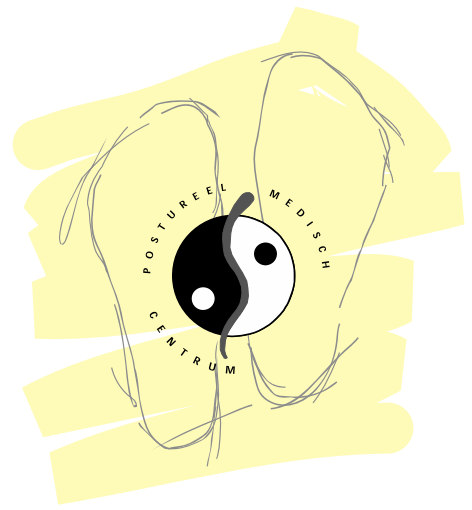


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 12 / no.1 JANUARI 2024

NIEUWJAARSWENSEN

Wat hebben we vorige week kunnen genieten van dat ouderwetse witte winterlandschap. Het lijkt alsof het leven dan een beetje tot rust komt. Alles gaat langzamer: autorijden, fietsen, wandelen. Na al die regen van de afgelopen maanden was het heerlijk om buiten door de sneeuw te banjeren. Met een blauwe hemel en een zonnetje kon het begin van 2024 niet meer stuk. De nieuwjaarswensen die we elkaar hebben toegestuurd lijken nu al uit te komen.



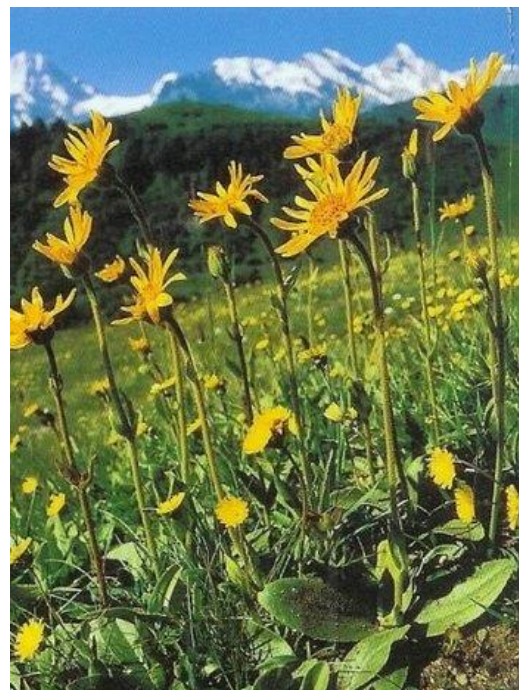
BREEKBARE BOTTEN

Sneeuw is prachtig, maar vastgelopen sneeuw wordt spiegelglad. Die heerlijke winterse wandeling is dus niet zonder risico. Door nèt niet uit te glijden kun je je rugspieren aardig verrekken en als je helaas toch valt is een hersenschudding of

een gebroken heup of pols niet ondenkbaar. Nou ja, het begin van 2024 kan dus als je pech hebt wel degelijk stuk.

KNEUZINGEN EN BREUKEN

Het zelfgenezend vermogen van het lichaam kan volgens de homeopathie uitstekend worden ondersteund met drie bekende middelen. Voor kneuzingen en gesloten wonden is Arnica (niet voor niets *valkruid* genoemd) een beproefd middel.



Voor de botbreuk werd in de oudheid al gesproken over Symphytum (smeerwortel). Dit is een plant met mooie paarse of witte bloemen die je een groot gedeelte van het

jaar langs de kant van de weg kunt vinden. Natuurlijke stoffen in de wortel (smeerwortel) stimuleren de botgroei en de heling van de breuk.

De naam symphytum is afgeleid van het Griekse symphyein en betekent samen-groeien of lijmen.

Ruta staat in de homeopathie beschreven als een bindweefselmiddel, belangrijk bij verrekkingen van banden. Ruta heet in het Nederlands wijnruit. Katten hebben er een hekel aan en blijven uit de buurt. U hoeft dus niet bang te zijn dat u over de kat struikelt!

Misschien heeft u thuis wel een tube SRL-gelei liggen. Die S en de R staan respectievelijk voor Symphytum en Ruta.

VAN VOET NAAR HOUDING

Maart/april geef ik samen met een fysiotherapeute een driedaagse cursus over het belang van de voeten om de houding en daarmee pijnklachten en bewegingsbeperkingen te behandelen. Iets voor uw fysiotherapeut of arts?

**VAN VOET
NAAR HOUDING**

22,23
maart &
13 april
2024

Biomechanica,
manipulaties van
de voet en enkel.
Houdingsinspectie
bij pro- en supinatie
expressie.

Docenten: Vincent van Pelt (Arts manuele geneeskunde & podoloog)
& Inge de Jong (Manueel therapeut & Voetentrainer).
Locatie: Postureel Medisch Centrum, Schiedam.
Kosten: € 625 voor de gehele cursus.
Bij inschrijving en betaling vóór 1 februari € 550.
Accreditatie: NAAV 6 punten per dag.
Accreditatie: KNGF en SKF 18 punten.

RUST ROEST

Bij een pols- of enkelkneuzing kreeg u vroeger het advies om dat gewricht een tijd stil te houden, te koelen en hoog te houden. En vergeet dan niet een pijnstillertje te nemen! Tegenwoordig weten we beter. De zwelling fungeert als een soort natuurlijk gips dat de beweging van het gekneusde gebied vermindert. De pijn is nodig om u er aan te herinneren dat u voorzichtig aan moet doen. En de rust? Als u het gewricht rustig beweegt, niet teveel belast, dan verloopt de genezing sneller dan wanneer u het gewricht "stil legt".

Beweging stimuleert de hersenen om het

genezingsproces te bevorderen. Volledige rust betekent voor de hersenen dat het wel meevalt. De genezing loopt dan vertraagd.

GEMAK DIENT DE MENS

We zijn vaak wat lui van aard en laten ons graag verwennen. Die voeten van u laten zich ook graag verwennen. Een steunzool is daar een voorbeeld van. Zo'n zool is meestal vrij dik, steunt de voet als een korset en neemt het werk van 26 botjes en een heleboel spieren over. Reuze gemakkelijk. Dat betekent echter niet alleen dat uw voet steeds zwakker, slapper en afhankelijker wordt, maar ook dat uw lichaamshouding niet meer actief vanuit de voet wordt geregeld.

De dunne zooltjes die u van ons krijgt steunen niet. Ze prikkelen zenuwen in de voet en activeren die 26 botjes en de spieren en daarmee het hele houdingsgebeuren.

U maakt het compleet met wat voetmassage en dagelijkse voetoefeningen. Nee, gemak dient niet altijd de mens.

GROTE BELANGRIJKE TEEN

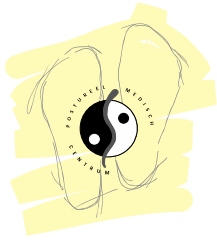
Wilt u eens ervaren hoe belangrijk de voet is voor uw houding?

Gaat u dan ontspannen staan, voeten iets uit elkaar, armen naast uw lichaam en het hoofd recht. Voel goed hoe u staat, ervaar de balans. Probeer dan, terwijl u uw voeten op de grond houdt, uw rechter grote teen naar boven te laten wijzen. Lukt dat niet, dan doet u alle rechter tenen naar boven. Wat ervaart u?

Uw rechter heup en bovenlichaam draaien naar achteren. En dan hebben we het alleen nog maar over uw grote teen!



LINKS



VAN VOET NAAR HOUDING

<https://goudseacademie.eu/?product=neurofysiologische-houdingsregulatie>



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>



Blackbox met Flavio Pasquino <https://www.blckbx.tv/>



De Anderekrant <https://deanderekrant.nl/>