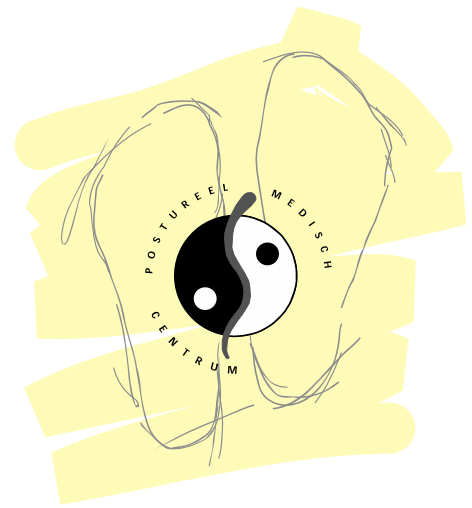


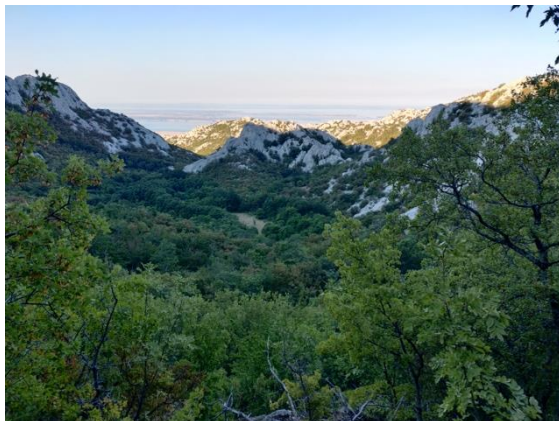
POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 10 / no.4 SEPTEMBER 2022



BLAREN I

Hebt u een goede vakantie gehad? Wij hebben in Kroatië in de bergen gewandeld. Met een zware rugzak op de schouders en elke dag drie liter water mee was het puffen en zweten in de hitte. Om het extra spannend te maken waren er beren, giftige slangen en oude landmijnen op onze route. En blaren, oh die blaren....



BLAREN II

Blaren ontstaan door de wrijving van de schoen met de huid. De huid laat op die plaats los van het onderliggende weefsel en de ruimte die zo ontstaat wordt gevuld met vocht. In de huid zit enorm veel

zenuwweefsel dat door de beschadiging geprikkeld wordt. Er zijn nogal wat schapen in dit land die prachtige wol leveren. Die wol kan worden gebruikt om drukplaatsen te verlichten en blaren te voorkomen. *Wandelwol* heet dit wonderproduct. Het helpt echt.... Wij waren het helaas vergeten!



SPIERTRAINING

Wilt u ook graag in de bergen wandelen maar is dat fysiek te zwaar?

In onze hersenen bevinden zich zenuwcellen (spiegelneuronen) die actief worden als we anderen zien bewegen. Dat wat je ziet, spiegelt zich dus automatisch in je brein. De spieren die met die beweging te

maken hebben worden door die neuronen aangestuurd alsof je zelf beweegt. In zekere mate train je zo die spieren.

VIRTUEEL TRAINEN

Als in de huiskamer van een verzorgingstehuis de televisie beelden laat zien van bewegende mensen kunnen de spieren bij die ouderen dankzij de spiegelneuronen zich ontwikkelen zonder dat ze zelf sporten.

Sommige mensen trainen zo heel wat af, onderuitgezakt voor de buis met chips en bier, kijkend naar Studio Sport.



ENERGIE CRISIS

Wij maken ons allen terecht zorgen over de stijgende kosten van energie. Een lekker lange, hete ochtend-douche zit er straks niet meer in. Nu hoeft dat geen bezwaar te zijn als u hebt meegedaan aan de

ijsworkshop. Koud douchen blijkt dan opeens veel vitaliserender te zijn dan een warme douche. De dag start verfrissend, het immuunsysteem wordt versterkt, u gebruikt minder water en geen gas.



Op 15 oktober is er weer een ijsworkshop. Er zijn nog enkele plaatsen over.

DIGITAAL

Het is u vast wel opgevallen dat in onze spreekkamer geen computer staat. Het is voor het werk gewoon niet nodig en zonder die computer is er een meer persoonlijk contact. Digitaal lijkt in de moderne wereld een heiligenstatus te hebben gekregen. Wij blijven ouderwets.... en privacy proof.

CONTANT BETALEN

Het is u misschien opgevallen dat er steeds minder pinautomaten zijn. Contant betalen wordt ontmoedigd. Ook dit moet digitaal. In onze praktijk kunt u in ieder geval gewoon contant blijven betalen. En u krijgt er gewoon een bonnetje bij.

LINKS

WANDELWOL EN VOETOEFENINGEN

https://voetentraining.nl/wat-te-doen-om-blaren-te-voorkomen/?vgo_ee=vI6B0%2BTK0yxGbp3TWhFGFQA3SuMkJhmkGexv49sZvNU%3D

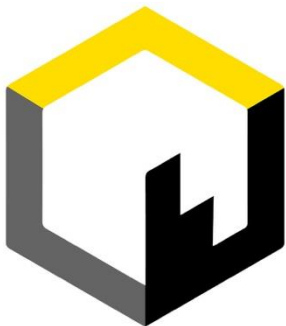
IJSBAD/VITALITEITSWORKSHOP

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>



Stichting Artsen Covid Collectief

<https://artsencollectief.nl/>



Blackbox met Flavio Pasquino <https://www.blckbx.tv/>



De Anderekrant <https://deanderekrant.nl/>