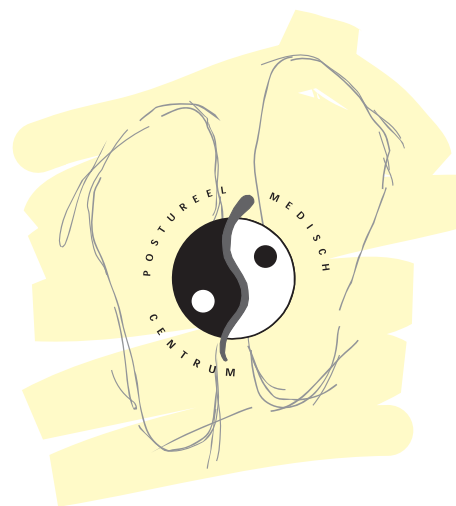


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 14/ no.1 maart 2026

GOEDE VOORNEMENS

Tja, we zijn een beetje laat met de eerste Postureel van dit jaar. Voor goede wensen en goede voornemens is het echter nooit te laat.

Bijna als gewoonte en vaak langdurig gebruik van medicatie komt helaas veel voor. Bijwerkingen van geneesmiddelen kunnen ernstig zijn en, schrik niet, verkeerd gebruik van medicatie is doodsoorzaak nummer drie (na hart- en vaatziekten en kanker)!



Het kan geen kwaad om met uw huisarts uw medicijngebruik te bespreken. Kan er wat van af, kan het anders?

Goed voornemen of niet?

Zie link onderaan.

DANSEN

Onze kleinzoon is inmiddels meer dan een half jaar oud. Een prachtig, actief en

goedlachs ventje. Zijn geboorte was voor ons een reden om een vreugdedansje te maken. Dat schreven we in de augustus-nieuwsbrief en als toegift erbij dat dansen zo enorm gezond is. Dat hebben we geweten: Els en ik “zitten” op Salsa dansen. Twee tamelijk ouderen tussen een grote groep jonge mensen. Jongeren die de danspasjes direct doorhebben en wij die met moeite hen kunnen bijhouden. Fysiek én mentaal is het een hele klus. Het is elke week weer een flinke uitdaging om zo lijf en geest te prikkelen. Maar oh wat leuk en wat een gezelligheid. Dat was òns goede voornemen. Vanaf volgende maand doen we de beginnerscursus nog eens over!
Zie link onderaan.



HET IS LENTE

Wat gaat het snel. Narcissen, hyacinthen, krokussen, sneeuwkllokjes, wat een prachtige kleuren. En dan de bomen: bungelende katjes, frissgroene nieuwe bladeren die uitlopen. We schudden onze winterneerslachtigheid zo van ons af. Wat kunnen een paar dagen zon al niet voor moois te weeg brengen. En toch...



Het zonvitamine D3 met liefst daarbij vitamine K2 blijven enorm belangrijk om dagelijks te gebruiken. De combinatie versterkt elkaar. Vitamine D3 verhoogt de opname van calcium, terwijl K2 ervoor zorgt dat calcium beter in de botten wordt ingebouwd. Daarmee ondersteunen beide vitaminen samen de botgezondheid.

Als de zon écht schijnt is het minder nodig. Daar zullen we nog een paar maandjes op moeten wachten.

Het artikelje op de volgende bladzijde beschrijft de andere werkingen van D3 en K2 samen.

MAART ROERT ZIJN STAART

Het wintersportseizoen is bijna over. Wat niet over is, dat zijn de stuitklachten van de snowboarders die pijnlijk op hun achterste zijn gevallen.

Het kan maanden duren voordat de pijn in de stuit en het ongemak overgaan. In onze praktijk kunnen (langdurige) stuitpijnen vaak goed behandeld worden. Met een handmatige correctie, ooracupunctuur en zeker ook met inlegzooltjes kunnen we stuitpijn bestrijden.



Die stuit is het laatste stukje van de wervelkolom dat tussen de billen nog nét te voelen is. Bij dieren wordt dat de staart. Kwispelen zullen die snowboarders zeker niet doen.

STUIT EN VOETEN

Voeten hebben veel invloed op de stand en de spanning van de stuit.

Bij platvoeten draaien de benen naar binnen, het bekken kantelt voorover en wordt smaller, de stuit wijkt naar achteren, de bekkenbodemspieren trekken hard aan de stuit.

Bij holvoeten gebeurt precies het omgekeerde.

Doordat zooltjes de stand van de voeten beïnvloeden kunnen ook de stand en de spanning van de stuit veranderd worden. *De link laat een mooie animatie zien van hoe de draaiing van de benen en dus de vorm van de voeten de stand van de stuit veranderen.*

BURGEMEESTER KNAPPERTLAAN WORDT ER NIET KNAPPER OP

De stoep voor de praktijk ligt al enige tijd open voor gas, water en elektriciteit. Nu is het ook de beurt aan de weg zelf. Het is wat lastiger om bij de praktijk te komen. U kunt bij voorkeur inrijden vanaf afslag 16 op de A4 en dan parkeren op de parallelle straten Julianalaan, Francois Haverschmidtlaan of de Jacob Catslaan. U kunt het beste met vijf minuten extra rekening houden.

LINKS

MEDICIJNEN

<https://www.nu.nl/algemeen/483973/jaarijks-3500-doden-door-bijwerking-medicijnen.html?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

<https://brownstone.org/articles/prescription-drugs-are-the-leading-cause-of-death/>

DANSEN

Een ouder echtpaar dat de sterren van de hemel danst in een tempo waar menig jong stel jaloers op zal zijn.

https://www.dumpert.nl/item/7717283_d006fff5

VITAMINEN D EN K2

Botgezondheid: Vitamine D stimuleert de aanmaak van osteocalcine (een botopbouwend eiwit), terwijl vitamine K dit eiwit activeert via carboxylering. Samen zorgen ze voor een optimale mineralisatie en sterkere botten.

Insulinegevoeligheid: door de activatie van osteocalcine neemt de gevoeligheid voor insuline toe wat een gunstig effect heeft op de bloedsuikerspiegel.

Calciumhuishouding: Vitamine D verhoogt de opname van calcium uit de darm, vitamine K stuurt calcium vervolgens naar botten en tanden en voorkomt dat het in de bloedvaten neerslaat.

Cardiovasculaire bescherming: Door de combinatie wordt vaatverkalking geremd: vitamine D ondersteunt vaatfunctie, vitamine K activeert matrix-Gla-proteïne dat calciumafzetting in vaatwanden tegengaat.

Ontstekingsremmend: Zowel vitamine D3 als K2 verlagen pro-inflammatoire cytokines (o.a. TNF- α , IL-6) en CRP, waardoor ze laaggradige ontstekingen tegengaan die bijdragen aan botverlies en vaatverkalking

Synergistisch effect: Klinische studies laten zien dat de combinatie van D3 en K2 een groter positief effect heeft op botdichtheid en fractuurpreventie dan elk afzonderlijk

VOETEN EN STUITBEWEGING

Benen komen er bij vanaf 1.48

<https://www.youtube.com/watch?v=-34EjQdgzLo>