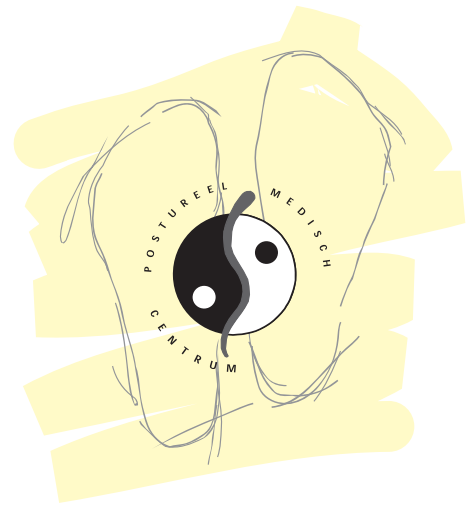


# POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 12/ no.2 JUNI 2024

---

## JONGE KATJES

In november kwam er een lief katje bij ons aanlopen. In januari bleek zij zwanger en in maart werden wij verblijd met twee lapjes- en twee zwart-witte katjes.



Wat hebben wij genoten van die vier jonge diertjes. In slechts tien weken doorliepen zij de ontwikkeling van dichte oogjes en kruipend naar de moederborst via onzeker waggelen op hun pootjes naar steeds een beetje sterker en zekerder, onderzoekend, steeds hoger springend, stoeiend met elkaar, gekke kapriolen uithalend en heldere oogjes die alles goed in de gaten hielden.

Het schijnt dat poezen alweer heel snel vruchtbaar kunnen zijn. We hebben moeder toch maar laten steriliseren.

## WAGGELEN

De eerste stapjes van de kittens waren erg onzeker. Ze schommelden op hun pootjes heen en weer en vielen regelmatig. Hun zenuwstelsel was nog volop in ontwikkeling maar nog niet rijp om de spieren goed aan te sturen. Bij baby's is dat net zo. Het zenuwstelsel dat de spieren aanstuurt is nog niet volledig ontwikkeld: omrollen, kruipen, optrekken, staan en uiteindelijk een paar pasjes lopen. Steeds wat zekerder.



De zooltjes die u draagt werken op het extra-piramidale zenuwstelsel. Dat is het zenuwstelsel dat van belang is bij onbewuste spierbewegingen. Houdingsspiers zijn onbewust. De ontwikkeling van dat zenuwstelsel

duurt tot het vijfde levensjaar. Pas daarna kunnen de zooltjes hun werk optimaal doen.

Voor het vijfde jaar heeft het dragen van onze zooltjes dus te weinig effect.

### GEVOELIGE VOETEN

De huid van de voetzolen zit boordevol receptoren. Zenuwcellen die gevoelig zijn voor aanraking, stevige druk, warmte, kou. En pijn.



Via de gevoelszenuwen gaat de informatie van de voeten naar de hersenen. In de hersenen wordt er een signaal teruggestuurd naar de zenuwen die de houdingspijlen activeren.

### NEUROPATHIE I

Bij ouderen functioneren de langste zenuwen van het lichaam (van de onderrug naar de voeten is ongeveer één meter) nog wel eens slecht. De kwaliteit van de zenuwen (neuro) gaat achteruit (pathie). Dit is te merken aan een doof gevoel of tintelingen en soms pijn. Omdat de voet niet meer de juiste signalen naar de hersenen geeft, kan het evenwicht verstoord zijn. De informatie van de ogen is dan extra belangrijk om het gemis van voetengevoeligheid op te vangen. Dat kan 's avonds als het donker is nog wel eens problemen geven.

### NEUROPATHIE II

Er zijn nogal wat oorzaken voor het ontstaan van een neuropathie:

*stofwisselingsziekten* (diabetes, schildklierandoeningen), *tekorten* (vooral vitamine B12 door slecht eten of als gevolg van maagzuurremmers), *beschadiging* (overmatig alcoholgebruik en chemotherapie), *erfelijkheid*, *auto-immuunziekten* en gewoon *ouderdom*.

### NEUROPATHIE III

Met behulp van een stemvork en een nylon draad wordt in de praktijk eenvoudig vastgesteld of er sprake is van neuropathie. De draad test de gevoeligheid voor aanraking en de stemvork test het waarnemen van trillingen.

De onderliggende oorzaken aanpakken kan helpen om het proces tegen te houden. De meeste ouderen hebben een tekort aan vitamine B12. Dus dat gebruiken is sowieso al belangrijk. De zenuwcellen in uw voet kunt u prikkelen met een massageballetje. Dit stimuleert de intacte zenuwen bijzonder goed.



*Zie links neuropathie en voettraining*

### EMAILCONTACT

Een aantal maanden was het niet mogelijk om via de site e-mails naar de praktijk te sturen. Inmiddels is dit probleem verholpen. Onze excuses als u daardoor geen antwoord hebt gekregen op uw mailbericht.

## LINKS

NEUROPATHIE

<https://neuropathie.nu/wat-is-neuropathie/>

VOETTRAINING.  
(massage balletjes)

<https://voetentraining.nl/oefenmaterialen/>