

POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 3 / no.6 SEPTEMBER 2015



OP DE BEEN BLIJVEN

Tijdens onze vakantie hebben mijn echtgenote en ik een fietstocht gemaakt van de Oostenrijks-Italiaanse grens naar Venetië. Een prachtige tocht met wind mee, veel zon en voornamelijk bergafwaarts. Op de eerste dag kwamen we iemand tegen die zijn benen miste maar op een speciale fiets met puur de kracht van zijn armen de berg óp fietste. Anderhalf uur later racete hij ons op een vlak stuk voorbij.

Onze wereld zou toch instorten als we beide benen moesten missen. Wat zouden we allemaal níet meer kunnen doen! En dan blijkt dat dat het einde helemaal niet hoeft te zijn. Ook zonder benen kun je “op de been blijven”.

SHOES, PLEASURE AND PAIN

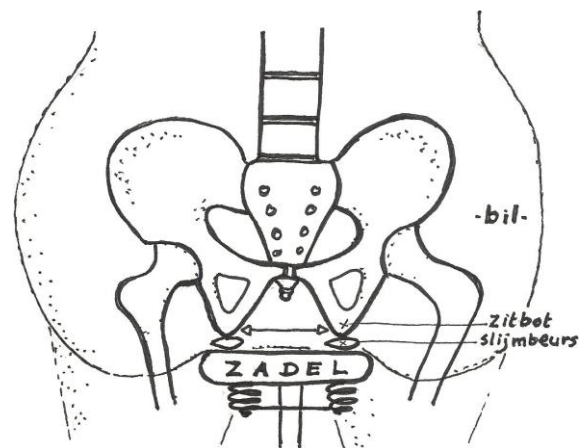
Komt u nog in Londen? Daar is de tentoonstelling SHOES PLEASURE AND PAIN in het Victoria & Albert Museum te zien. Birkenstocks en flipflops komt u daar vast niet tegen.

<http://www.vam.ac.uk/content/exhibitions/shoes-pleasure-and-pain/>



FIETSBROEK

Een fietsbroek voor een lange fietstocht is geen luxe. In het kruis zit een stuk zeem ingenaaid dat als kussentje voorkomt dat de billen al te veel pijn gaan doen tijdens de rit. Tussen het zitbot en de bilspier zit een klein slijmbeursje dat de spier beschermt tegen teveel wrijving op het bot. Maar een hard zadel en een lange fietstocht is een te grote belasting voor de spier, de slijmbeurs en het zitbot. Dat stukje zeem doet wonderen.



DIKKE BILLEN

Hebt u zich ook wel eens afgevraagd hoe het kan dat iemand met zeg maar hele dikke billen toch zo goed op dat smalle fietszadel blijft zitten?

Als we op een stoel gaan zitten, rusten we op onze billen. Dikke billen zijn dan best wel comfortabel, als die stoel tenminste breed genoeg is. Op een zadel is het

zitvlees niet van belang. Dan zijn het namelijk de zitbotten die het gewicht dragen. Die (twee) zitbotten vormen de onderkant van het bekken en zitten vrij dicht bij elkaar. Het maakt niet uit of je



breed of smal bent, de afstand tussen die twee is bij de meeste mensen ongeveer gelijk. Als je zwaargebouwd bent krijgen die botstukken natuurlijk wel heel veel te dragen. En daar is die zeemlap in de fietsbroek weer een uitkomst voor!

AFSCHEID

16 augustus heeft onze acupuncturiste Wies Siebers voor het laatst in het Postureel Medisch Centrum gewerkt. Zij werkte al dertig jaar als consultatieburo-arts. Nu gaat zij zich specialiseren tot jeugdarts. Zij is ook nog eens oma geworden en dat alles bij elkaar betekent dat er geen tijd meer overblijft voor de acupunctuur. We hebben al die jaren fijn samen gewerkt en wensen haar veel plezier met haar specialisatie. Wies laat nog weten dat ze iedereen bedankt voor het vertrouwen dat u in haar hebt gesteld en zij wenst u het beste voor de toekomst.

15 JAAR

Op 2 september 2000 verhuisde onze praktijk van Rotterdam naar Schiedam. Hier zitten we al weer 15 jaar. Jaarlijks zien wij zo'n 700 nieuwe patiënten. Dat betekent dat in die 15 jaar meer dan 10.000

mensen de weg naar het Postureel Medisch Centrum wisten te vinden. Het zijn mooie grote getallen maar voor ons staan kwaliteit en persoonlijke aandacht toch steeds bovenaan en dat willen wij de komende jaren zeker zo houden.

DENK JE OUD (MAAR JONG KAN OOK)

De psycholoog Daniel Kahneman beschrijft in zijn boek "Ons Feilbare Denken" een bijzonder experiment: Een groep jonge mensen maakt van vijf willekeurige woorden (vind, hij, de, geel, verf) een zinnetje (bijv. Hij vindt de verf geel). Een andere groep gebruikt vijf woorden die te maken hebben met ouderdom (Florida, vergeetachtig, kaal, grijs, rimpel). Als ze klaar waren met de opdracht liepen de jongelui de hal door naar een andere kamer. En nu komt het: de groep van het zinnetje met de "ouderdomswoorden" liep beduidend langzamer naar de andere kamer dan de eerste groep!

Woorden en gedachten bepalen onbewust ons gedrag. Als u wordt verteld dat u "versleten" bent, want het is uw "leeftijd" en u mag best wat "rustiger" aandoen, geniet van uw "pensioen". Dan blazen die woorden de fut uit uw lijf. U gaat zich er onbewust naar gedragen. Ik zie dagelijks wat deze woorden en gedachten mensen aandoen.

Denk maar aan "jong", "actief", "dynamisch", "genieten". Wedden dat u sneller gaat lopen?

HOMEOPATHIE INLOOSPREEKKUUR

Op donderdagen van 9.30 – 10.45 uur houdt de homeopaat Els van Pelt een inloospreekuur. U kunt zonder afspraak voor acute (kortbestaande) klachten bij haar terecht. Verstuikingen, spierpijn, zweepslag, hoofdpijn maar ook blaasontstekingen, buikklachten, verkoudheden, griep, voorbereiding en nazorg bij een operatie, enz. Per consult €30,00