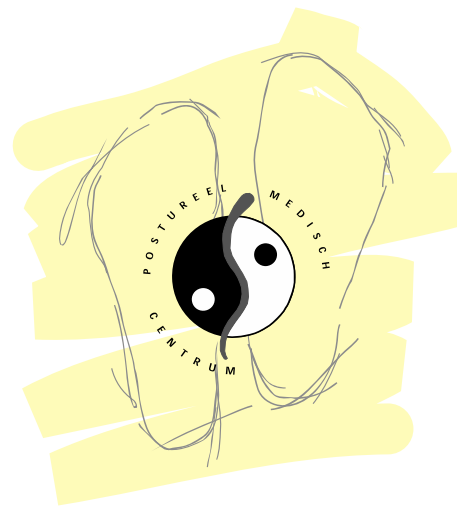


# POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 9 / no.1 JANUARI 2021



MET BEIDE VOETEN OP DE GROND  
Zelden hebben we een tijd gekend die zo onzeker was, die onze hele maatschappij zo aan het wankelen bracht als dit afgelopen jaar. Gelukkig hebben we onze voeten nog. En daarmee staan we stevig in de Hollandse klei.

## STAPPENTELLER

Sportscholen zijn gesloten en veel mensen zijn verplicht thuis te werken. Je zou kunnen denken dat er dus minder wordt bewogen. Maar is dat ook zo? Wandelen is tegenwoordig helemaal in, want de calorieën stapelen zich op en het zitvlees wordt te veel verwend. Modern als we zijn gaan we niet gewoon lekker op pad, nee, we

NEDERLANDERS BEWEGEN MINDER DAN ZE ZEGGEN



laten de stappenteller ons doel bepalen. 10.000 Stappen is vaak de norm. Maar welke afstand leg je dan af?

## HOE GROOT IS MIJN STAP

U kunt dat heel gemakkelijk uitrekenen. Zet een krijtstreep op een stoeptegels en zet de volgende streep dertig tegels verder. Elke tegel is precies dertig centimeter. Dus dertig tegels is negen meter.  $9 : \text{aantal stappen} = \text{paslengte}$   
 $10.000 \times \text{pasl.} = \text{afgelegde afstand.}$  Zelfs onze overtuigd antiwandelaar dochter heeft de 10.000 stappen ontdekt! U ook?

*Voor rekentool zie onderstaande link.*

## RECHTS OF LINKS?

Is het u wel eens opgevallen dat u een voorkeur hebt om rechts of links op een weg te wandelen? Of dat u op het strand liever naar links dan naar rechts wandelt? Het heeft te maken met iets dat bijna iedereen heeft: een beenlengte-

verschil. Is je rechterbeen langer dan loop je liever rechts met je lange been of ga je linksaf het strand op. Het langste been kiest de laagste kant van de weg of van het strand. Het veiligst blijft op de weg natuurlijk links lopen. Hopelijk is uw linkerbeen dan het langst!

### GOEDE VOORNEMENS

In het nieuwe jaar wil iedereen goed aan de gezondheid werken. Trainen van de core stability (rompstabiliteit) hoort daar bij. Maar wist u dat er ook zoiets bestaat als een voet core stability?



De “stability” wordt gewaarborgd door drie systemen in de voet: het spierstelsel, het zenuwstelsel en het steunstelsel (botten, banden). Het zenuwstelsel wordt door de inlegzooltjes van het Postureel Medisch Centrum geprikkeld. Zo wordt de stabiliteit van de voet en de stabiliteit van het gehele lichaam gecorrigeerd. Het spierstelsel van de voet is net als de buik- en rugspieren van de romp te trainen. In de *onderstaande link* vindt u een aantal

uitstekende oefeningen om dit te doen. We hebben namelijk sterke, stabiele voeten nodig om stevig in die Hollandse klei te staan.

### VACCINATIE WEL OF NIET

“Wat zou u doen?” wordt mij de laatste tijd regelmatig gevraagd. Wat ik doe is niet zo belangrijk. Wat wel belangrijk is, is dat u een bewuste keuze maakt. Het gaat om een heel nieuw vaccin waarvan nog niet valt te overzien wat de werkzaamheid en de bijwerkingen zijn. U hebt zelf de verantwoordelijkheid voor de gezondheid van uw lichaam. Die kan niemand van u overnemen, de politiek niet en de dokter niet. Daarom krijgt u gewoonlijk bij elk medicijn een bijsluiter met informatie.

Radio, televisie en kranten zijn zeer eenzijdig in het aanbieden van informatie over het vaccin. Zij zijn positief gestemd. Maar nu al zegt de overheid dat gevaccineerden 1.5 m afstand en bij symptomen quarantaineplicht moeten blijven aanhouden! In de *link hieronder* vindt u een interview met immunoloog en vaccinspecialist Prof. Dr. Theo Schetters die u in een half uur in heldere taal de “ins en outs” van het vaccin uitlegt.



## INTERNETLINKS

Reken uw stapafstand uit:

<https://www.blitzresults.com/nl/stappen/>

Oefeningen voor de voeten:

<https://voetentraining.nl/voeten-kennisbank/voetklachten-oplossen-traineren-voetspieren/>

Interview Flavio Pasquino met Prof. Dr. Theo Schettters

<https://youtu.be/aWrZxCx6L6g>