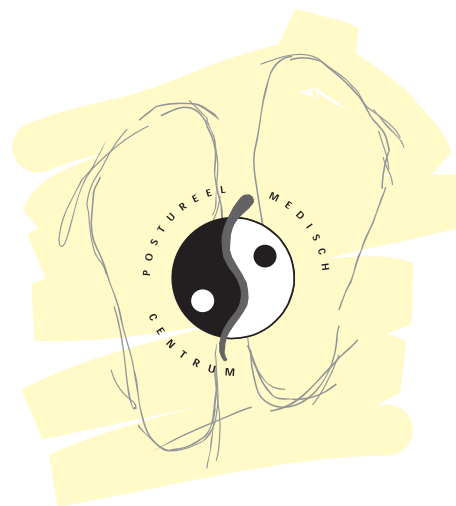


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 6 / no.1 FEBRUARI 2018



KERSTVAKANTIE

Tijdens de kerstvakantie heb ik met mijn echtgenote en kinderen gewandeld in de bergen van Peru. Het was een fantastische tocht door de regenwouden en langs de nederzettingen van de Inca's. Een



wandeltocht boven de 3500 meter is wel een aanslag op de lichamelijke conditie. Op die hoogte is de lucht ijl en de zuurstofconcentratie 25% minder dan op zeeniveau. Hoofdpijn, druk op de borst en vooral extreme vermoeidheid waren het gevolg. Voor deze symptomen hoef je trouwens niet de bergen in. Hier hebben we iets dat daar op lijkt: slaapapneu.

APNEU

A pneu betekent letterlijk "geen lucht". 5% Van meestal de (wat oudere) mannen heeft deze slaapstoornis.

Minstens vijf keer per uur stopt de ademhaling zo'n 15-30 seconden. Na zo'n ademhalingstop wordt je heel even half wakker en slaapt dan direct weer verder. Als iemand alleen is of een partner heeft die zelf stevig doorslaapt gebeurt dit meestal onbewust. De gevolgen zijn er niet minder om.

ZUURSTOFTEKORT

Doordat het normale slaappatroon ernstig verstoord wordt en er 's nachts een lage zuurstofconcentratie in het bloed is ben je de volgende dag moe tot uitgeput. Misschien heb je een beklemd gevoel op de borst of een ochtendhoofdpijn. Doordat de spieren te weinig zuurstof krijgen ontstaat er een verzuring die heel pijnlijk is en stijfheid en gewrichtsklachten kan geven.

Het zijn allemaal wat vage klachten waardoor de huisarts soms onterecht de diagnose stelt van een burn out!

BORSTKAS

Borstkas zonder "t" en ribbenkast met "t" of thorax als u om een Latijns woord verlegen zit. Het gaat om een grote beweeglijke kast rondom de

longen en het hart. Het hart ligt veilig in die kast beschut en knus tegen de longen aan om het zuurstofrijke bloed direct door het hele lichaam te pompen.

RIBBENKAST

Om zuurstof de longen in en het afvalproduct koolzuur de longen uit te krijgen moeten de longen vol en leeg gezogen kunnen worden. De longen hebben zelf geen spieren die dat kunnen. De longen zitten vast aan de ribben. Tussen de ribben zitten spieren en die zorgen ervoor dat de ribben naar voren en omhoog kunnen bewegen. Deze rib- of borstademhaling maakt de borstholte ruimer en zuigt verse lucht aan. Dus daarom is ademen zo pijnlijk wanneer de ribben gekneusd zijn na een nare val. *Zie link onderaan*

BORSTWERVELS

Vanaf het knobbeltje dat u onderaan uw nek voelt naar beneden komen er twaalf borstwervels. Aan die wervels scharnieren de ribben. Die wervels staan een beetje bol naar achteren. Dat heet een kyfose. "Loop toch rechtop" zei mijn moeder vroeger altijd, helaas zonder succes. Als je een grote kyfose hebt, een kromme rug, gaat het ademen moeilijker. Ook dan vermindert de zuurstofvoorziening. Dit is een van de redenen waarom de vitaliteit van ouderen verslechtert als ze krom gaan lopen. Achteruitlopen (echt waar!) op een loopband of aan de hand is een uitstekende manier voor ouderen om rechter en dus weer vitaler te worden.

Met een rollator wordt het omgekeerde bereikt!

HOE WORDT IK VITAAL?

Vitaal worden? Dat is een makkelijke vraag. Het allerbelangrijkste is goed ademen natuurlijk. Een bewuste, gelijkmatige, regelmatige ademhaling zorgt voor een goede zuurstofvoorziening (brandstof) voor het hele lichaam. Maar ook voor een betere, regelmatige hartslag. En ook voor een betere balans van het autonome zenuwstelsel (de balans tussen stress en rust). Bij het mediteren is een goede ademhaling een voorwaarde om lichamelijke en geestelijk in evenwicht te komen.



VITALITEIT WORKSHOP?

Koud douchen, steeds meer mensen doen het inmiddels. Hoe? Door de ademhaling onder controle te houden. Een minuut in een ijsbad liggen lijkt onmogelijk maar in de **Wim Hof vitaliteit workshop** wordt vooraf uitgebreid geoefend met een ontspannende en balancerende ademhaling. Daarna is het met beheersing van de ademhaling een peulenschil om het koude water in te gaan.

Een sterkere vitaliteitsprikkel is haast niet denkbaar.

Zaterdag 24 maart 10.00-14.30 uur in onze praktijk, €89, info en inschrijven: