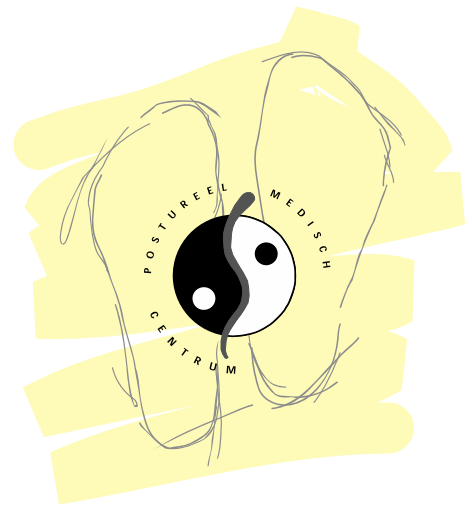


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 11 no.3 JULI 2023



BLOTEVOETENWEER

De zomer is nog maar net begonnen maar het lijkt of we het grootste gedeelte al hebben gehad. Het was en is een tijd voor korte broeken, luchtige bloesjes en natuurlijk blote voeten. Tja, die blote voeten....



BLOTE VOETEN

De zomer is dé tijd om uw voeten eens goed te bekijken. Vanboven gezien is uw voet wel bekend. Het echte geheim zit aan de onderkant, de afdruk van de voet. Kijk er maar eens naar als u onder de douche vandaan of uit het zwembad komt: is de ene voet meer afgedrukt dan de andere, zijn voor- en achtervoet met elkaar verbonden, is de voet helemaal plat of zit er veel "lucht" onder de voet? Hoeveel tenen ziet u afgedrukt en zijn dat er net zoveel als dat er aan uw voet zitten? En hoe is uw partner's voet? Die afdruk zegt heel veel over wat die voet moet doen om uw lichaam

in de optimale stand te houden. Hoe dat werkt, is een verhaal apart.

SI-GEWRICHT

Als u dan toch op het strand loopt, kijk dan eens van die voeten omhoog naar de rug van uw medestrandgangers.

Daar ziet u net boven de rand van de zwembroek twee kleine kuiltjes. De SI-gewrichten. Deze gewrichten heten zo, omdat ze liggen tussen het heiligbeen (os Sacrum) en de darmbeenderen/heupen (os Ilium). Voluit zeggen we Sacro-Iliacaal gewricht.

Dit zijn de scharnieren waar de gehele wervelkolom op rust in het bekken. Op dat SI-gewricht komen enorme krachten te staan. Geen wonder dat hier heel vaak pijn ontstaat die bovendien kan uitstralen naar de bil, de heup en het been.

HEILIGBEEN

Tussen de SI-gewrichten ligt het heiligbeen, het Os Sacrum (sacraal-

heilig). Onze Duitse buren zeggen Kreuzbein en wij zeggen: het kruis van de rug. Je kunt er de vorm van een kruis in zien: de horizontale balk is de lijn tussen de SI-gewrichten en de verticale balk is een harde richel die doorloopt tot in de bilnaad.

Kortom, er valt heel wat te leren en te zien op het strand.

EEN BLAUWTJE LOPEN

Misschien hebt u het wel eens meegemaakt: een blauwtje lopen. Een ervaring om snel te vergeten. Bij ons in de praktijk loopt iedereen een blauwtje. De eigenaresse van deze blauwe voeten wilde dat juist niet vergeten. Ze heeft ze aan de muur gehangen!



VITAMINE D3 EN K2

Van vitamine D3 weten we inmiddels dat het een onmisbare bijdrage levert aan de kwaliteit van onze botten, belangrijk bij osteoporose. Vitamine K2 is eigenlijk net zo belangrijk. Het versterkt het effect van Vitamine D3. Het zorgt voor een betere calcium opname en voor een betere opbouw van het bot zelf. Voldoende

Vitamine K2 houdt bovendien de bloedvaten elastischer, want het zorgt er voor dat calcium niet terecht komt in de vaatwand (aderverkalking) en ook niet in andere weefsels (hart, long, nieren, schouders).

VERWENNEN

Een luie stoel, heerlijk in het zonnetje, een hapje en een drankje. U hebt het verdiend. Uzelf ècht verwennen doet u met een ontspannende voetmassage.



Daarvoor hoeft u niet naar Thailand, uw partner kan dat ook heel goed. Bent u alleen dan is een houten voetroller een uitkomst. Zo hebt u voor uw verkrampde of vermoeide tenen/voeten uw eigen masseur.

SPIJBELSCHOENEN

Op de radio werd gesproken over spijbelschoenen, schoenen die volgens de presentator echt niet konden zoals Uggs en crocs. Maar ach, zelfs deze schoenen worden in de zomer weinig gedragen. Er wordt volop gespijbeld: het is blotevoetenweer.

LINKS



VOETROLLER

Zoek *houten voetroller/afbeeldingen* op het internet.

Er is een ruime keuze van € 6,99 – € 42,00.



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>



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



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