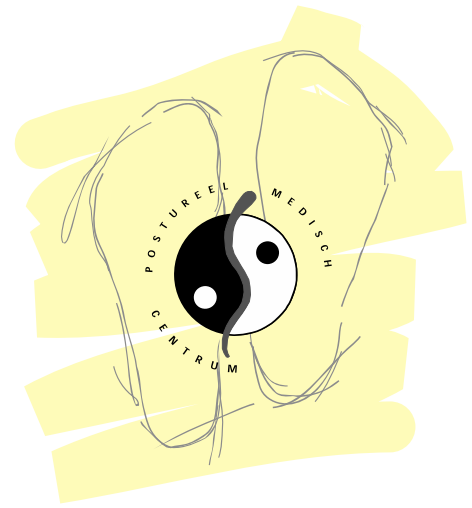


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 7 / no.4 SEPTEMBER 2019

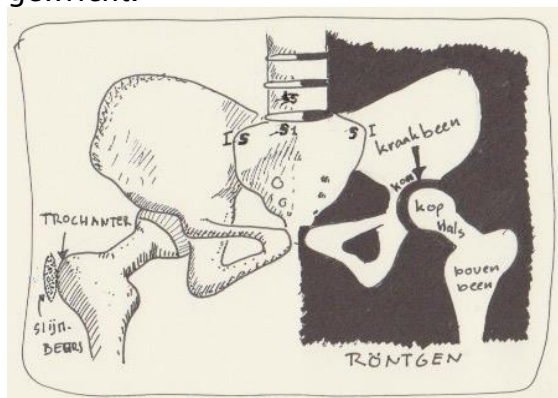


OP UW HEUPEN

Hebt u fijne zomerdagen gehad? En krijgt u het nu weer op uw heupen, het werk roept? Op je heupen krijgen kan zowel er zin in hebben als mopperen betekenen. Heel verwarrend. Die verwarring geldt ook voor heupklachten: is het erg of niet, moet er een nieuwe in of komt het uit mijn rug, waar zit de heup eigenlijk?

WAAR ZIT DE HEUP

Hier zit de grootste verwarring. We noemen de zijkant van het bekken de *heup* maar dat heeft niets met het *heupgewricht* te maken. De pijnklachten aan de zijkant van het bekken komen meestal uit spierspanningen vanuit het gewricht tussen de laatste lendenwervel en het heiligbeen (L5/S1) of uit het SI-gewricht.



Die spierspanningen kunnen een pijnlijke slijmbeursontsteking geven. Heupgewrichtsklachten voel je in het midden van de lies. En zelfs dan hoeft het niet per se het heupgewricht te zijn.

ONTSTOKEN SLIJMBEURS

Tussen de spieren van de heup en de Trochanter (die harde bult op uw bovenbeen) zit een slijmbeurs. Dat is een zakje met gelei dat de spier beschermt tegen de wrijving op het harde bot. Als de spieren te gespannen zijn wordt de druk op de slijmbeurs te groot en gaat ontsteken. Een injectie helpt weliswaar tegen de pijn maar de oorzaak zit toch vaak in de rug.

KANONSKOGEL

Het heupgewricht is een kogelgewricht. Dat betekent dat de haast kogelronde kop kan rollen in een daarom heen precies passende kom. De kom is een holte in het bekken en de kop is verbonden via een hals met het verticale gedeelte van het bovenbeen. Doordat de heupkop zo

rond is als een kanonskogel kan het been alle kanten uit bewegen.

SOKKEN AANTREKKEN

De meeste mensen denken dat we alleen met onze (onder)rug naar voren buigen. Gaat u maar eens met uw benen en billen tegen de muur staan. Als u nu naar voren buigt komt u niet zo ver. Ga nu wat van de muur staan en met een beetje souplesse kunt u uw tenen aanraken. De beweging uit het heupgewricht is twee keer zo groot (120°) als die uit de onderrug (60°). Zolang u zelf uw sokken kunt aantrekken valt het met uw heupgewricht wel mee.

WAAROM MANNEN WIJDBEENS ZITTEN

Sommige vrouwen vinden het wijdbeens zitten van mannen irritant machogedrag. "Manspreading" noemen zij dit. Maar mannen kunnen er bijna niets aan doen! Bij vrouwen is het bekken fysiologisch vaker naar voren gekanteld en draaien de benen automatisch naar binnen. Bij mannen, bij wie het bekken vaker naar achteren gekanteld is, draaien de benen vanzelf naar buiten. Mannen zitten daarom comfortabeler, meer ontspannen, met de benen naar buiten, "wijd". Vrouwen zitten liever "keurig" met de knieën tegen elkaar.

WIJDBEENS II

De Britse ontwerpster Laila Laurel heeft een stoel ontworpen waardoor mannen hun knieën netjes tegen elkaar kunnen houden. Voor geëmancipeerde vrouwen ontwierp zij een spreidstoel.



dagblad TROUW 3 aug. 2019

HEUPLIJTAGE VOORKOMEN?

De stand van de voet bepaalt voor een groot gedeelte hoe de heupkop in de heupkom zit.

Bij een platvoet rolt de kop in het heupgewricht naar voren en bij een holvoet rolt de kop naar achteren. Door de voetstand met inlegzooltjes te beïnvloeden kunnen de contactvlakken in het heupgewricht veranderen en kunnen daarmee pijn en slijtage verminderen.

De meeste heupgewrichtsklachten zijn aan de kant van het kortste been te vinden. Door dat verschil met een verdikt zooltje op te heffen kan de pijn beïnvloed worden.

WORKSHOPS

Gezond ademen: dinsdagavond 17 sept, 19.00–21.00 uur (**VOL**)

Vitaliteit (ademtraining en ijsbad): zaterdag 9 nov. 10.00–14.00 uur

Zie link onderaan nieuwsbrief

Aanmelden vitaliteitsworkshop

Zaterdag 6 april, 10.00–14.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten gedeeltelijk aftrekbaar als manueel consult (aanvullende verzekering) €98,00. Bij aanmelding vóór 14 oktober €89,00. Als u eerder deze workshop bij ons hebt gedaan €69,00.

Aanmelden: postureelmedischcentrum@gmail.com

Info: www.spring-er-uit.nl