

# POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 2 / no.3 APRIL



## LENTE-SPIT

Op 20 maart j.l. begon de lente. En wat voor een lente! Prachtige zonnige en warme dagen. Toch



kregen wij het in onze praktijk even extra druk met lente-rugklachten. Die lentekriebels zorgden er namelijk voor dat velen iets te enthousiast hun tuin ingingen: er werd driftig geharkt, gespit en er werden nieuwe plantjes gepoot. Te fanatiek, te lang en te zwaar. Van spitten krijg je soms spit!

## SPIT I

Het woord spit (plotselinge rugpijn) komt al voor in de 16<sup>e</sup> eeuw. In Duitsland heet het *Hexenschuss* en in Engeland spreekt men van *elf-shot*, woorden die letterlijk heksenschot en elvenschot betekenen. Het stamt af van een oud volksgeloof dat boosaardige heksen of elven een magische pijl in de rug schoten. Het doet in ieder geval



zo'n pijn dat het voelt alsof er een braadspit in de rug wordt gestoken.

M. Philippa e.a. (2003-2009) *Etymologisch Woordenboek van het Nederlands*

## SPIT II

Plotselinge pijn in de onderrug, niet meer kunnen of zelfs durven bewegen, enorme stijfheid, "elektrische" schokken, "uit het lood staan", keiharde spieren langs de wervelkolom. We noemen het spit. De oorzaak moeten we zoeken in het elastische schijfje tussen twee wervels. Als dat tussenwervelschijfje, de discus, teveel belast wordt door een verkeerde houding, verkeerd zitten, tillen, in de tuin spitten!, dan treedt er een beschadiging in het discusweefsel op die plaatselijk pijnzenuwen prikkelt. **SPIT!!!** De spieren die rondom liggen reageren met een enorme verkramping en zorgen ervoor dat het gebied niet meer kan bewegen en zo dus beschermd wordt. De tussenwervelschijf krijgt dan de gelegenheid om weer te herstellen. U kunt de genezing bevorderen door rustige bewegingen, warmte en acupunctuur.  
Bron: <http://www.praktijkkist.nl>

## ALS EEN JONGE GOD

In het artikeltje in het febr./mrt. nummer werd met "jonge god" de Griekse mythologische Hermes bedoeld. Met zijn jeugdige en atletische voorkomen werd hij de schutspatroun van atleten en andere sporters. De patiënt uit dat stukje voelde zich met zijn inlegzooltjes als een jonge god, als de Griekse Hermes dus.

## AN APPLE A DAY....

*An apple a day keeps the doctor away* of in het Nederlands: *een appel per dag schenkt u een gulle lach*. Maar hoe zit het met appelazijn?



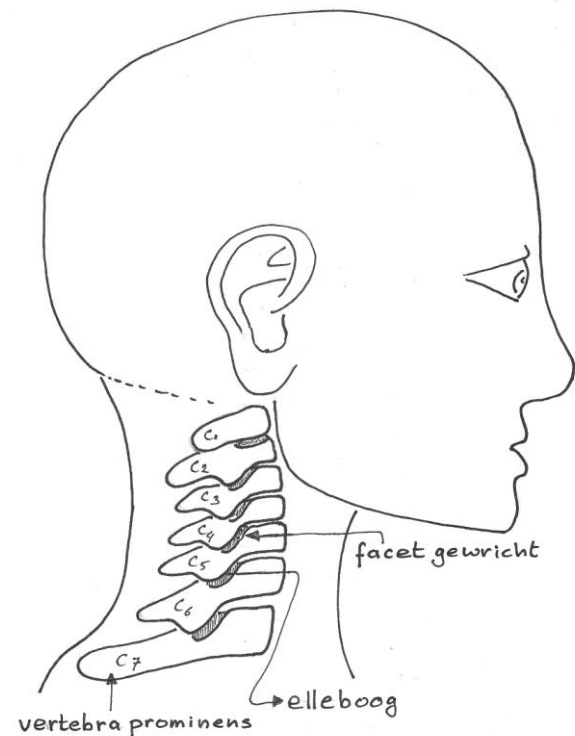
Een patiënte wees mij op de heilzame werking van appelazijn. Zij had een droge, schilferende huid van de voeten en onderbenen. Nadat zij haar huid een tijdje had gemasseerd met verdunde appelazijn en een paar druppels olijfolie was haar huid weer opvallend mooi, glad en gezond. Appelazijn is een oud huismiddel dat effect heeft op tal van kwalen. Het verlaagt de zuurgraad van de huid waardoor het werkzaam is tegen bacteriën en schimmels. Het is dus ideaal voor schimmelnagels, zwemmerseczeem en onwelriekende voeten (dat geurtje wordt veroorzaakt door bacteriën). Een keer per dag een voetenbadje met een flinke scheut appelazijn moet voldoende zijn. De nagels kunt u apart deppen met pure appelazijn. Nagels groeien langzaam dus het duurt een paar maanden voor u tevreden bent. Wetenschappelijke bewijzen heb ik niet kunnen vinden. Maar proberen kan geen kwaad. Of azijn ook een gulle lach geeft? Dat hoor ik graag nog eens van u!

<http://www.optimalegezondheid.com/appelazijn>

## DE NEK

*“De man is het hoofd maar zijn vrouw is het nekkie”*. Om die nek draait namelijk alles. Deze wijsheid van mijn schoonmoeder klopt in ieder geval wat de nek betreft denk ik aardig. Die nek zorgt ervoor dat het hoofd alle kanten uit kan bewegen: draaien, knikken en kantelen. De bovenste twee, de atlas en de draaier (*zie POSTUREEL 1/3*) zijn erg belangrijk voor respectievelijk het knikken (ja zeggen) en het draaien, (nee zeggen). De andere vijf nekwervels kunnen van alles een beetje. Als de wervels niet goed kunnen bewegen ontstaat er pijn in de nek doordat de spieren daar geprikkeld worden en verkrampen. Door de spierspanning worden de gewrichten te stevig op elkaar gedrukt. De nek knarst dan alsof er “zand” in zit. Als een facetgewrichtje (*zie POSTUREEL 1/2*) vastloopt ontstaat er een prikkeling van een zenuw. Dat kunt u voelen als tintelingen van de armen en de

vingers. De meeste tennisellebogen worden trouwens veroorzaakt door zo'n vastgelopen gewrichtje. In dit geval tussen de 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> nekwervel (dus niet door het tennissen!). De onderste, 7<sup>e</sup> nekwervel, steekt naar achteren uit, hij promineert. In het Latijn noemen we die de vertebra prominens. Voelt u maar in uw nek. Die dikke knobbel, dat is de 7<sup>e</sup> nekwervel. Als deze wervel vastloopt is er vaak hoofdpijn tegen de achterste schedelrand en op het voorhoofd.



Nekklachten zijn bij ons over het algemeen uitstekend te behandelen met een houdingscorrectie d.m.v. inlegzooltjes, manipulaties, neuuraaltherapie en acupunctuur.

## LEZING VOETEN EN HOUDING

Woensdag 23 april 19.30–21.00 uur geef ik (dokter Van Pelt) in onze praktijk een lezing over het effect van de stand van de voeten op de lichaamshouding. Hieruit kunnen veel pijnklachten in nek, rug, heup en knie verklaard worden. Belangstellenden kunnen zich opgeven via de mail (er is slechts een beperkt aantal plaatsen).

## LATIJN VOOR BEGINNERS

Vertebra prominens: uitstekende wervel (C7)  
(de zevende nekwervel)