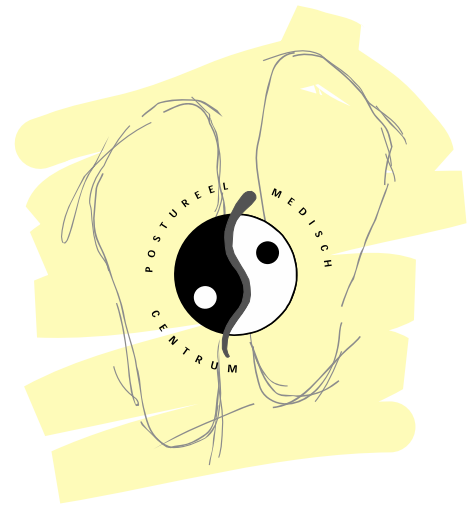


POSTUREEL

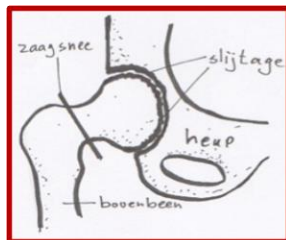
NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 9 / no.2 MEI 2021



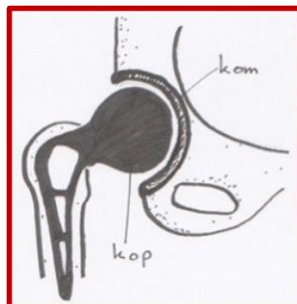
OP JE HEUPEN

Het op je heupen krijgen kan twee dingen betekenen: 'plotseling heel veel energie krijgen' (de gekke vijf minuten) of 'heel erg chagrijnig worden.' Nou dat laatste ervaren we maar al te vaak het afgelopen jaar. Irma, onze al meer dan dertig jaar trouwe assistente heeft het "aan" haar heupen. Eigenlijk heeft het ze het aan één heup. En die moet nu, ondanks wat we in onze praktijk aan haar gesleuteld hebben, worden vernieuwd. Zij wordt tijdelijk door onze dochter Daphne vervangen.

IRMA



Irma krijgt een **total hip prothese**. Dat betekent dat de kop van het bovenbeen wordt vervangen (afgezaagd en een nieuwe er weer op!) en dat er een nieuwe kom in het bekken wordt geplaatst. Als alleen de kop gesleten zou zijn had zij een **partial hip** gekregen. Soms kan door de operatie een beenlengte verschil ontstaan. Het is daarom belangrijk om dit



na een maand te laten controleren en de zooltjes eventueel aan te passen.

DE HEUP

De heup is een prachtig gewricht. Het is een kogelgewicht en dat zorgt er voor dat het been als een ronde kogel in de kom van het bekken alle kanten op kan bewegen. Een dun laagje kraakbeen en wat gewrichtssmeer zorgen er voor dat het gewricht goed soepel is. Banden en spieren rondom het gewricht zorgen er voor dat er wel grenzen aan de soepelheid worden gesteld zodat de heup niet uit z'n kom schiet. Kunt u met gestrekte knieën uw tenen aanraken? Dat betekent dan dat u soepele heupen hebt. Met alleen de buiging van uw onderrug (40-60 graden) komt u net tot uw knieën. Daarvandaan doet uw heupgewricht de rest (120-140 graden). Sokken aantrekken bij een versleten heup is dan ook haast niet te doen.

HEUPPIJN I

Heupklachten komen in de praktijk heel veel voor. Hoewel? De Pijn wordt meestal aan de zijkant van het bekken aangegeven. Dat noemen we weliswaar de heup maar het is níet het heupgewricht! Heup*gewricht*spijn wordt aangewezen in het midden van de lies. Hebt u pijn bij het begin van de beweging en wordt de pijn daarna minder?

Dat is een teken van arthrose. Hebt u moeite met uw sokken aantrekken of kunt u zoals vroeger uw knie niet meer naar het puntje van uw neus brengen? Dan is er een kans dat uw heup gesleten is. Oh ja, die "heuppijn" aan de zijkant komt bijna altijd uit de rug.

HEUPPIJN II

De meeste heupgewrichtsklachten vinden we aan het korte been. En dan vooral bij mensen met een platvoetneiging. Het gewricht wordt in deze combinatie overbelast. Inlegzooltjes kunnen in een vroeg stadium de problemen voorkomen en in een later stadium de pijn verminderen. De stand van de voet wordt gecorrigeerd en het beenlengteverschil wordt opgeheven. Zo komt de heupkop beter in de kom te staan en verdwijnt de overbelasting.

NEUROFYSIOLOGISCHE HOUDINGSREGULATIE I

Kunt u deze woorden in één keer uitspreken? Het zijn sjieke woorden voor de therapie die ik dagelijks onder andere bij u toepas. Houding is een bron van klachten: vermoeidheid, pijn, bewegingsbeperking en zwakte. Die houding is relatief gemakkelijk te corrigeren door specifieke zenuwen in de voetzool te prikkelen. Dat gebeurt met een dun inlegzooltje. De spieren die van belang zijn voor uw houding krijgen een impuls om te spannen of juist te ontspannen. Zo wordt uw houding gereguleerd door gebruik te maken van het zenuwstelsel (neurofysiologische houdingsregulatie).

NEUROFYSIOLOGISCHE HOUDINGSREGULATIE II

In het najaar geef ik een cursus voor artsen, osteopaten, chiropractors en fysiotherapeuten. In deze cursus kunnen zij de basis leren van dit prachtige vak om in hun eigen praktijk toe te passen.

Wilt u uw therapeut op de hoogte brengen van deze cursus?

Zie link onderaan

CORONAPIJN I

Thuis worden de schoenen vaak uitgedaan. Omdat veel mensen noodgedwongen thuis werken worden de inlegzolen een stuk minder gedragen.

Dat verklaart veel van de pijnklachten waarmee de mensen in onze praktijk komen.



CORONAPIJN II

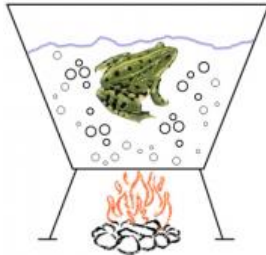
Kent u dat experiment met die kikker die in een pan met koud water wordt gezet? Het water in de pan wordt heel langzaam verhit. Zo langzaam dat de kikker het niet echt merkt. U kent dat wel van de warme douche. Naarmate je er langer onder staat kun je steeds meer warmte verdragen. Nou die kikker houdt het heel lang vol. Het is steeds nog niet warm genoeg om uit de pan te springen. Totdat, u raadt het al, de kikker aan de hitte bezwijkt. Nog even doorverhitten en er staan heerlijke kikkerbilletjes op het menu.

David Groot, een jonge scholier vertelt aan de hand van een schokkend experiment dat pijn (of sociale beperkingen zoals we ervaren door het huidige coronabeleid) te verdragen valt. Tenminste... als je de stapjes maar klein genoeg maakt, totdat.....

Zie link onderaan

CURSUS NEUROFYSIOLOGISCHE HOUDINGSREGULATIE:
<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

CORONAPIJN II David Groot:
<https://www.youtube.com/watch?v=hMmNJAl1VPA>



Als de omstandigheden langzaam (ongemerkt) veranderen, voelt de kikker zich prima. Dat is een voordeel van koudbloedig zijn. Totdat het water begint te koken, maar dan is het te laat.