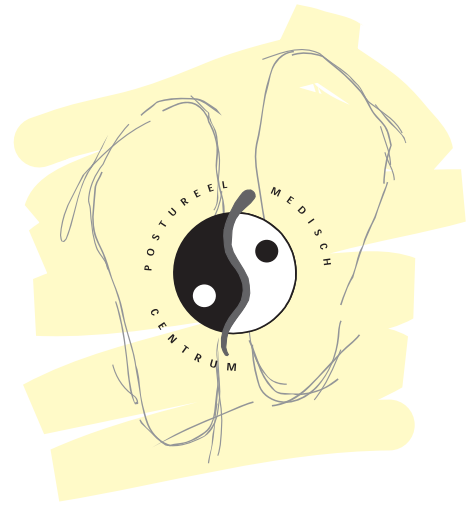


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 2 / no.4 MEI



## BE-WEGEN IS MINDER WEGEN

Met de komst van het mooie weer komen we in beweging. We willen allemaal naar buiten, genieten van de zon, van de natuur om ons heen, de auto laten staan, wandelen, fietsen, in de tuin werken.



Wist u dat 17 minuten per dag die kleine dagelijkse activiteiten doen, net zo veel effect op uw lichaam heeft als een paar uur sportschool? Volgens onderzoekers van de Oregon State University gaat het om weinig intensief maar wel vaker bewegen (totaal 30 minuten per dag). Uw te hoge bloeddruk en te hoge cholesterol gaan dalen en uw conditie en humeur zullen stijgen. Zonder sportschool gewicht verliezen en tijd en geld overhouden! *Bron: American Journal of Health Promotion, 2013;27:143*

## BORRELGLAASJE I

De verkoopster van mijn nieuwe schoenen vertelde dat voeten dagelijks zoveel transpiratievocht produceren dat je er een borrelglasje mee zou kunnen vullen. Ze bedoelde een glasje per voet NB! Het voordeel van schoenspanners is dus niet alleen dat de schoenen keurig in model worden gehouden maar ook dat het vocht aan de

schoenen wordt onttrokken. Dat moeten dan natuurlijk wel (ceder)houten spanners zijn en niet die van plastic.

## BORRELGLAASJE II

Voeten zijn berucht om hun vieze geur. Het zweet dat de voetzolen produceren is echter geheel reukloos. Het zijn huidbacteriën die voor de overlast zorgen. Zij hebben het erg naar hun zin in die vochtige en warme omgeving en vermenigvuldigen zich daar snel. De bacteriën zetten stoffen uit het zweet om in zeer onwelriekende vetzuren.



De behandeling kunt u zelf verzinnen: zorg voor schone voeten, wissel dagelijks van sokken. Gebruik katoen of wol en vooral geen nylon (nylon geeft de vieste luchtjes), ventileer (er zijn heel veel open schoenen waarin uw inlegzooltjes passen), draag leren schoenen en wilt u die bacteriën die nog over zijn doden, gebruik dan appelazijn uit de vorige nieuwsbrief of de inhoud van dat borrelglasje, alcohol ontsmet immers ook!

<http://www.huidziekten.nl/folders/nederlands/zwetvoeten.htm>

## KIES UW EIGEN ARTS?

Als het aan minister Schippers en aan de Nederlandse Zorgautoriteit ligt kunt u straks uw eigen arts niet meer kiezen. Dat zou volgens hen de verzekerde €100 premie schelen. De minister en de NZa bepalen dus voor u welke arts of andere therapeut het meest geschikt is. Zij gaan voorbij aan de (vertrouwens)–relatie die u met uw therapeut heeft en aan uw eigen motieven om voor een bepaalde therapeut te kiezen. Voor €100 levert u uw zelfstandigheid in. U kunt meer hierover lezen en eventueel net als 45.000 anderen de petitie tekenen op:

<http://www.vvaa.nl/redvrijearstenkeuze>

## HOUDING EN VOETEN

Op 23 april volgde een enthousiast groepje luisteraars in onze praktijk de lezing over de relatie tussen voeten en houding. Met een paar simpele oefeningen konden we dat verband aan den lijve ervaren. Ook het effect van de psyche op zowel de houding als op de voeten kwam uitgebreid aan bod. Als u de lezing hebt gemist is er een herkansing in november.

## TRIPLE RESPONS VAN LEWIS

Hebt u wel eens een gewrichtsontsteking gehad? Zo'n ontsteking verloopt volgens het principe van de triple respons van Lewis.

Tijdens mijn eerste college op de Erasmus Universiteit liet de professor ons bij onszelf een proef doen. Wij moesten een kras geven op onze arm. Na een paar seconden werd die (witte) kras een rode lijn (1<sup>e</sup> respons). Binnen een minuut ontstond er een zwelling rond die rode lijn (2<sup>e</sup> respons) en in de minuten daarna werd het hele gebied rood (3<sup>e</sup> respons).



Het doel van die proef was om te laten zien hoe een ontsteking verloopt.

Door de huidverwonding komt er een ontstekingsstof vrij, histamine. Die zorgt dat de bloedvaten gaan opzetten (rode kras) en dat die bloedvaten gaan lekken (zwelling). Een zenuwreflex zorgt ervoor dat de bloedvaten in de omgeving ook gaan opzetten (roodheid omgeving).

Bij een gewrichtsontsteking prikkelt het zieke gewricht dus het weefsel er omheen en roept dezelfde reactie op als die kras op mijn arm.

## TOVEREN MET LATIJN

De Romeinse wetenschapper en schrijver Aulus Cornelius Celsus beschreef als eerste de vier tekenen van ontsteking: rubor (roodheid) calor (warmte, door de grotere doorbloeding), tumor (zwelling) en dolor (pijn). ), Omdat het moeilijk is een ontstoken lichaams-deel te gebruiken kwam daar later nog een vijfde teken bij: functio laesa (functieverlies). Zo kun je dus een rode, warme, opgezette, pijnlijke knie hebben die je niet kunt bewegen.

Voor de jonge medische student klonk dat als een toverspreuk. Probeer het maar eens: “rubor calor tumor dolor functio laesa”. Prachtig toch?

## ANTIBIOTICA?

Bij een ontsteking denken we al snel aan antibiotica. Dat is niet altijd terecht. Alleen als er bacteriën in het spel zijn hebben antibiotica zin. Antibiotica doden de bacteriën zodat de ontsteking stopt.

Een ontstekingsreactie van een gewricht bijvoorbeeld wordt meestal niet veroorzaakt door een bacterie maar door ziek of beschadigd weefsel. Je kunt dan ontstekingsremmers gebruiken (denk aan de bijwerkingen) maar een eenvoudige pijnstillers als paracetamol is ook effectief. Voor gewrichten lijkt glucosamine een natuurlijke ontstekingsremmer te zijn.

## LATIJN VOOR BEGINNERS

Rubor	roodheid
Calor	warmte
Tumor	zwelling
Dolor	pijn
Functio laesa	functieverlies