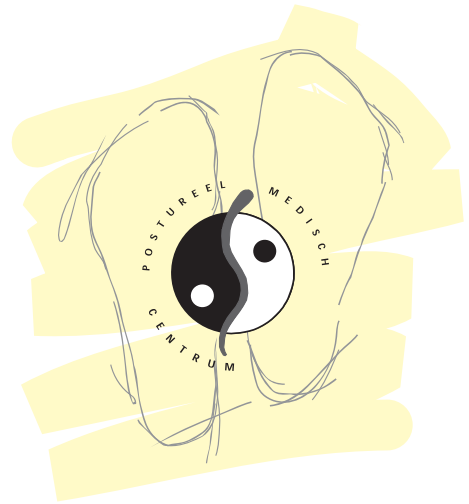


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 2 / no.6 JULI-AUGUSTUS



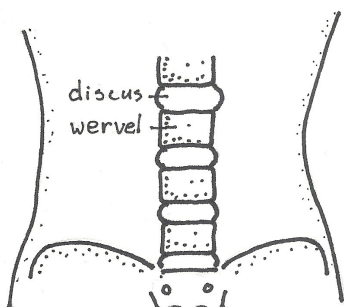
ZOMER

Het is zomer. We mogen genieten van een welverdiende vakantie thuis of ergens ver weg. Voor de meesten betekent vakantie rust en warmte, voor anderen juist een sportieve inspanning. In ieder geval een periode waarin we onze geestelijke en lichamelijke ongemakken even kunnen vergeten. Misschien moet u de quiz dan maar overslaan. Daarbij moet u zich namelijk alles wat met die ongemakken heeft te maken weer herinneren.

ONZICHTBAAR

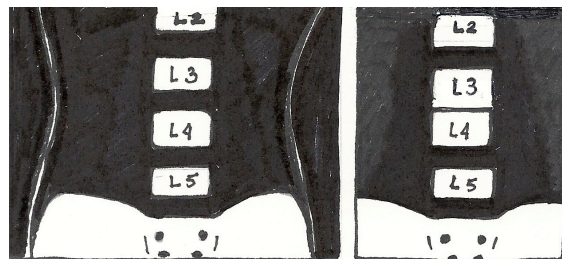
Als we willen weten hoe een bot of een gewricht er uitziet wordt er een röntgenfoto gemaakt. Kalkhoudend weefsel houdt de röntgenstraling tegen en op de foto is dit te zien als een lichte plek. Lucht en al de andere weefsels (spieren, bloedvaten, kraakbeen, tussenwervelschijven) laten de straling wel door en op de foto zien we dat als een donkere plek. Eigenlijk kun je op een foto alleen maar bot onderscheiden en voor de rest zie je een zwart "niets". Bij een gewricht weten we dat er kraakbeen tussen de botstukken zit. Dat kraakbeen heeft een bepaalde dikte. Op de foto zie je dus een paar cm "zwart". Dat "zwarte niets" is het kraakbeen.

Als dat "zwart" niet 1.5cm dik is maar bijv. 0,5cm dan betekent dat dat het kraakbeen



aan het verdwijnen is. We noemen dat een gewrichtsver-smalling.

Hetzelfde geldt voor de tussenwervel-schijven. Als op de foto de donkere ruimte tussen de wervels smaller wordt, dus als de wervels dichter op elkaar komen te zitten weten we dat de discus aan het uitdrogen is. Het Latijnse woord daarvoor is discopathie (pathos betekent lijden).
Onzichtbaar lijden dus.



normaal

discopathie L3-L4

ZOETHOUDER

Uit een onderzoek naar de prestaties van artsen blijkt dat gelukkige artsen betere diagnoses stellen en hun patiënten beter helpen dan andere artsen. De manier waarop de artsen in dit onderzoek gelukkig werden gemaakt, is heel bijzonder. Hiervoor werd snoep gebruikt, maar niet om te eten; alleen



al het kijken ernaar zorgde ervoor dat de artsen twee keer zo doortastend waren en een twee keer zo grote creativiteit gebruikten bij het stellen van diagnoses in vergelijking met een controlegroep. Slechts een kleine

dosis positiviteit levert dus al een goed resultaat op. Mensen ruimte geven, ze blij

maken met zo iets simpels als snoep, kan dus al een beter werkresultaat opleveren. Het is maar dat u het weet....!
Bron: coachingskalender scheurjelos 28 juni 2014

BERGWANDELEN

Als u van een strandvakantie gaat genieten kunt u dit stukje overslaan. Maar als u naar de bergen gaat let dan op. In de bergen komt een prachtig plantje voor. Uit enkele bladparen op de grond groeit een goudgeel bloemkorfje op een 30 cm hoge behaarde stengel: Arnica



montana (arnica van de bergen). Wij noemen het valkruid. En die naam geeft meteen het belang van deze plant aan. Bij kneuzingen, verstuikingen en blauwe plekken door een valpartij is het een eerste hulp middel bij uitstek. Arnica stimuleert de doorbloeding van gekwetst weefsel. Bij mijn (toen nog) zoontje zag ik een grote bult op zijn hoofd binnen een half uur verdwijnen. Arnica is een must voor de verbanddoos van jonge ouders. Niet alleen een EHBO-middel, ook bij operaties zorgt Arnica voor minder bloedverlies en een snellere genezing van het weefsel.

Probeer vooral niet het plantje zelf te gebruiken, het is giftig. In de winkel is arnica gewoon te koop, zowel om te smeren (Arniflor) als om in te nemen (Arnica D6 tabletten).

De arnica van de Lage Landen is het madeliefje (Bellis perennis). Ook werkzaam bij beurse, blauwe plekken en zeer werkzaam bij de beruchte en pijnlijke kneuzingen door het borstonderzoek bij vrouwen!

Hebt u als strandliefhebber dit stukje toch gelezen? Is dit nuttig bij een botsing met een strandpaal misschien?

OP KOUSEVOETJES

Voor de dames die in de zomer graag op blote voeten in de schoenen lopen de volgende tip: gebruik kousenvoetjes. Niet om de voetjes



heen maar om de inlegzooltjes met het elastiekje aan de onderkant. Dit is een stuk frisser en comfortabeler. Als u zwarte voetjes gebruikt

worden de inlegzooltjes ook nog eens haast onzichtbaar in sandalen.

HEMATOOM

Hematoom is de medische term voor een blauwe plek. (hema/bloed, toom/bobbel "bloedbobbel"). Een hematoom kent alle kleuren van de regenboog: rood, blauw, paars, groen, geel en bruin. Aan de hand van o.a. de kleur kun je tot op een half uur tot een halve dag aflezen hoe oud de verwonding is. In de rechtzaal kan dit gegeven worden gebruikt bij verdenking op kindermishandeling.

Door de stoot op de huid gaan bloedvaatjes kapot. Hieruit lekken bloedcellen waarin hemoglobine zit (rood/ blauw/paars). Tijdens de genezing breken speciale "opruim" cellen het hemoglobine af tot biliverdine (groen) en verder tot bilirubine (geel) en uiteindelijk tot hemosiderine (bruin). Tegen die tijd is de wond wel genezen.

Mooi toch al die kleuren? Hoewel, ik ben persoonlijk meer een fan van oranje!

Mooi toch al die kleuren? Hoewel, ik ben persoonlijk meer een fan van oranje!

<http://www.mintegraal.nl/?p=80&editie=9&articleId=74> en <http://en.wikipedia.org/wiki/Bruise>



LATIJN VOOR BEGINNERS

Discopathie tussenwervelschijf-slijtage
Hematoom bloeditstorting

ZOMERQUIZ

Vanaf september 2013 tot nu hebt u negen verschillende nieuwsbrieven kunnen ontvangen. De bedoeling van die nieuwsbrieven is om u op een leuke, eenvoudige manier informatie te geven hoe het lichaam in elkaar zit, hoe pijnklachten verklaard kunnen worden en wat je zelf aan klachten kunt doen. Gewapend met meer kennis kunt u pijnklachten relativeren en kunt u bij de dokter beter uw woordje doen. Maar.... wat is er van die informatie blijven hangen, wat weet u nog?

De antwoorden op de vragen hieronder kunt u allemaal terugvinden in de nieuwsbrieven. Als u ze niet meer hebt vindt u ze op onze site. Er is telkens één antwoord het beste. Achter elke vraag staat een letter. De letters achter de goede antwoorden vormen een zin met zes woorden. De antwoorden staan binnenkort ook op de site.

Succes en veel plezier!

<http://www.postureel-medisch-centrum.nl/nieuwsbrief.html>

1 De gevoeligheid van gewrichten door het weer wordt veroorzaakt door:

- a dit is een fabeltje, weer heeft geen invloed **D**
- b een verandering van luchtdruk **U**
- c warmte of kou **K**
- d het jaargetijde **N**

2 onze nieuwjaarswens voor 2014, tevens wachtkamer-spreuk luidt:

- a uw houding in het leven bepaalt de kwaliteit er van **M**
- b de kwaliteit van uw leven bepaalt uw lichaamshouding **E**
- c de kwaliteit van uw voeten bepaalt uw lichaamshouding **A**
- d uw houding in het leven bepaalt de kwaliteit van uw voeten **I**

3 een vraag over de anatomie van de wervel:

- a in elke wervel zit een gat voor het ruggemerg **A**
- b in bijna elke wervel zit een gat voor het ruggemerg **E**

- c in elke wervel zit een gat voor het ruggemerg en de spieren **I**
- d in bijna elke wervel zit een gat voor het ruggemerg en de spieren **N**

4 Uit onderzoek blijkt het volgende: extra gebruik van vitamine D

- a heeft geen invloed op het aantal botbreuken bij ouderen **P**
- b reduceert het aantal botbreuken bij ouderen met 33% (100.000 I.E. vit. D per 4 maanden) **W**
- c reduceert het aantal valpartijen bij ouderen met 49% (800 IE vit. D + 1200mg calcium gedurende 12 weken) **D**
- d antwoorden b en c zijn beide goed. **G**

5 iemand die zich als een jonge god voelt, voelt zich als:

- a Zeus **E**
- b Hermes **I**
- c Hercules **A**
- d Arjan Robben **O**

6 het plantje smeerwortel heeft een geneeskrachtig effect bij:

- a spierbeschadigingen **G**
- b enkelverstuikingen **C**
- c blauwe plekken **Q**
- d botbreuken **R**

7 de wervels van de wervelkolom zijn:

- a allemaal even dik **U**
- b bovenaan de kolom dikker dan onder **H**
- c onderaan de kolom dikker dan boven **O**
- d in het midden van de kolom het dikst **V**

8 van het hoofd naar de billen is de volgorde van de verschillende wervelgebieden:

- a cervicaal, thoracaal, lumbaal, sacrum, coccyx **I**
- b coccyx, thoracaal, lumbaal, sacrum, cervicaal **A**
- c cervicaal, lumbaal, thoracaal, sacrum, coccyx **S**
- d cervicaal, thoracaal, sacrum, lumbaal, coccyx **U**

9 de vertebra prominens is

- a de beroemdste wervel **L**
- b de draaier (2^e nekwerfel) **F**
- c de stuitpunt **C**
- d de uitstekende 7^e nekwerfel **S**

10 de snelle dood bij ophanging berust op
a de knik van de dens (pinnetje) van de axis in het ruggemerg **O**
b het lichaamsgewicht **K**
c verstikking **S**
d het overmatig oprekken en afscheuren van het ruggemerg **E**

11 De afkorting HNP betekent
a Hoesten Niesen Piesen **B**
b Hernia Nucleus Pulposus **P**
c Hernia Naturalis Prominens **D**
d Heeft Nooit Pijn **F**

12 Wat betekent dit röntgenfotoverslag?
Lumbale scoliose met de bocht naar rechts en een ernstige discopathie op niveau L3/4 en L4/5
a de lendenwervels staan in een bocht naar rechtsachter en er is een normale slijtage van de tussenwervels 3, 4 en 5 **H**
b de Lage nek-wervels staan in een bocht naar rechts en de 3^e, 4^e en 5^e (Lage) nek-wervels zijn ernstig versleten **M**
c de lendenwervels staan in een bocht naar rechts en de tussenwervelschijven tussen de 3^e en 4^e en tussen de 4^e en 5^e lendenwervels zijn erg dun geworden **U**
d bij het dansen op discomuziek is er een beschadiging opgetreden van de stand van de wervelkolom en de onderste drie L-wervels **V**

13 hernia betekent:
a scheur **Z**
b uitstulping **I**
c zenuwprickeling **J**
d spit **T**

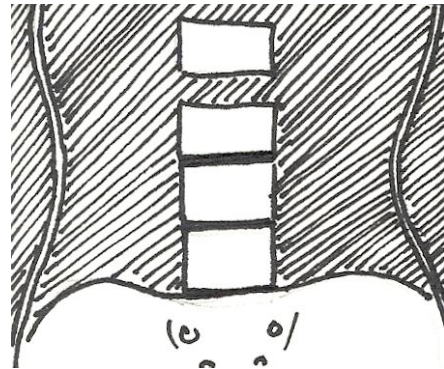
14 ik heb het chronisch betekent:
a ik kom er nooit meer vanaf **B**
b ik heb een ernstige aandoening **N**
c ik heb al een week last **O**
d antwoorden a, b en c zijn alle fout **E**

15 spit
a wordt veroorzaakt door een overbelaste tussenwervelschijf **N**
b is een beschermende reactie door rugspieren **O**
c is een chronische aandoening **E**
d a en b zijn beide goed **L**

16 de nucleus pulposus is

a een zakje gevuld met water **W**
b de gelachtige kern van de tussenwervelschijf **F**
c de bindweefselring van de tussenwervelschijf **D**
d een uitstulping van de kern van de discus **B**

17 op de röntgenfoto ziet u
a een discopathie van de tussenwervelschijven L2/L3 **S**
b een discopathie van de disci L3/4, L4/5, L5/S1 **Z**
c een slijtage van de tussenwervelschijven L3/4, L4/5, L5/6 **L**
d de röntgenfoto staat op z'n kop, dit is de onderkant van de schedel met de nek-wervels **I**



18 bij een blauwe plek gebruikt u
a Arnica **I**
b Symphytum **S**
c SRL-gelei **R**
d Rhus toxicodendron **L**

19 het aantal disci in de wervelkolom is:
a 22 **H**
b 23 **J**
c 24 **N**
d 25 **P**

20 de tussenwervelschijf wordt door het verlies van water dunner.
a bij zowel mannen als vrouwen **R**
b bij jonge mensen **U**
c alle tussenwervelschijven bij elkaar tot soms meer dan 8 cm **G**
d alle antwoorden zijn goed **N**

Was het moeilijk, kende u alle antwoorden nog of moest u terugbladeren in de oude nieuwsbrieven?
Een prettige zomer gewenst namens Ina, Irma, Peter, Wies, Els en Vincent