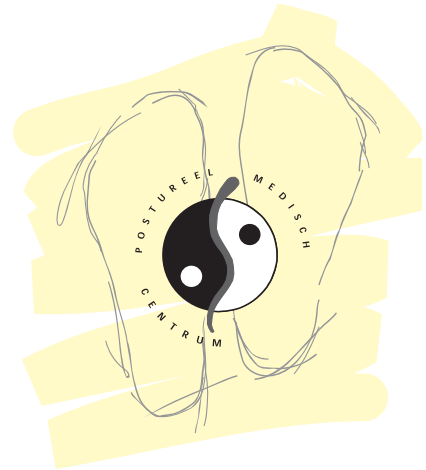


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 1 / no.2 OKTOBER



EEN GOED BEGIN....

De eerste nieuwsbrief is vorige maand met succes per email verstuurd. Met vertraging, dat wel, want de plannen voor een nieuwsbrief waren er al 12 ½ jaar. Sommige ontvangers dachten dat wij die achterstand wilden inhalen. Zij kregen de mailing maar liefst 10 keer. Onze excuses daarvoor. Als u de nieuwsbrief niet hebt ontvangen kunt u deze bij de assistente krijgen of terugvinden op onze site <http://www.postureel-medisch-centrum.nl/>

WINTERDIP

Herfst en winter zijn perioden dat de weerstand ernstig op de proef wordt gesteld. Onze praktijk stelde hiervoor speciale homeopathische middelen ter beschikking. Vorig jaar mochten we nog zeggen dat die middelen de algemene weerstand bevorderen (thymuline) en speciaal de griepweerstand verbeteren (polyinfluenzinum). Tegenwoordig is het bij wet verboden om te vertellen waar homeopathische middelen voor worden gebruikt (zie nieuwsbrief september). Dus dat doen we maar niet. Maar we mogen wel schrijven dat vanaf 1 oktober de middelen weer in onze praktijk verkrijgbaar zijn. (Denk ook aan de vitamine D!)

NATUUR-GENEESMIDDELEN VERBODEN

In de vorige nieuwsbrief meldde ik u over de inspanningen vanuit de politiek om de alternatieve therapieën steeds moeilijker beschikbaar te maken voor de patiënt. U wordt in uw keuzevrijheid ernstig tegengewerkt. De Europese Unie wil met de wet 1924/2006/CE de verkoop van alle natuurlijke middelen strafbaar maken. In Canada is dit een aantal jaren geleden al gebeurd. In Amerika heeft de

bevolking zich massaal verzet en kan zij zelf kiezen of zij natuurlijke geneesmiddelen wil gebruiken of niet. In Duitsland is nu een vereniging opgericht: Grundrecht Auf Gesundheit, die probeert de politiek van gedachten te doen veranderen. Er zijn 1 miljoen handtekeningen (op een bevolking van 492 miljoen Europeanen) nodig om de EU van gedachten te doen veranderen. Er zijn vanaf juni al 251.777 handtekeningen verzameld. Tekent u ook? Uw stem wordt gehoord! <http://www.grundrecht-gesundheit.de/>

ROLLATOR AAN EEN SPIJKER

Zelf vind ik het een van de mooiste verhalen van de afgelopen tijd. Een man van rond de 75 jaar kwam moeizaam mijn spreekkamer binnenlopen terwijl hij steunde op een rollator. Hij klaagde al jaren over een hevige pijn in zijn onderrug en een uitstraling naar zijn rechterbeen. Hij liep moeilijk, omdat hij de kracht miste en geen balans had. Zijn bekken stond scheef vanwege een rechterbeen dat korter was dan het linker, zijn voeten stonden naar binnen gedraaid en naar binnen gekanteld. Hij kreeg inlegzolen mee om de stand van zijn voeten en zijn bekken te corrigeren. Twee maanden later kwam hij mijn praktijkkamer binnenlopen. "waar is uw rollator?", vroeg ik hem. " Oh, die heb ik aan een spijker in de schuur gehangen. En ik heb mijn moestuin ook nog omgespit." Nog eens twee maanden later was hij bezig zijn huis aan de buitenkant te schilderen! Een wonder? Ach, als in een duur Zwitsers horloge een radertje scheef staat loopt het hele mechanisme vast. Zo is het ook met een scheef bekken. Als het radertje en het bekken weer op hun juiste plaats staan kan het zomaar zijn dat het horloge en die meneer van 75 jaar weer goed kunnen lopen.

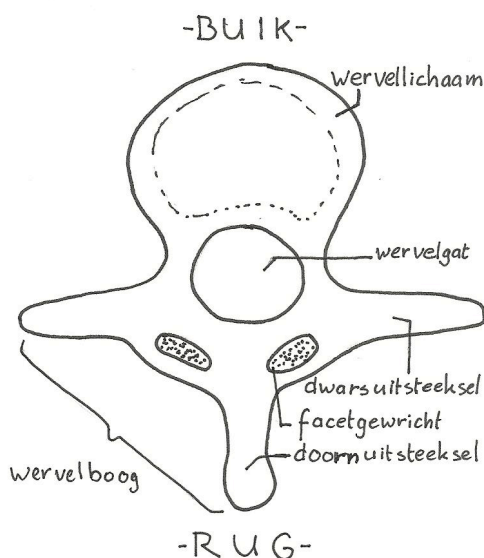
WERVELANATOMIE

Als we de wervelkolom bekijken komen we 33 (soms meer) verschillende wervels tegen. Dankzij dat grote aantal wervels kan onze rug soepel bewegen. Zou de rug uit een lang bot bestaan dan ben je letterlijk zo stijf als een plank. Wervels hebben een verschillende functie, ze zijn gespecialiseerd. Ze zien er daarom ook verschillend uit. De ene groep kan draaien, de andere naar voor en naar achterbuigen. Er zijn twee bijzondere wervels die de schedel dragen, er zijn wervels die bij onze verre voorouders als staart dienden.

Al die wervels hebben echter hetzelfde bouwplan. Dat laat ik u hier zien.

Een wervel is opgebouwd uit twee delen: een voorste, rond, dik **wervellichaam** en een achterste **wervelboog** met uitsteeksels.

De wervellichamen dragen vooral het gewicht van het lichaam. Daarom zijn de nekervels klein en dun en de



onderrugwervels groot en dik.

Op de achterkant van de wervelboog zit het **doornuitsteeksel**. Aan die botstukken zitten banden en spieren vast. U kunt bij uw partner op de rug die doornuitsteeksels uitstekend zien en voelen. Die uitsteeksels vormen trouwens nooit een rechte lijn. Voel en kijk maar! Hoeveel kunt u er tellen?

Rechts en links van de wervel ziet u het **dwarsuitsteeksel**. Ook hier hechten banden

en spieren aan. Bij de nekervels ontbreken die dwarsuitsteeksels en bij de borstervels zitten hier de ribben aan vast (kijk maar naar het karbonaadje op uw bord!).

Halverwege het dwarsuitsteeksel en het doornuitsteeksel zitten op de boven- en onderkant van de boog in totaal vier gewrichtsvlakjes: de **facetten**. Als deze facetgewrichtjes "vast" zitten ontstaat er nek- of rugpijn.

Tussen het wervellichaam en de wervelboog zit een ronde uitsparing, het **wervelgat**. Als je alle wervels op elkaar legt vormen die uitsparingen een lange tunnel, het **wervelkanaal**. Het ruggemerg, zeg maar de centrale telefoonkabel, loopt hier veilig beschermd doorheen.

Tussen twee wervellichamen zit een elastisch schijfje, de **tussenwervelschijf**. Daarover later.

VITAMINE D-WEETJES

Het aantal valpartijen bij ouderen verminderde met 49% bij inname van 800 IE vit.D en 1200mg calcium gedurende 12 weken.

100.000 IE vit.D eenmaal per vier maanden reduceerde het aantal botbreuken bij ouderen met 33 procent.

Bron: Alternative Med. Rev. Vol 13 No 2 2008

LATIJN VOOR BEGINNERS

Vorige keer vijf, nu maar liefst zeven nieuwe Latijnse woorden (en een Grieks woord).

Maar ja, dan kunt u op saaiere verjaardagen ook precies uitleggen hoe een wervel er uit ziet.

Spondyl (Grieks)	wervel
corpus vertebrae	wervellichaam
arcus vertebrae	wervelboog
processus- spinosus	doornuitsteeksel
processus- transversus	dwarsuitsteeksel
facet	gewrichtsvlak
foramen	opening
discus	tussenwervelschijf