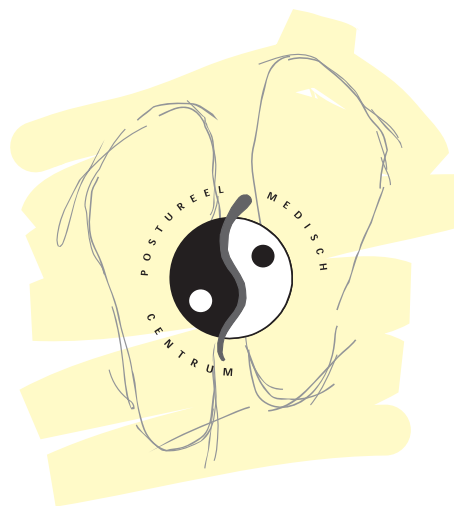


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 6/ no.7 NOVEMBER 2018



## GEZELLIG, DIE DECEMBERMAAND

Knus voor de open haard als u er een heeft, samen een spelletje doen, of gewoon met elkaar gezellig aan tafel zitten. December is een maand waarin we ons wat meer in huis terugtrekken.



We doen het wat rustiger aan, genieten van lekker eten en we genieten in een luie stoel van de tv. Gezellig ja, maar een gezonde maand?

## ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN I

Een half uur per dag matig-intensief bewegen is erg gezond weten we. Wat we niet weten is dat als je de rest van de dag zit, de gezondheidswinst van dat bewegen minimaal is. Meer dan tien uur per dag zitten (alle zitmomenten bij elkaar opgeteld: werk, thuis, auto, trein) verhoogt de

kans op eerder overlijden met 40-60% vergeleken met iemand die maximaal vier uur per dag zit. Meer dan vier uur zitten geeft een verlaging van het goede cholesterol HDL (dat is dus niet goed), de triglyceriden (vetten) stijgen en de gevoeligheid voor insuline gaat omlaag. Hart- en vaatziekten en suikerziekte nemen toe.

Roken is dodelijk en nu mag je ook al niet meer zitten!

*Zie links en afbeelding onderaan.*

## ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN II

Een onderzoek waarbij zittende buschauffeurs werden vergeleken met staande bus conducteurs op de Londense dubbeldekkers liet zien dat de conducteurs gezonder waren.

Als de beenspieren, de grootste

spieren van ons lichaam gebruikt worden is dat al "een stap in de goede richting". Net als in die Londense bus is staan dus



wel het minste dat je kunt doen. Voor burowerkers moet dat de oplossing zijn: staan aan het buro. Vergadering? Ga staan of als het kan ga lopen. De vergadering wordt efficiënter, duurt korter en je blijft er gezond bij!  
*Zie link actieve kantoormeubelen onderaan.*

#### BEWEGEN IS EEN ZEGEN

De Engelsen zeggen: *Motion is Lotion*. Wij zijn geneigd bij pijn bepaalde bewegingen zoveel mogelijk te vermijden. Dat is ook het doel van pijn: Voorzichtigheid! Maar te veel voorzichtigheid werkt averechts, want beweging zorgt juist voor een snellere genezing van beschadigd weefsel. De doorbloeding van het weefsel wordt vergroot en dat betekent meer zuurstof en een betere afvoer van alle afvalstoffen. Het maakt gewrichten soepeler, botten en kraakbeen sterker. Pijnvermijding door minder te bewegen is begrijpelijk maar maakt dat het genezingsproces langer duurt.



#### AANVULLENDE VERZEKERING

De aanvullende verzekeringen hebben hun vergoedingen voor 2019 soms drastisch veranderd. U kunt het beste uw nieuwe polis controleren voordat u uw verzekering verlengt. Hebt u dit jaar nog recht op een nieuw paar zolen? U kunt zonder afspraak langskomen of tot 19 december de

oude zooltjes opsturen als u ze wilt vernieuwen. (Dinsdagen gesloten).

#### OLIEBOLLEN EN ZOOLTJES

Als u na het olieballenbakken een bakje azijn in huis laat staan is de volgende dag de baklucht verdwenen. Met wat azijn afnemen neemt u ook de geur van zooltjes weg. Zo kunt u fris het nieuwe jaar in.

#### WIJDBEENS

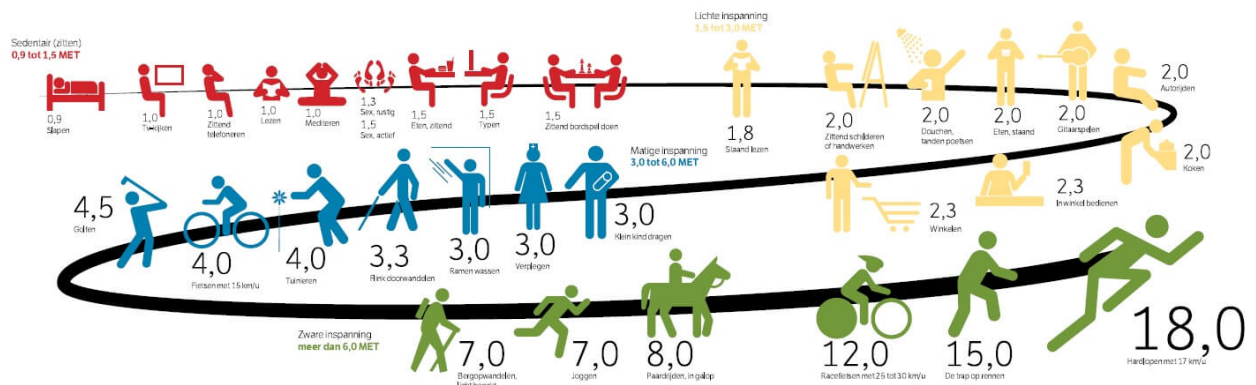
Tja, het klinkt wat raar, maar als u straks die enorme kerstafwas (voorovergebogen) aan het aanrecht gaat doen is het een uitkomst. Rugpijn, u kent het wel. Het aanrecht kan niet omhoog gekrikt worden. U kunt echter wel, door de voeten (wat verder) uit elkaar te zetten, zo'n vijf tot tien centimeter korter worden. U hoeft dan niet meer krom te staan bij het afwassen. Bij het afdrogen zet u de voeten weer netjes bij elkaar natuurlijk.

#### SINTERKLAASSCHOENTJE

Vorige maand klaagde een patiënt dat zijn favoriete schoenfabrikant was gestopt. Van het nieuwe paar van een ander merk paste de linkerschoen niet meer. Te klein. Voorzichtig stak ik mijn hand in de schoen en haalde er tot zijn verbazing een achtergebleven sok uit. De schoen paste weer.

Denkt u eraan met Sinterklaas? Als een schoen niet meer past zit er misschien een kadootje in. (Of een sok.)





De vier bewegingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen. Menselijke activiteiten uitgedrukt in MET (Metabolic Equivalent of Task)

Link actieve kantoormeubelen:

<https://www.perlakantoor.nl/gevaren-lang-zitten/>

Links zitten is het nieuwe roken:

<https://www.menshealth.com/nl/gezondheid/a23329712/waarom-zitten-het-nieuwe-roken-is/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27475271>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27475271>