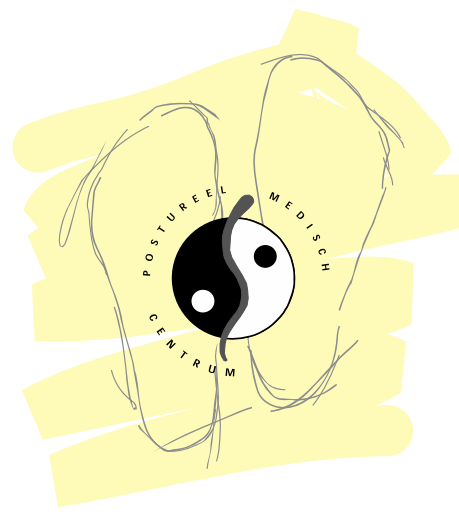


UREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 5/ no.6 DECEMBER 2017

KOU?

Op de foto hieronder staan de deelnemers van de ice-challenge in onze PMC-praktijk op **14 oktober**. Ziet u hoe ze allemaal lachen? En dan te weten dat ze net daarvoor allen minstens een minuut in een bad gevuld met ijs hebben gelegen!



Hoezo kou? Dit wordt een warme winter. Volgend jaar 24 maart kunt u uw gezondheid ook een oppepper geven, dan is de volgende ice-challenge.

3384 GE-VALLLEN

3384 mensen zijn vorig jaar overleden door een noodlottige valpartij. Het aantal slachtoffers van een valpartij was zesmaal groter dan die van verkeersongevallen. Zoals te verwachten was het merendeel op gevorderde leeftijd.

Volgens de seniorenorganisatie KBO-PCOB wordt vallen door meerdere factoren veroorzaakt. Dat kan zijn door een struikelpartij over een gekruld kledje of een losliggend snoertje. Maar ook andere factoren spelen een rol. Medicijnen, lage bloeddruk, ondervoeding, verminderd gezichtsvermogen en weinig bewegen kunnen aanleiding zijn voor een val.

NIET MEER VALLEN

U kunt best het een en ander doen om vallen te voorkomen. Bovenstaande oorzaken kunt u wegnemen of verminderen. En vergeet de vitamine D niet. Hier is al eerder over geschreven. Vitamine D zorgt voor sterkere spieren en een beter lichaamsevenwicht. U zult dus minder snel vallen. En als u toch valt: vitamine D maakt uw botten sterker zodat ze niet meteen breken als u de grond raakt. Voldoende kalk is daarbij ook belangrijk. Die vindt u terug in groene groenten. Wat was het ook al weer? Twee ons per dag?

AFVALLLEN

Slaat u dit stukje maar over. Sinterklaas moet



nog komen, even pauze en dan krijgen we één of twee kerstdiners plus de restjes op de derde dag. Daarna nog al het lekkers op Oudejaarsdag. Nee, afvallen zit er dit jaar niet meer in. Maar misschien kunt u alvast nadenken over het goede voornemen om volgend jaar eens langs te gaan bij Angelique Schilte. Zij geeft bij ons in de

praktijk adviezen over voeding, eetpatroon en supplementen. Nu u dit stukje toch gelezen heeft dan ook maar haar telefoonnummer: 06 51 66 26 42.

WET BIG

Nee, BIG betekent hier niet "groot". BIG is een afkorting van de Wet **B**eroepen in de **I**ndividuele **G**ezondheidszorg. De Wet BIG schrijft o.a. voor aan welke kwaliteitseisen beroepsbeoefenaren moeten voldoen voordat zij de beschermde titel van arts mogen voeren of behouden. U kunt gerust zijn. Wij voldoen aan de kwaliteitseisen en zijn de komende vijf jaar weer BIG-geregistreerd.

LUIE DECEMBERMAAND



Heerlijk zo'n maand met feestdagen waarin vrienden en familie bij elkaar komen, gezellig met elkaar aan tafel zitten, spelletjes doen, koffiedrinken met een stukje banketstaaf, misschien wat langer in bed blijven liggen, beetje luieren.... Het kunnen gezellige dagen zijn waarin niets hoeft.

Hoewel? Na vijf dagen totale rust neemt de spiermassa van de strekspieren van de knie af met 150 gram en wordt de strekkracht 9% minder. Na 14 dagen wordt dat 350 gram en 22,9%. Ook botweefsel blijft alleen sterk als het moet presteren. Bij langdurige bedrust en bij astronauten die gewichtloos leven is er in korte tijd een belangrijke afname van de dichtheid van het bot.

Van veel rust wordt je stijf. Maar *Rust Roest* niet alleen, door (te veel) rust vermindert dus ook nog eens de kwaliteit van uw botten en spierweefsel.

Misschien moet u een aantal goede voornemens al vóór 31 december laten ingaan.

NU NOG NIEUWE ZOLEN?

Uw aanvullende verzekering biedt de mogelijkheid om (al dan niet met bijbetaling) elk jaar of elke twee jaar nieuwe inlegzooltjes aan te schaffen. Er geldt hier géén eigen risico. Als het alleen om vernieuwing gaat kunt u dit zonder consult met de assistente regelen tot 8 december.

Wist u dat u de basisverzekering en de aanvullende verzekering niet bij dezelfde maatschappij hoeven te worden afgesloten? Zo kunt u voor 2018 zelf kiezen wat in uw situatie het beste is.

WELKOM

Kent u die kokosmatten waarop *Welkom* staat? Die zijn uitstekend geschikt om uw voetspieren en de reflexzones van uw voeten te trainen. Niet door uw voeten erop te vegen maar door met blote- of kousenvoeten erop te (touw)tje springen. Touwtjespringen is



bovendien één van de beste sporten om uw conditie te verbeteren en om een slank gespierd figuur te krijgen (schouders, borstspieren, lendenen, billen, benen). Is dit geen mooi cadeau voor Sinterklaas?

Welkom gezondheid.

KERSTVAKANTIE

De praktijk is gesloten van 16 december tot en met 2 januari.

Wij wensen u prettige feestdagen.