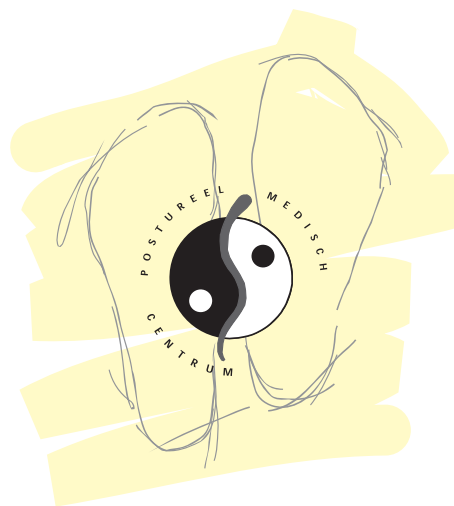


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 5 / no.4 AUGUSTUS 2017



KALE MANNEN LOPEN RECHTER

Een kaal hoofd is erg gevoelig voor zonnebrand. Daartegen helpt een pet met lange klep behoorlijk goed. Als je dan ook nog wat wilt zien moet je rechtop lopen om onder die klep door te kunnen kijken. Dit was in ieder geval mijn zomervakantie ervaring in Italië. Voor die tijd was al bekend dat in Amerika soldaten met een



pet met lange klep marcheren. Waarom? Vanwege hun houding. Dan lopen ze rechter. Een betere titel is dus: Amerikaanse soldaten én kale mannen lopen rechter!

In China gaat het weer anders.

VAKANTIEAUTO

Zo moeilijk zit een auto niet in elkaar. "Net een mens" vertelde eens een monteur: armen en benen in de vorm van de wielen, het sterke chassis is de ruggengraat, de carrosserie het lichaam en daarin zit het kloppend hart, de motor. Moderne auto's

hebben dan nog een complete boordcomputer. Daar vinden we dan zeker de hersenen. Ja, ja.

Met mijn dochter heb ik in drie jaar een open autootje gebouwd; een Burton carrosserie met daaronder een Lelijke Eend (2CV6).

Lekker toeren over de heuvels in Italië, genietend van het landschap en de prachtige dorpjes, totdat we een rammeltje hoorden. Een rammeltje dat steeds luider ging klinken.....

RAMMELTJE I

Een auto met een rammeltje dat een steeds luider schurend geluid wordt, ver weg van huis. Wat kan het zijn? Zomaar stoppen gaat niet. Gaat er iets stuk als we doorrijden? Is er een garage in de buurt, hebben ze verstand van deze oude auto, is onze vakantie nu afgelopen? Zweet op het voorhoofd, buikpijn, stijf van de stress, en goed denken lukt niet meer.

RAMMELTJE II

Een auto is net een mens toch?

Als u ergens in uw lichaam pijn krijgt gebeurt precies hetzelfde. "Mag ik mijn arm of nek nog wel bewegen of wordt het dan slechter? Moet ik naar de dokter toe en heeft hij wel verstand van nekken en armen? Zou hij mij kunnen helpen of niet? Stel je voor dat het iets ergs is en niet

meer over gaat. Dit kost mijn vakantie en misschien kan ik niet meer werken!"
Pijn in je lijf, stress, irritatie en buikpijn van de zenuwen.

NAAR DE GARAGE

Een goede dokter luistert naar uw klacht. Vraagt door zodat duidelijk wordt waar het om gaat. Een gericht lichamelijk onderzoek laat zien waar het en wat er



hapert. Dan legt hij of zij u uit wat er nou eigenlijk in uw lichaam is gebeurd: in dit geval het was een tijdelijke spierverkramping door bijv. een koudje van het open autoraam, een slecht hotelbed, vakantiestress, het sjouwen met te zware koffers. Als u begrijpt wat de oorzaak van uw klacht is verdwijnt meestal de angst en geneest u ook nog eens sneller. De angst en de onzekerheid hebben een onnodig negatief effect op uw geest en lichaam. De therapie is geruststelling door een goede uitleg, eventueel een pijnstillertje, wat massage en gewoon lekker van de vakantie genieten.

En oh ja, onze handrem liep een beetje aan. Niets aan de hand zei de monteur. Drieduizend kilometer gereden!

KENNIS IS KRACHT

De meeste pijn die we ervaren als er iets in ons lichaam hapert wordt veroorzaakt door angst, onzekerheid. Zoals een echte

automonteur zich niet druk maakt als hij een rammeltje hoort, zo maakt een dokter zich niet echt druk als hij ergens een pijntje voelt. Als je weet hoe een auto of een lichaam in elkaar zit weet je of iets erg is of niet en of het wel of niet snel over kan gaan. Kennis is hierbij alles. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met (chronische) pijnklachten minder pijn ervaren als ze beter begrijpen hoe hun klacht in elkaar zit.

In het najaar kunt u in het Postureel Medisch Centrum een workshop volgen die u leert hoe pijn ontstaat en hoe u die pijn zelf kunt beïnvloeden. Zonder kennis is pijn de baas. Met kennis bent u de baas over uw pijn.

Kennis is kracht.

PIJN ZIT TUSSEN DE OREN

Het is toch echt waar. Pijn zit tussen de oren. Pijnzenuwen bestaan namelijk niet.



"Ik heb een goed en een slecht bericht voor u. Het slechte is: u heeft echt pijn. Het goede: de pijn zit tussen uw oren"

Er zijn wél zenuwen die gevaar signaleren (hitte of kou, mechanische beschadiging, chemische beschadiging). Deze *nociceptoren* geven een signaal naar de hersenen. Daar wordt beslist met alle informatie die de hersenen krijgen uit eerdere ervaringen, uit wat de oren en de ogen signaleren of er een echt gevaar is. Beslissen de hersenen dat er geen gevaar is dan voelt u niets, beslissen de hersenen dat er wel gevaar is dan moet er actie worden ondernomen en daarbij hoort pijn. Dus als een dokter zegt dat de pijn tussen uw oren zit heeft hij gelijk. *No offence!*

