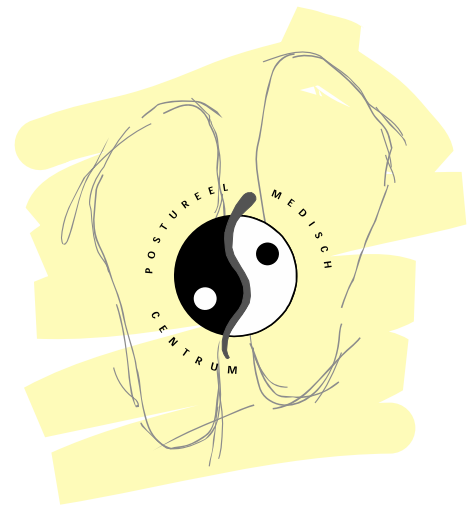


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 12/ no.3 AUGUSTUS 2024

VOETEN IN DE AARDE

Dit jaar hebben wij het ver gezocht: wij hebben bijna vier weken door Tadzjikistan gereisd. Een wandeltocht van tien dagen was ons doel. Wandelen op gemiddeld vierduizend meter hoogte, machtige, hoge besneeuwde bergen om ons heen, langs ravijnen, over smalle paadjes (als die er waren), klauteren over puinhellingen, we staken rivieren over, liepen over ijs en sneeuw. En 's nachts op een matje in de tent. Onze zoon die als gids optrad was gelukkig erg geduldig met zijn ouders. Al met al een reis die heel wat voeten in de aarde had.



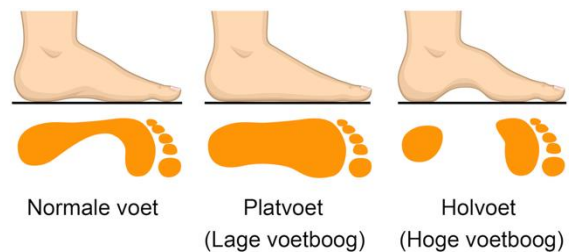
VOETEN

Dat voeten zo'n wandeltocht aankunnen, met zoveel verschillende soorten terrein,

urenlang en dan nog veel gewicht dragen is eigenlijk wel heel bijzonder. Het is dat we onze voeten vaak zo eenzijdig gebruiken, maar onze voeten zijn uitstekend geschikt voor het "zware" werk.

PLATVOETEN EN HOLVOETEN

Voeten bestaan in twee vormen: platvoeten en holvoeten. We hebben



beide vormen nodig om goed te kunnen lopen. Tijdens het lopen veranderen de voeten namelijk van vorm. Direct ná het eerste grondcontact bij het neerzetten is het een platvoet en als de voet afzet is het een holvoet.

GANGBEELD

Met een mooi woord heet die afwisseling het looppatroon of gangbeeld. Als een voet wordt neergezet moet hij zich direct aanpassen aan de onregelmatige ondergrond (zand, stenen, grasland,

kuilen). De voet is dan soepel en zakt wat naar binnen (platvoet).

Als de voet afzet lukt dat niet als die slap is. Stijfheid is nodig om voldoende kracht en spanning te ontwikkelen om die stap te maken. De voet kromt zich en gaat wat naar buiten staan (holvoet). Kijk eens goed naar uw blote voeten als u buiten loopt. U ziet dan de afwisseling van plat naar hol, van soepel naar stijf.

HET ÉÉN OF HET ANDER

Hebt u ernstige platvoeten, dan kunt u geen holle voeten maken. Hebt u forse holvoeten, dan kunt u geen platvoeten maken. U hebt beide vormen nodig om goed te kunnen lopen.

Voeten kunnen getraind of met onze zooltjes geprikkeld worden om soepel of juist weer sterk te worden.

In onze praktijk proberen we de stand van de voeten weer naar neutraal te krijgen zodat daaruit beide vormen tijdens het wandelen mogelijk zijn.

Zie onderstaande link

SCHOENSLIJTAGE



Kijkt u eens goed naar de hak van uw schoen. Waar zit de slijtage, aan de

binnenkant, buitenkant of in het midden? Als u uw voet bij het lopen juist neerzet, het eerste grondcontact, dan zal de zij/achterkant van uw hak slijten. Slijt de midden- of binnenkant van de hak dan duidt dat op een verkeerd gangbeeld/looppatroon.

VAKANTIE LEED

Insectenbeten en nare reacties daarop horen een beetje bij vakantie.

Homeopathisch wordt er dan gebruik gemaakt van Ledum (al eerder in een nieuwsbrief genoemd). D30 van VSM

voor in uw EHBO doos. Echtgenote Els geeft volgend

jaar een Homeopathische EHBO cursus.

Handig voor thuis en op vakantie.



KITTENS

In de vorige nieuwsbrief schreven we over onze gezinsuitbreiding met vier jonge katjes. Van hulpeloos naar hopeloos zijn ze prima ontwikkeld. Alle katjes hebben een goed tehuis gevonden.

VACCINEREN

Ja, daar gaan we weer. Er komt steeds meer informatie naar buiten over de gang van zaken rond de Covid pandemie. Met name aan de bijwerkingen van de vaccinaties die optreden en waar wij in onze praktijk ook mee te maken krijgen wordt steeds meer aandacht gegeven.

Keuzevrijheid is uw recht. Maar laat u zich alstublieft ook goed informeren. Strichting Artsen Covid Collectief is een betrouwbare informatiebron.

Zie onderstaande link

LINKS

VOETENTRAINING

<https://voetentraining.nl/>



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>