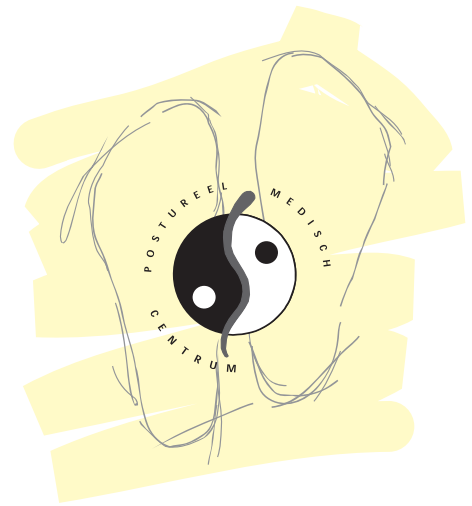


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 13/ no.3 augustus 2025

EEN VREUGDEDANS

Op 24 juli werd ons eerste kleinkind geboren. Wat een prachtig wonder. U begrijpt wel dat de nieuwbakken oma en opa een vreugdedansje hebben gemaakt!



DANSEN IS STOM

Kent u dat gevoel? Er staat een lekker muziekje op en eigenlijk zou je op het ritme daarvan willen bewegen. Maar ja, dat bewegen voelt gek, ongewoon en je wilt niet dat iemand je zo ziet. Toch, als je je een keertje laat gaan, dan voel je je vrolijk, jeugdig, bevrijd en misschien zelfs gelukkig. En dat is niet zo gek, want door te dansen maak je endorfine, een “gelukshormoon” aan. Het is dus stom om níet te dansen!

IS DANSEN GEZOND?

Na je vijftigste zou iedereen moeten sporten. Simpelweg, omdat als je je lichaam niet gebruikt, het achteruit gaat (rust roest).

Net als bij fitness betekent dansen: kracht, soepelheid en conditie. Buik, rug, billen, benen en armen worden tegelijk aan het werk gezet. Een half uur dansen staat gelijk aan een verbranding van 130–250 kcal. Lichamelijk vergelijkbaar of zelfs beter dan fitness. Dansen is echter veééél leuker en het heeft nog extra voordelen ook. Lees verder.

DANSEN EN DE HERSENKWABBEN

Lichamelijk gebeurt er dus veel als je danst (sterker, soepeler, beter uithoudingsvermogen). De hersenen staan in die tijd ook niet stil. In de hersenen zit aan de binnenkant van de slaapkwabben een klein gebiedje dat de hippocampus heet. Hippocampus betekent zeepaardje. Dat gebiedje lijkt



daar een beetje op. Dit stukje hersenen is belangrijk voor ruimtelijke oriëntatie en voor het opslaan van informatie, het (lange termijn) geheugen. Na een bepaalde leeftijd krimpt de hippocampus 2% per jaar. Ons geheugen gaat steeds een beetje verder achteruit en we voelen ons lichamelijk steeds een beetje minder zeker.

Een Duits onderzoek toonde aan dat anderhalf jaar fitness bij de ene groep ouderen (gem. 68 jaar) en dansen bij de andere groep weer groei liet zien van die gekrompen hippocampus. Geheugen en leervermogen verbeterde aanzienlijk. Bij de dansers echter was de lichaamsbalans ook nog eens sterk verbeterd in vergelijking met de fitnessgroep.



DANSEN EN PARKINSON

Dansen is niet alleen leuk, ontspannend en gezond, dansen kan ook “helend” zijn. De hersenen zijn “neuroplastisch”. Dat betekent dat zij op bepaalde prikkels kunnen reageren met groei van nieuwe zenuwen (denk aan de hippocampus in het stukje hierboven). In diverse onderzoeken naar het effect van dansen op de symptomen van Parkinson (problemen met balans, looppatroon, depressieve gevoelens, zorgelijkheid) blijkt op alle symptomen dansen een zeer positief effect te

hebben. De kwaliteit van leven, zowel lichamelijk als geestelijk ging aanzienlijk vooruit. En niet alleen Parkinson, ook MS en reuma hebben baat bij deze vorm van bewegen.

PAS OP MET ZON

Zonnebrandcremedispensers komt u tegen op de stranden, in de stadsparken, bij recreatieparken. Gratis en voor niks factor 50 smeren. De zon zou huidkanker bevorderen en daar vinden instanties van dat je dat moet voorkomen.

Maar is dat wel zo verstandig? De zon zorgt voor vitamine D (sterke botten, bescherming tegen infectieziekten, auto-immuunziekten, dementie en bepaalde kankervormen!) Het sterftecijfer bij mensen die regelmatig de zon opzoeken is bovendien lager dan bij zonmijders.

Regelmatig de huid blootstellen aan de zon, zonder te verbranden, stimuleert pigmentvorming, beschermt en geeft de huid een mooi bruin kleurtje. Smeren is dan niet nodig.

Overigens zet de industrie wereldwijd jaarlijks 14 miljard euro om aan de (chemische) zonnecremes.

Ga verstandig met de zon om. Wij wensen u een fijne nazomer toe.



LINKS

DANSEN

Er zijn heel veel links met wetenschappelijk onderzoek naar het effect van dansen op de gezondheid. Vaak zijn die in het Engels, maar daar is een vertaalknop voor.

Twee youtube filmpjes moet u zeker zien:

Een ouder echtpaar dat de sterren van de hemel danst in een tempo waar menig jong stel jaloers op zal zijn.

https://www.dumpert.nl/item/7717283_d006fff5

Een presentatie van Peter Lovatt, psycholoog en danser met een wetenschappelijke uitleg én een paar zeer aanstekelijke danspasjes.

<https://www.youtube.com/watch?v=ihCh5wzNjYY>

Eenvoudige en duidelijke informatie. (Nederlands)

<https://holistik.nl/dansen-gezond/>

Over de groei van de hippocampus bij dansers en fitnessers (Engels)

<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2017.00305/full>

The use of dance to improve the health and wellbeing of older adults

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39436889/>

En natuurlijk zijn er diverse dansclubs voor mensen met o.a. Parkinson.

In Rotterdam bijvoorbeeld: <https://www.marcvlemmixdance.nl/>

PAS OP MET ZON

Insufficient Sun Exposure Has Become a Real Public Health Problem

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7400257/>

Beneficial health effects of ultraviolet radiation: expert review and conference report

<https://link.springer.com/article/10.1007/s43630-025-00743-6>

EEN VREUGDEDANS IN HET PMC