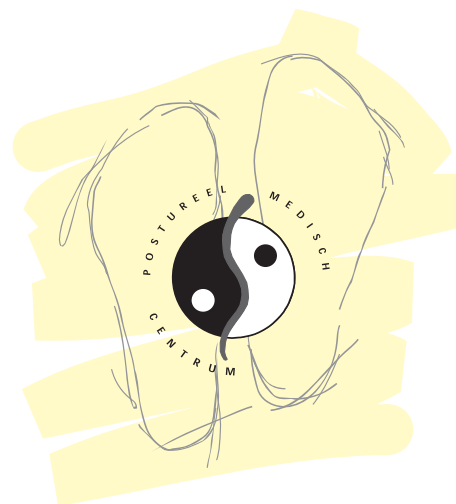


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 13/ no.1 JANUARI 2025

HOE LIEFDEVOL WORDT 2025?

Wij wensten u in de laatste nieuwsbrief vorig jaar een liefdevolle kijk op de ander, uzelf en de wereld. Wij kregen ook veel liefdevolle wensen van u gestuurd. Hartelijk dank daarvoor.



Veel mensen met pijn zijn helaas niet zo lief voor zichzelf. Er is niet veel plaats voor eigenliefde als er pijnlijke situaties zijn, verdriet, tegenslag, verlies, zorgen. Het lichaam is een verlengstuk van de geest. Wat niet geuit of wordt losgelaten, wordt in het lichaam symbolisch teruggevonden in gespannen, pijnlijke gewrichten en spieren en bijvoorbeeld maagpijn of hartklachten.

Lukt het om naar de èchte pijn te gaan, ruimte voor onszelf te scheppen, echt liefdevol naar onze eigen situatie te kijken?

Dan wordt het een fantastisch 2025!

DOKTER VAN PELT **NIET** MET PENSIOEN

De nieuwsbrief van oktober vorig jaar had tot doel u te vertellen dat ik nog een aantal jaren blijf werken, ondanks mijn A.O W.

Er zijn veel reacties op gekomen, waarvan de ene helft begreep dat ik inderdaad blijf doorwerken, maar de andere helft dacht dat ik nu juist wèl met pensioen ging!

Meer verwarring dan duidelijkheid was het resultaat. Nog een keer dan maar: DOKTER VAN PELT **NIET** MET PENSIOEN

SKI LEED

In februari gaan wij weer een weekje skiën. Echt een gezinsuitje, zes dagen met z'n allen in en op de sneeuw en met hopelijk een strakblauwe lucht.

Vorig jaar ben ik tijdens het skiën op mijn schouder gevallen. Het gevolg was een gescheurde schouderspier. Een aantal maanden heb ik mijn arm niet goed kunnen heffen en was de kracht verminderd. Voor het werk een heel lastige klacht. De leeftijd?



SCHOUDERSPIEREN I

De schouder is het meest beweeglijke gewricht van het lichaam. De arm beweegt in het schoudergewricht omhoog, omlaag, naar achteren en naar voren, backhand, forehand. Het is een prachtgewricht! De beweeglijkheid gaat helaas wel ten koste van de stabiliteit. Bij een nare val kan de arm nog wel eens uit de kom schieten (een schouderluxatie). Of...er scheurt een spier. En dan is het met die beweeglijkheid even gedaan.

SCHOUDERSPIEREN II

Het schoudergewricht heeft een heel ondiepe kom. Meer een schoteltje. De kop van de bovenarm blijft toch op dat schoteltje op zijn plaats doordat er vier stevige spieren aan vast zitten en om het gewricht heen een heel stevig manchet vormen. Een manchet waarin de kop van de bovenarm kan draaien



(de rotator cuff). Die vier spieren hebben ieder een functie: zijdelings heffen, naar binnen draaien en naar buiten draaien.

Gevieren maken

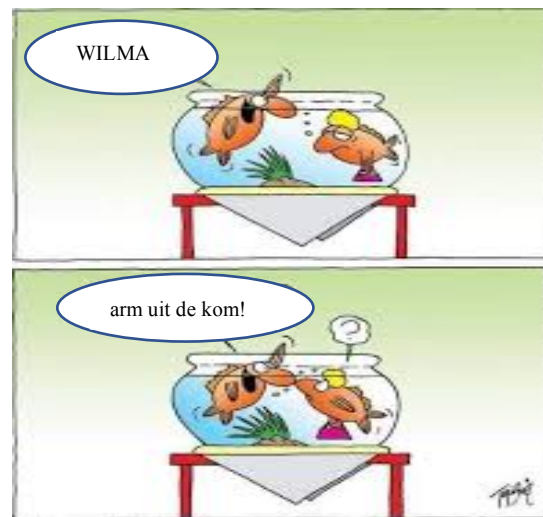
ze gecombineerde bewegingen. Let eens op hoe u uw haar achterover kamt: u beweegt uw arm zijdelings omhoog en combineert dat met een draaiing van de arm naar buiten (naar achteren).

SCHOUDERSPIEREN III

U kent vast wel een ouder iemand die dat haar kammen niet goed lukt. De arm kan niet meer opzij omhoog en moet ondersteund worden door de andere arm. Bij het ouder worden, worden de

aanhechtingen aan de kop van de bovenarm zwak en kunnen (af)scheuren. Ook bij een val (sportletsel) op de schouder kan dat gebeuren.

Niet alleen krachtsverlies en pijn, maar ook nekpijn en tintelingen in de arm tot in de hand. Dat laatste komt doordat de vijfde nekzenuw die naar de hand loopt geprikkeld wordt door de schouder.



JA, EN WAT NU?

Dat hangt een beetje af van uw leeftijd, uw beroep, uw conditie en de mate van het letsel. Leest u daarover maar op de onderstaande site. Bij mij is het zonder operatie binnen een half jaar heel goed hersteld.

(zie onderstaande link)

HOMEOPATHIE EN SCHOUDERLETSEL

Het is vaker ter sprake gekomen: Arnica voor een snellere genezing van de spieren en Ruta voor de banden.

CURSUS VAN VOET NAAR HOUDING

Om dit prachtige vak uit te dragen is er in maart en april weer een driedaagse cursus voor artsen en fysiotherapeuten. Zij leren het belang van de voeten om de houding en daarmee pijn en beweeglijkheid te beïnvloeden en ook hoe zij dat zelf kunnen toepassen in hun werk.Zegt het voort!

(zie onderstaande link)

LINKS

SCHOUDER

<https://www.rijnlandorthopedie.nl/rotator-cuff-ruptuur/>

CURSUS VAN VOET NAAR HOUDING

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

