies: het middenrif. Het middenrif is de belangrijkste ademhalingsspier. Die wordt gebruikt bij de buikademhaling en zorgt dat we ontspannen, een goede spijsvertering hebben en dat we ons gezond voelen. Als we in meerdere of mindere mate gespannen zijn (en wie is dat tegenwoordig niet?) gaan we hoog ademen. Bij de hoge ademhaling gebruiken we de hulpademhalingsspieren tussen de ribben en in de nek. Maar hulpspiieren zijn er om te helpen, niet om continu werk te verrichten. Ze gaan uiteindelijk verzuren, verkrampen,

en worden pijnlijk (hoofdpijn, nekpijn en tintelende vingers). Bovendien is er een gevoel van onrust, gejaagdheid en ook nog eens vermoeidheid.

*Zie link buik- en borstademhaling onderaan nieuwsbrief.*

#### ADEMHALINGSWORKSHOP

Moet ik nu nog leren ademen, dat kan toch iedereen? Ja, iedereen ademt, helaas de meesten niet optimaal of gewoon slecht. Als je ademhaalt zoals die baby gaat er een wereld voor je open: je vindt je energie en je rust terug!

Op verzoek van een aantal patiënten is er in onze praktijk een korte, eenvoudige workshop om weer te voelen en de voordelen te ervaren van hoe het is om echt te ademen.



Het wordt een klein groepje, de inschrijving is beperkt.

*Dinsdagavond 26 februari, 19.00-21.00 uur in de praktijk in Schiedam. Aanmelding: zie onderaan nieuwsbrief.*

#### VITALITEITSWORKSHOP

Ademhalingsoefeningen maar dan nog gericht met als kers op de taart voor de liefhebbers het ijsbad. Twee keer per jaar krijgt u de gelegenheid in onze praktijk om uw vitaliteit een enorme boost te geven. U leert uw overprikkelde autonome zenuwstelsel op eigen wil tot rust te brengen, uw afweersysteem te versterken. U krijgt een beter uithoudingsvermogen, betere sportprestaties of u doet het gewoon

als een grensverleggende uitdaging. De combinatie van speciale ademhalings-oefeningen met voor de diehards het ijsbad is een fantastische ervaring (voor jong en oud!).

*Zaterdag 6 april, 10.00-14.00 uur in de praktijk in Schiedam. Aanmelding: zie onderaan nieuwsbrief.*

#### ABRACADABRA

Probeer u het volgende eens te lezen:

Marginale lumbale scoliose convex sinister, discopathie met name aan de rechterzijde van L3, L4 en L5 en S1 links. Geen anterolisthesis, geringe anterieure spondylose. Enige facetarthrose laaglumbaal. Normale SI-gewrichten. Van dit soort zinnen ga je toch vanzelf hoog ademen? En toch staat er niets anders dan: passend bij de leeftijd (59 jaar), niets aan de hand.

Ik kreeg eens een huilende patiënt aan de telefoon met een soortgelijk verhaal. Toen ik de tekst voor hem vertaalde in begrijpelijk Nederlands en bleek dat er eigenlijk niets aan de hand was klonk er een zucht van verlichting aan de andere kant van de lijn. Vraag dus altijd aan uw arts om een begrijpelijke vertaling van het röntgen- of MRI-verslag. Dat lucht bijna altijd op.

#### INLOOFSPREEKUUR HOMEOPATHIE

Denkt u aan het inloopspreekuur bij Els van Pelt? Kortdurende klachten en klachtjes, homeopatische voorbereiding voor een operatie of de nazorg, u kunt bij haar terecht op donderdagochtenden van 9.30 - 10.45uur (zonder afspraak).



**Aanmelden ademworkshop:**

Dinsdagavond 26 februari, 19.00–21.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten vallen onder het gewone manueel geneeskundige consult € 47,50 (aanvullende verzekering).

Aanmelden: [postureelmedischcentrum@gmail.com](mailto:postureelmedischcentrum@gmail.com)

**Aanmelden vitaliteitsworkshop**

Zaterdag 6 april, 10.00–14.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten gedeeltelijk aftrekbaar als manueel consult (aanvullende verzekering) €98,00.

Bij aanmelding vóór 18 maart €89,00. Als u eerder deze workshop bij ons hebt gedaan €69,00.

Aanmelden: [postureelmedischcentrum@gmail.com](mailto:postureelmedischcentrum@gmail.com)

Info: [www.spring-er-uit.nl](http://www.spring-er-uit.nl)

**Video buikademhaling**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_l7ZN4sC4KY](https://www.youtube.com/watch?v=_l7ZN4sC4KY)

**Video borstademhaling**

<https://www.youtube.com/watch?v=adiSwtgWiBq>