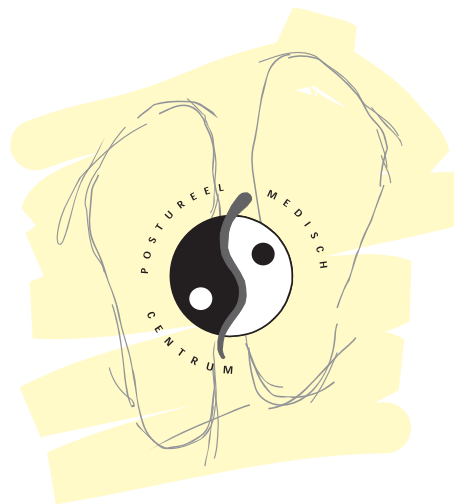


POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 4 / no.4 SEPTEMBER 2016



BLOTE VOETEN WEER

Het was een onverwacht cadeautje. Anderhalve week tropische temperaturen. Wat is het dan toch heerlijk om op blote voeten te lopen. Dat moet toch kunnen? Of maar liever niet?

NAZOMERKLACHTEN

Eind augustus, begin september zijn er altijd opvallend veel pijnklachten in de praktijk terwijl op de inlegzooltjes niets is aan te merken. Het duurde een paar jaar voor de oorzaak duidelijk werd: Tijdens de zomermaanden worden de zolen minder of niet gebruikt.

Dat betekent dat bijv. de rug of de knieën in die tijd zwaarder worden belast dan goed ervoor is. De oplossing is eenvoudig. Gewoon de zolen weer gaan dragen!

BLOTE VOETEN

Ruth Langemeijer kon vijf jaar geleden door ernstige knieproblemen de trap niet meer op of af. Ze had scheve knieën en kreeg het advies om niet meer te fietsen, geen lange afstanden te rennen, etc. Ze kwam in contact met *barefoot running*,



lopen op blote voeten. Na een maand kon ze alweer pijnvrij vijf kilometer rennen, op haar blote voeten. Zij dus wel!

Bron: Hoogtelijn no.3 2016 (mag. NKBV)

MOEDER'S CORSET

Mijn moeder droeg vroeger een corset. Dat deden alle moeders en oma's in die tijd. Dat was niet om slank te lijken maar om hun slappe rug- en buikspieren te steunen. Er werden zelfs walvissen voor geschoten om de steunbalijnen voor het corset te leveren.



Die tijd ligt gelukkig ver achter ons. We weten nu dat het ondersteunen de spieren en banden steeds slapper maakt.



De meeste vrouwen zijn tegenwoordig actief bezig hun spieren te versterken: bodypump,

hardlopen, fitness, yoga, etc.

Hoe zit het dan met steunzolen, zijn die dan ook niet vreselijk ouderwets?

STEUNEN OF PRIKKELEN

De beste steun die je je kinderen kunt geven is hen te prikkelen: nieuwsgierig te maken, te activeren, een baantje te laten

zoeken. Verwende kinderen worden slap en ontevreden.

Zo gaat het met onze spieren en gewrichten ook. Door ze te prikkelen, aan het werk te zetten gaan ze beter functioneren. Het is een raadsel dat er nog steeds massaal steunzolen worden voorgeschreven door de huisartsen en orthopeden. De steunelementen van soms wel drie centimeter dik maken de voet lui en slap.

Op blote voeten lopen activeert die 26 botjes, 33 gewrichten en 19 pezen en spieren die onze voet telt dus enorm. Sterkere voeten betekent een krachtiger houding en dus minder rugpijn.

PRIKKELZOLEN

Niet iedereen kan of wil net als Ruth op blote voeten door het leven gaan. Soms is er zoveel scheefstand in het bekken, de wervelkolom, een beenlengteverschil dat het lichaam dat zelf met heel veel moeite moet opvangen.

In de zomer als we vakantie hebben, als we door het warme weer kunnen ontspannen en de boel de boel kunnen laten, hebben we minder belasting en voldoende energie om ons lichaam in balans te houden. Na de vakantie komen alle stress en overbelasting weer terug.



De zooltjes van het Postureel Medisch Centrum steunen de voet niet, het zijn prikkelzooltjes, *neuroreflectoire* zooltjes. De 1, 2 of 3 mm dunne elementjes in het zooltje prikkelen zenuwen in de voet-

spieren en pezen. Die prikkeling geeft een activering van de houdingsspieren en een actieve correctie van de houding. Dat betekent sterkere voeten en sterkere rugspieren.

STEUN VOOR HET PRAKTIJKPAND

Inmiddels zijn er 37 palen geheid onder de drie panden waartoe ook onze praktijk behoort. De tuinen zijn geruïneerd door alle machines die onder de vloeren moesten werken. De panden blijven scheef staan maar wel met een solide fundering. Prikkeling had hier geen zin. De huizen moesten helaas wel gesteund worden.

ZONVITAMINE

In september heeft u met al die zon uw vitamine D voorraad aardig kunnen aanvullen. Vit. D is belangrijk voor de botten en de spieren.

Onderzoekers van de McGill Universiteit in Montreal hebben aangetoond dat kinderen die in hun eerste jaar dagelijks 400 IU vit. D-supplementen kregen sterkere botten, veel meer spiermassa en minder lichaamsvet hadden dan kinderen met lagere hoeveelheden vit. D in hun bloed. Lichaamsvet wordt vooral in de eerste jaren in het lichaam aangelegd. Vit. D is dus ook belangrijk in de strijd tegen overgewicht op latere leeftijd.

BMI

Wilt u weten of uw lichaamsvet nog gezond gewicht is? De Body Mass Index is een combinatie van uw gewicht en lengte. Binnen een minuut weet u het al:

www.hartstichting.nl/bmi

BMI TE HOOG?

Wetenschappers van de Clemson University in South Carolina lieten jong volwassenen het aantal happen tijdens hun maaltijd tellen. De proefpersonen gingen minder eten. Een kleiner bord had hetzelfde effect. Te zwaar? Een kleiner bord en tellen maar!