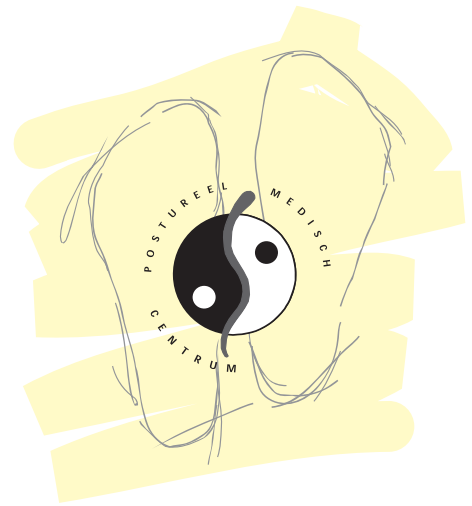


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 11 / no.2 MEI 2023



IN MEI.....

In mei leggen alle vogels een ei. Wij hebben dat ei al in november en laatst nog één in april gelegd. Al jaren was er de behoefte om ons prachtige vak van inlegzooltjes en manipulaties uit te dragen. Inmiddels zijn twee artsen en veertien fysiotherapeuten met een driedaagse cursus stevig op de voeten gezet. Wij zijn benieuwd wat het uitbroeden van het ei oplevert.



GASTEN

Het komende half jaar bieden wij in ons grote pand ruimte aan Sana Vera. Dit is een groep psychologen die mensen en hun familie met kanker ondersteunen. De betekenis die de behandelaren geven aan hun naam SanaVera is *“het geloof en vertrouwen in een gezonde geest”*. En dit ondanks de tegenslagen

die mensen op hun levenspad tegenkomen.

Wij heten hen van harte welkom.
zie link

CORE-STABILITY I

In het Nederlands heet dit rompstabiliteit. De romp (bekken, onderrug en buik) vormen een centrum waar vanuit bewegingen van de benen en het bovenlichaam met de armen plaatsvinden. Hoe stabiel die “core” is, hoe efficiënter en gemakkelijker en sterker alle bewegingen mogelijk zijn. Het trainen van de diepe buik- en rugspieren staat centraal. De wervelkolom wordt zo beschermd en rugpijn kan daarmee vaak oplossen.
zie link

CORE-STABILITY II

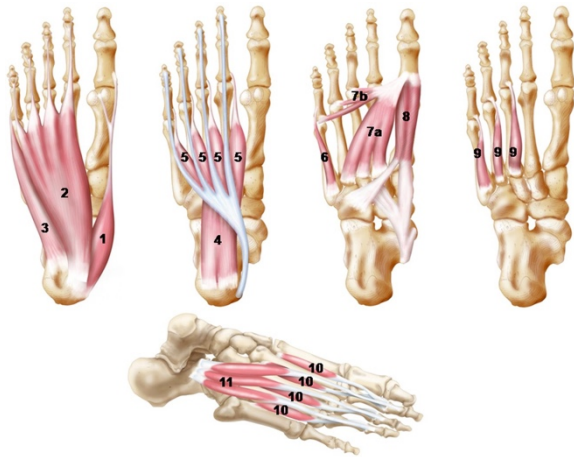
Nu wordt het pas echt interessant. Recente wetenschap heeft namelijk aangetoond dat de voeten net zo'n belangrijke “core” vormen als de onderrug en bekken. Slingerend van tak naar tak waren de voeten vooral belangrijk om te grijpen. Maar eenmaal op de grond en zeker toen de mens ging rennen moesten voeten veerkrachtig en stabiel worden.

De voet werd een stabiele driepoot met steunpunten onder de hiel, de eerste en de vijfde teen. De voet moest soepel zijn bij het neerkomen op een oneffen ondergrond en stijf bij het afzetten voor de volgende stap.

zie link

CORE-STABILITY III

De voet die bij apen plat is krijgt in de evolutie een gewelf, een koepel. Dat verende gewelf wordt in standgehouden door banden en spieren. Er zijn 11 verschillende kleine



spiertjes in de voet die zorgen dat dat gewelf niet inzakt: de intrinsieke voetspieren. Het zijn deze spieren die door de inlegzooltjes die u draagt worden gestimuleerd. De core stability van de voet is dus zó belangrijk dat de hele lichaamshouding daarmee beïnvloed wordt. Zijn die spieren ook te trainen? Jazeker, het kost wel even oefening, maar uw platvoeten verdwijnen en uw rug wordt sterker.

zie link

IJSWORKSHOP

op 24 juni is het weer zover: een stukje lichamelijke kennis, speciale ademhalingsoefeningen en als ultieme uitdaging het ijsbad om uw vitaliteit flink te verbeteren. Zo gaat u mentaal en fysiek sterk de zomer in. Vorig jaar

was de workshop snel overtekend. Dus wacht niet te lang.

zie link

PANDEMIEWET

De regering staat op het punt de “tijdelijke “coronamaatregelen permanent te maken met een nieuwe “pandemiewet”. De minister krijgt volledige macht om zonder inmenging van het parlement, tegen de grondwet in, naar zijn goeddunken lockdowns, quarantaines, sluiting van scholen en bedrijven te eisen. Of hier de gezondheid mee gediend wordt is de vraag.

zie link

CONTANT?

De CBDC (Central Bank Digital Currency) die de Europese Unie wil invoeren wordt een (verplichte), reuze gemakkelijke app waarmee u straks kunt betalen. Voor het gemak staan daarop ook uw vaccinatie- en gezondheidsstatus, belastingen, boetes, klimaatgedrag, etc.

Als contant betalen onmogelijk wordt kan de overheid straks bepalen of uw uitgave wel past in het klimaat- en gezondheidsbeleid en zou zij uw rekening mogelijk kunnen blokkeren. ING en Rabobank controleren nu al uw uitgaven boven de €100!



Wij geven in onze praktijk daarom de voorkeur aan contant.

Vergezocht, onvoorstelbaar?

zie link

LINKS

GASTEN

<https://sanavera.nl/>

CORE STABILITY TRAINEN RUG

<https://www.fysioexperts.nl/over-ons/nieuws/2020/core-stability-waar-is-het-goed-voor-en-hoe-traint-u-het/>

CORE STABILITY VOET (Engels)

<https://bjsm.bmj.com/content/49/5/290>

VOETSPIEREN OEFENEN (You tube)

<https://www.youtube.com/watch?v=cs1EMIO2MI4>

IJSWORKSHOP

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

PANDEMIEWET

<https://cultuurondervuur.nl/artikelen/nieuwe-pandemiewet-wpg-bedreigt-grondrechten-van-alle-nederlanders>

CONTANT?

<https://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/item/ook-jij-wordt-gesurveilleerd-door-je-bank-en-straks-misschien-door-alle-banken/>



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>



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



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